

Daugavpils 16.vidusskola
NEDĒĻAS ĒDIENKARTE
(28.01.2019. – 01.02.2019.) Pamatēdienu (1.-4.kl.)

Pirmdiena 28.01.	Svars gr	Cena eur	Alerģēni	Olbalt	Tauki	Ogļh	Kcal
Sautēti teftēļi	55			8.2	7.6	12.7	157
Vārīti makaroni	100		glutēns, olas	5.9	5.5	32.7	208
Burkānu salāti ar eļļu	50			0.5	4.9	4.5	54
Kakao	200		piens	2.1	2.0	9.0	35
Sviestmaize ar sieru	30/5/15		glutēns, olas, piens	2.4	4.3	12.2	127
Rupjmaize	10		glutēns	0.6	0.1	4.1	19
Apelsīni	90			0.7	-	8.1	36
<i>Bezmaksas piens</i>	250	1.42	piens	5.3	5.0	8.8	101
				25.7	29.4	91.6	737
Otrdiena 29.01.							
Piena zupa ar klimpām	200		glutēns, piens	3.7	4.3	15.0	175
Cīsiņi vārīti	60			6.6	11.4	-	179
Kartupeļu biezenis	125		piens	2.3	4.4	17.0	115
Svaigi gurķi	15			0.3	-	0.9	5
Tēja	200			-	-	17.2	94
Rupjmaize	10		glutēns	0.6	0.1	4.1	19
Cepumi	10		glutēns, olas, piens	1.3	1.7	10.8	64
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
				16.0	26.4	75.5	702
Trešdiena 30.01.							
Vistas gaļas kotletes	80		glutēns, olas, piens	9.0	4.7	8.6	199
Vārīti rīsi	100		piens	3.5	4.8	33.1	187
Biešu salāti ar eļļu	50			0.7	2.9	5.9	52
Ābolu kompots	200			0.2	0.5	15.7	68
Rupjmaize/baltmaize	10/15		glutēns, olas, piens	0.6	0.1	4.1	19
Cepumi	20		glutēns, olas, piens	1.7	2.2	14.4	86
<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
				23.3	20.6	103.8	777
Ceturtdiena 31.01.							
Kartupeļu sacepums ar krējumu	150		glutēns, piens	9.2	13.7	15.4	472
Svaigi tomāti	20			0.5	-	1.9	10
Apelsīnu kompots	200			0.4	-	14.5	60
Rupjmaize	10		glutēns	0.6	0.1	4.1	19
Bumbieri	60			0.3	0.1	7.4	32
<i>Augļi un dārzeņi bezmaksas</i>	100	1.42		1.0	0.2	4.8	25
				13.3	19.8	58.9	701
Piektdiena 01.02.							
Zivju kotletes	55		glutēns, olas	15.1	8.8	14.1	201
Kartupeļu biezenis	125		piens	2.3	4.4	17.0	115
Gurķi marinēti	35			0.3	-	2.1	9
Ābolu kompots	200			0.2	0.5	15.7	68
Rupjmaize	25		glutēns	1.5	0.3	10.3	49
Kūka ar biezpienu	50		glutēns, olas, piens	3.5	7.6	18.2	194
<i>Bezmaksas piens</i>	250	1.42	piens	5.3	5.0	8.8	101
				28.2	26.6	866.2	737
	Kopā:	7.10					