

Daugavpils 16.vidusskola
NEDĒĻAS ĒDIENKARTE
(26.11.2018. – 30.11.2018.) Pamatēdienu (5.-9.kl.)

Pirmdiena 26.11.	Svars gr	Cena eur	Alerģēni	Olbalt	Tauki	Ogļh	Kcal
Cīsiņi vārīti	80			8.8	15.2	-	172
Vārīti makaroni	100		glutēns, olas	5.9	5.5	32.7	208
Burkānu salāti ar eļļu	50			0.5	4.9	4.0	54
Kakao	200			2.1	2.0	17.2	94
Biezpiena sierīņi	35		piens	3.6	4.4	14.0	145
Rupjmaize	25		glutēns	1.5	0.3	10.3	49
Āboli	50			0.2	0.3	5.7	26
<i>Bezmaksas piens</i>	250	1.42	piens	5.3	5.0	8.8	101
				27.9	37.6	92.7	849
Otrdiena 27.11.							
Vistas gaļas kotletes	80		glutēns, olas	22.7	16.0	15.2	307
Kartupeļu biezenis	125		piens	2.3	4.4	17.0	115
Biešu salāti ar eļļu	50			0.7	2.9	5.9	52
Sulas dzēriens	200			0.1	-	21.7	88
Rupjmaize	10		glutēns	0.6	0.1	4.1	19
Smalkmaizītes	40		glutēns, olas, piens	7.5	5.3	44.2	260
Āboli	50			0.2	0.3	5.7	26
<i>Augļi un dārzeņi bezmaksas</i>	100	1.42		1.0	0.2	4.8	25
				35.1	29.5	118.6	892
Trešdiena 28.11.							
Zivju zupa ar krējumu	200		zivis, piens	10.8	6.3	13.0	132
Cūkgaļas frikadeles	55		glutēns, olas	11.4	11.1	6.6	187
Kartupeļu biezenis	125		piens	2.3	4.4	17.0	115
Marinēti gurķi	15			0.3	-	1.5	6
Rozīņu kompots	200			0.6	-	21.2	88
Medus rausis	30		glutēns, olas, piens	2.5	0.2	28.2	134
Rupjmaize	25		glutēns	1.5	0.3	10.3	49
<i>Bezmaksas piens</i>	250	1.42	piens	5.3	5.0	8.8	101
<i>Augļi un dārzeņi bezmaksas</i>	100			1.0	0.2	4.8	25
				35.7	27.5	111.4	837
Ceturtdiena 29.11.							
Kotletes jahnija	50/50		glutēns, olas	14.6	9.2	11.6	188
Vārīti griķi	100			6.2	6.6	31.0	195
Svaigu kāpostu salāti	50			0.4	4.9	3.7	53
Ābolu kompots	200			0.2	0.5	15.7	68
Rupjmaize	20		glutēns	1.2	0.2	8.2	39
Smalkmaizīte	40		glutēns, olas, piens	7.5	5.3	44.2	260
Bumbieri	100			0.5	0.3	12.4	54
<i>Augļi un dārzeņi bezmaksas</i>	100	1.42		1.0	0.2	4.8	25
				31.6	27.2	131.6	882
Piektdiena 30.11.							
Sautējums ar cūkgaļu un krējumu	240/15		glutēns, piens	12.0	14.4	55.3	466
Salāti veselība	50			0.5	2.2	2.2	31
Tēja	200			-	-	9.0	35
Rupjmaize	10		glutēns	0.6	0.1	4.1	19
Sviestmaize ar sieru	30/5/15		glutēns, olas, piens	4.6	7.3	12.5	130
Mandarīni	40			0.4	-	4.0	19
<i>Bezmaksas piens</i>	250	1.42	piens	5.3	5.0	8.8	101
				23.4	29.3	95.9	801
	Kopā:	7.10					