

Daugavpils 16.vidusskola
NEDEĻAS ĒDIENKARTE
(29.04.2019. – 03.05.2019.) Pamatēdienu (10.-12.kl.)

Pirmdiena 29.04.	Svars gr	Cena eur	Alerģēni	Olbalt	Tauki	Ogļh	Kcal
Cīsiņi vārīti	70			12.1	15.3	26.3	320
Vārīti makaroni	100		glutēns, olas	5.9	5.5	32.7	208
Burkānu salāti ar eļļu	50			0.5	4.9	4.0	54
Tēja	200			-	-	9.0	35
Pīrāgs ar biezpienu	40		glutēns, olas, piens	3.0	5.0	12.0	235
Rupjmaize	10		glutēns	0.6	0.1	4.1	19
Banāni	100			1.0	-	16	89
		1.42		23.1	30.8	104.1	958
Otrdiena 30.04.							
Sautēta malta cūkgaļa	50/50		glutēns	15.0	14.7	18.3	211
Vārīti rīsi	100			3.3	4.8	33.1	187
Svaigu kāpostu salāti ar eļļu	50			0.7	2.9	5.9	52
Kakao ar pienu	200		piens	2.1	2.0	17.2	94
Rupjmaize	10		glutēns	0.6	0.1	4.1	19
Smalkmaizīte	40		glutēns, olas, piens	5.5	7.2	44.2	260
Āboli	100			0.3	0.6	11.4	62
		1.42		27.5	32.3	134.2	885
Ceturtdiena 02.05.							
Svaigu kāpostu zupa ar krējumu	200/15		piens	4.1	8.0	10.3	145
Ceptas cūkgaļas frikadeles	55		glutēns, olas, piens	11.7	14.7	29.8	353
Kartupeļu biezenis	125		piens	2.3	4.4	17.0	115
Marinēti gurķi	15			0.3	-	1.5	6
Kompots	200			0.6	-	21.2	98
Rupjmaize	25		glutēns	1.5	0.3	10.3	56
Bumbieri	100			0.5	0.3	12.4	54
		1.42		22.5	27.7	102.5	827
Piektdiena 03.05.							
Ceptas cūkgaļas kotletes	75		glutēns, olas	15.2	14.6	7.8	254
Vārīti griķi	100			6.2	6.6	31.0	195
Biešu salāti ar eļļu	50			0.7	2.9	5.9	52
Apelsīnu kompots	200			0.2	0.5	15.7	68
Rupjmaize	10		glutēns	0.6	0.1	4.1	19
Smalkmaizīte ar sieru	40		glutēns, olas, piens	7.2	5.4	35.5	222
		1.42					
	Kopā:	5.68					