

Daugavpils 16.vidusskola
NEDEĻAS ĒDIENKARTE
(27.05.2019. – 31.05.2019.) Pamatēdienu (1.-4.kl.)

Pirmdiena 27.05.	Svars gr	Cena eur	Alerģēni	Olbalt	Tauki	Ogļh	Kcal
Frikadeles ceptas	55		glutēns, olas, piens	8.3	6.2	10.1	293
Vārīti rīsi	100			5.5	1.8	33.1	187
Svaigu kāpostu salāti ar eļļu	50			1.0	2.9	3.4	40
Tēja	200			-	-	9.0	35
Biezpiena kūkss	40		glutēns, olas, piens	5.9	4.7	26.3	172
Rupjmaize	10		glutēns	0.6	0.1	4.1	19
Bumbieri	50			0.5	0.3	12.7	54
		1.42		21.8	16.0	98.7	800
Otrdiena 28.05.							
Ceptas cūkgaļas kotletes	50		glutēns, olas	14.2	10.2	9.5	392
Kartupeļi vārīti	100			1.2	2.2	9.0	120
Svaigi tomāti	50			0.5	-	1.9	10
Ābolu kompots	200			0.2	0.5	15.7	68
Rupjmaize	10		glutēns	0.6	0.1	4.1	19
Cepumi	15		glutēns, olas, piens	4.1	3.6	24.9	148
		1.42		20.8	16.6	65.1	757
Trešdiena 29.05.							
Makaroni ar maltu cūkgaļu	150/50		glutēns, olas, piens	15.4	16.4	37.7	397
Burkānu salāti ar eļļu	50			0.5	4.9	4.0	54
Kafijas dzēriens ar pienu	200		piens	6.9	4.9	19.2	142
Rupjmaize	20		glutēns	1.2	0.2	8.2	39
Mājas cepumi	25		glutēns, olas, piens	1.3	1.7	10.8	64
Āboli	100			0.3	0.6	11.4	104
		1.42		25.6	28.7	91.3	800
Ceturtdiena 30.05.							
Zirņu zupa ar krējumu	200/5/5		piens	9.8	4.5	23.1	172
Aknu kotletes	50		glutēns, olas, piens	12.1	15.5	11.5	203
Vārīti griķi	100			2.3	4.4	17.0	156
Svaigu kāpostu salāti	50			1.0	2.9	3.4	40
Sulas dzēriens	200			0.1	-	21.7	88
Rupjmaize	20		glutēns	1.2	0.2	8.2	39
Banāni	50			1.3	-	6.0	45
		1.42		27.8	27.5	90.9	743
Piektdiena 31.05.							
Vistas kotletes	50		glutēns, olas, piens	13.7	10.3	10.2	307
Kartupeļu biezenis	125		piens	2.3	4.4	17.0	115
Svaigi gurķi	25			0.3	-	0.9	5
Tēja	200			-	-	9.0	35
Rupjmaize	10		glutēns	0.6	0.1	4.1	19
Kūka ar krēmu	50		glutēns, olas, piens	3.7	7.3	51.3	280
Āboli	80			0.3	-	5.6	89
		1.42		20.9	22.1	89.1	850
	Kopā:	7.10					