

**Daugavpils 16.vidusskola**  
**NEDĒĻAS ĒDIENKARTE**  
**(29.04.2019. – 03.05.2019.) Pamatēdienu (1.-4.kl.)**

<b>Pirmdiena 29.04.</b>	<b>Svars gr</b>	<b>Cena eur</b>	<b>Alerģēni</b>	<b>Olbalt</b>	<b>Tauki</b>	<b>Ogļh</b>	<b>Kcal</b>
Cīsiņi vārīti	48			5.5	8.5	-	177
Vārīti makaroni	100		glutēns, olas	5.9	5.5	32.7	208
Burkānu salāti ar eļļu	50			0.5	4.9	4.0	54
Kafija ar pienu	200		piens	6.9	4.7	19.2	92
Pīrāgs ar biezpienu	40		glutēns, olas, piens	3.0	5.0	12.1	196
Rupjmaize	10		glutēns	0.6	0.1	4.1	19
Bumbieri	100			0.5	0.3	12.4	54
		<b>1.42</b>		<b>22.9</b>	<b>29.0</b>	<b>84.5</b>	<b>800</b>
<b>Otrdiena 30.04.</b>							
Piena zupa ar klimpām	200		glutēns, olas, piens	5.4	6.7	19.8	141
Vistas gaļas kotletes	50		glutēns, olas	14.2	10.2	9.5	192
Kartupeļu biezenis	125		piens	2.3	4.4	17.0	115
Svaigi gurķi	20			0.2	-	0.6	30
Ābolu kompots	200			0.2	0.5	15.0	68
Rupjmaize	10		glutēns	0.6	0.1	4.1	19
Rausis	40		glutēns, olas, piens	2.0	1.2	31.0	140
Banāni	100			1.0	-	16.0	89
		<b>1.42</b>		<b>25.9</b>	<b>23.1</b>	<b>113</b>	<b>767</b>
<b>Ceturtdiena 02.05.</b>							
Ceptas cūkgaļas frikadeles	50		glutēns, olas, piens	8.3	7.6	12.7	157
Vārīti griķi	100			2.3	4.4	17.0	156
Svaigu kāpostu salāti ar eļļu	50			0.9	4.9	3.7	53
Rozīņu kompots	200			0.6	-	21.2	88
Rupjmaize	10		glutēns	0.6	0.1	4.1	19
Cepumi ar sieru	30		glutēns, olas, piens	4.2	6.9	20.9	165
Āboli	100			0.3	0.6	11.4	62
		<b>1.42</b>		<b>17.2</b>	<b>24.5</b>	<b>91</b>	<b>700</b>
<b>Piektdiena 03.05.</b>							
Kartupeļu sacepums ar cūkgaļu un krējumu	100/50		glutēns, piens	12.8	11.7	27.3	372
Salāti "veselība"	50			0.5	2.2	2.2	31
Ābolu kompots	200			0.2	0.5	15.0	98
Rupjmaize	10		glutēns	0.6	0.1	4.1	19
Cepumi	25		glutēns, olas, piens	2.6	3.4	21.8	129
Apelsīni	100			0.7	-	8.1	54
		<b>1.42</b>		<b>17.4</b>	<b>17.9</b>	<b>78.5</b>	<b>703</b>
	<b>Kopā:</b>	<b>5.68</b>					