

Daugavpils 16.vidusskola
NEDĒĻAS ĒDIENKARTE
(28.01.2019. – 01.02.2019.) Pamatēdienu (5.-9.kl.)

Pirmdiena 28.01.	Svars gr	Cena eur	Alerģēni	Olbalt	Tauki	Ogļh	Kcal
Sautēti teftēļi	70			10.4	9.6	16.1	259
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
Keksi	40		glutēns, olas, piens	5.9	4.7	26.3	172
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
				31.8	32.3	112.9	904
Otrdiena 29.01.							
Vistas gaļas kotletes ar mērci	75/10		glutēns, olas	22.7	16.3	15.2	307
Vārīti griķi	100			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	10		glutēns	0.6	0.1	4.1	19
Smalkmaizīte ar biezpienu	40		glutēns, olas, piens	4.5	7.6	18.2	294
<i>Augļi un dārzeņi bezmaksas</i>	100	1.42		1.0	0.2	4.8	25
				33.2	36.4	97.0	952
Trešdiena 30.01.							
Zirņu zupa ar krējumu	200/15		piens	9.8	9.5	33.1	192
Plovs	100/50			17.2	19.9	36.7	498
Marinēti gurķi	10			0.3	-	2.1	9
Tēja	200			-	-	9.0	35
Rupjmaize	25		glutēns	1.5	0.3	10.3	49
Apelsīni	50			0.3	-	4.0	18
<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
				35.4	34.9	108.8	927
Ceturtdiena 31.01.							
Cepta piena desa	75			18.1	9.9	5.1	226
Kartupeļu biezenis	125		piens	6.2	6.6	31.0	195
Svaigu kāpostu salāti	50			0.9	4.9	3.7	53
Ābolu kompots	200			0.1	-	21.7	88
Rupjmaize	30		glutēns	1.8	0.3	12.3	59
Smalkmaizīte ar sieru	40		glutēns, olas, piens	7.2	5.4	35.5	222
Bumbieri	30			0.3	0.2	6.2	27
<i>Augļi un dārzeņi bezmaksas</i>	100	1.42		1.0	0.2	4.8	25
				35.6	31.5	120.3	895
Piektdiena 01.02.							
Biešu zupa ar krējumu	200/15		piens	4.2	5.0	11.3	134
Zivju kotletes	50		glutēns, olas	15.1	8.8	14.1	201
Kartupeļu biezenis	125		piens	2.3	4.4	17.0	115
Burkānu -ābolu salāti ar eļļu	50			0.5	4.9	4.0	54
Tēja	200			-	-	17.2	94
Rupjmaize	35		glutēns	1.8	0.3	12.3	59
Kūka "šarlote"	50		glutēns, olas, piens	5.0	6.6	31.6	201
<i>Bezmaksas piens</i>	250	1.42	piens	5.3	5.0	8.8	101
				28.9	35.0	116.3	959
	Kopā:	7.10					