

Daugavpils 16.vidusskola
NEDĒĻAS ĒDIENKARTE
(29.10.2018.-02.11.2018.) Pamatēdienu (1.-4.kl.)

Pirmdiena 29.10.	Svars gr	Cena eur	Alerģēni	Olbalt	Tauki	Ogļh	Kcal
Tvaicēta cūkgaļas šnicele	75		glutēns, olas	13.8	7.3	13.6	180
Kartupeļu biezenis	125			2.3	4.4	17.0	115
Svaigi gurķi	50			0.3	0.1	0.9	5
Tēja ar cukuru	200			-	-	9.0	35
Smalkmaizīte ar sieru	40		glutēns, olas, piens	6.3	4.3	30.5	193
Rupjmaize	10		glutēns	0.6	4.1	0.1	19
Bumbieri	100			0.6	0.4	12.4	54
<i>Bezmaksas piens</i>	250	1.42		5.3	5.0	8.8	101
				29.4	25.6	92.3	702
Otrdiena 30.10.							
Makaroni ar maltas gaļas mērci	100/50		glutēns	10.2	14.9	20.1	275
Burkānu salāti ar eļļu	100			0.5	4.9	4.0	54
Ābolu kompots	200			-	-	48.0	170
Rupjmaize	40		glutēns	2.4	0.4	16.4	78
Cepumi	15		glutēns, olas, piens	3.9	5.0	20.2	142
<i>Augļi un dārzeņi bezmaksas</i>	100	1.42		1.0	0.2	4.8	25
				18.0	25.4	113.5	744
Trešdiena 31.10.							
Cepti kāpostu tīteņi ar gaļu	75		glutēns, olas	11.9	4.5	9.7	216
Kartupeļu biezenis	125		piens	2.3	4.4	17.0	115
Svaigu burkānu salāti ar eļļu	50			0.5	2.9	4.0	64
Jogurts	150		piens	4.9	3.7	18.6	111
Rupjmaize	20		glutēns	1.2	8.2	0.2	38
Arbūzi	100			0.5	-	7.7	33
<i>Bezmaksas piens</i>	250	1.42		5.3	5.0	8.8	101
<i>Augļi un dārzeņi bezmaksas</i>	100			1.0	0.2	4.8	25
				30.6	28.9	70.8	703
Ceturtdiena 01.11.							
Piena zupa ar makaroniem	200		piens	3.7	3.3	15.0	111
Cīsiņi vārīti	50			5.5	6.5	-	101
Vārīti rīsi	100			3.5	2.8	33.1	183
Svaigu kāpostu salāti ar eļļu	50			0.7	3.0	3.2	58
Tēja	200			-	-	4.0	35
Rupjmaize	25		glutēns	1.5	0.3	10.3	49
Sviestmaize ar sieru	30/5/15		glutēns, olas, piens	10.5	12.5	12.5	212
Āboli	50			0.2	0.3	5.8	26
<i>Augļi un dārzeņi bezmaksas</i>	100	1.42		1.0	0.2	4.8	25
				26.6	28.9	93.7	800
Piektdiena 02.11.							
Kotletes "Jahnija"	50/50		glutēns, olas	15.2	11.6	7.8	223
Kartupeļu biezenis	125		piens	2.3	4.4	17.0	115
Svaigi tomāti	40			0.4	-	1.0	6
Ābolu kompots	200			-	-	48.0	170
Rupjmaize	10		glutēns	0.6	4.1	0.1	19
Cepumi	12		glutēns, olas, piens	3.1	4.0	16.1	113
<i>Bezmaksas piens</i>	250	1.42		5.3	5.0	8.8	101
				26.9	29.1	98.8	747
	Kopā:	7.10					