

Daugavpils 16.vidusskola
NEDĒĻAS ĒDIENKARTE
(27.05.2019. – 31.05.2019.) Pamatēdienu (5.-9.kl.)

Pirmdiena 27.05.	Svars gr	Cena eur	Alerģēni	Olbalt	Tauki	Ogļh	Kcal
Šnicele tvaicēta	75		glutēns, olas, piens	13.4	14.1	26.6	357
Vārīti makaroni	100			2.3	4.4	17.0	115
Svaigu kāpostu salāti	50			0.9	4.9	5.7	53
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		23.6	28.5	101.4	805
Otrdiena 28.05.							
Zirņu zupa ar krējumu	200/5/5		piens	9.8	7.5	23.1	192
Cīsiņi vārīti	48			5.5	18.5	-	277
Vārīti rīsi	100			5.5	1.8	33.1	187
Svaigi gurķi	20			0.3	-	0.9	5
Ābolu kompots	200			0.2	0.5	15.7	68
Rupjmaize	20		glutēns	1.2	0.2	8.2	39
Banāni	50			0.7	-	10.5	45
		1.42		23.2	28.5	91.5	813
Trešdiena 29.05.							
Cūkgaļas teftēļi	57		glutēns, olas, piens	10.4	14.6	16.1	302
Vārīti griķi	100			6.2	6.6	31.0	195
Biešu salāti ar eļļu	50			0.7	2.9	5.9	52
Rozīņu kompots	200			0.6	-	21.2	88
Rupjmaize	10		glutēns	0.6	0.1	4.1	19
Smalkmaizītes	40			2.6	3.4	21.8	129
Apelsīni	50			0.7	-	8.1	18
		1.42		21.8	27.6	108.2	803
Ceturtdiena 30.05.							
Aknas kotletes	75		glutēns, olas, piens	21.0	21.8	27.9	398
Kartupeļu biezenis	125		piens	2.3	4.4	17.0	115
Marinēti gurķi	35			0.3	-	1.5	26
Ābolu kompots	200			0.2	0.5	15.7	68
Rupjmaize	10		glutēns	0.6	0.1	4.1	19
Prjāņiki	28		glutēns, olas, piens	2.5	1.2	28.2	184
		1.42		26.9	28.0	94.4	810
Piektdiena 31.05.							
Vistas šnicele	50		glutēns, olas, piens	12.7	16.3	15.2	307
Kartupeļu biezenis	125		piens	2.3	4.4	17.0	115
Burkānu salāti ar eļļu	50			0.5	4.9	4.0	54
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	50			0.3	-	5.6	89
		1.42		20.1	33.0	106.2	899
	Kopā:	7.10					