

Daugavpils 16.vidusskola
NEDEĻAS ĒDIENKARTE
(29.10.2018.-02.11.2018.) Pamatēdienu (10.-12.kl.)

Pirmdiena 29.10.	Svars gr	Cena eur	Alerģēni	Olbalt	Tauki	Ogļh	Kcal
Tvaicēta cūkgaļas šnicele	75		glutēns, olas	13.8	13.3	13.6	245
Vārīti rīsi	100			3.5	4.8	33.1	187
Svaigi tomāti	50			0.5	0.1	1.3	7
Tēja	200			-	-	9.0	35
Rupjmaize	10		glutēns	0.6	0.1	4.1	19
Cepumi	35		glutēns, olas, piens	3.1	4.0	25.2	151
Arbūzs	150			0.9	0.3	12.5	56
<i>Bezmaksas piens</i>	<i>250</i>	1.42		5.3	5.0	8.8	101
				27.7	27.6	107.6	801
Otrdiena 30.10.							
Frikadeļu zupa ar krējumu	220		piens	10.8	11.3	13.2	230
Pankūkas ar iebiezinātu pienu	100/25		glutēns, olas, piens	7.3	7.2	44.9	276
Sviestmaize ar desu	30/5/20		glutēns, olas, piens	4.2	7.8	12.5	133
Kakao	200		piens	2.1	2.0	17.2	94
Rupjmaize	10		glutēns	0.6	0.1	4.1	19
Āboli	50			0.2	0.3	5.7	26
<i>Augļi un dārzeņi bezmaksas</i>	<i>100</i>	1.42		1.0	0.2	4.8	25
				26.2	28.9	102.4	803
Trešdiena 31.10.							
Cepti kāpostu tīteņi ar gaļu	75		glutēns, olas	14.9	9.5	17.7	283
Kartupeļu biezenis	125		piens	2.3	4.4	17.0	115
Burkānu salāti ar eļļu	50			0.5	4.9	4.0	54
Jogurts	150		piens	4.9	3.7	26.6	166
Rupjmaize	10		glutēns	0.6	0.1	4.1	19
Arbūzi	100			0.6	0.2	8.3	37
<i>Bezmaksas piens</i>	<i>250</i>	1.42		5.3	5.0	8.8	101
<i>Augļi un dārzeņi bezmaksas</i>	<i>100</i>			1.0	0.2	4.8	25
				30.1	28.0	91.3	800
Ceturtdiena 01.11.							
Vistas gaļas šnicele	70		olas, glutēns	13.0	15.4	0.2	209
Vārīti kartupeļi	200			4.0	6.6	24.6	19.4
Svaigi gurķi	10			0.1	-	0.2	1
Tēja	200			-	-	9.0	35
Rupjmaize	20		glutēns	1.2	0.2	8.2	39
Biezpiena kūka	40		glutēns, olas, piens	7.3	5.9	32.3	228
Arbūzi	200			1.2	0.4	16.6	74
<i>Augļi un dārzeņi bezmaksas</i>	<i>100</i>	1.42		1.0	0.2	4.8	25
				27.8	28.7	100.9	805
Piektdiena 02.11.							
Zivju zupa ar krējumu	200/15		piens, zivis	12.8	3.3	13.0	132
Kartupeļu un maltas gaļas sacepums	120/15		glutēns, olas	12.0	11.7	19.3	224
Svaigu kāpostu salāti ar eļļu	50			0.9	4.9	3.7	53
Ābolu kompots	200			-	-	48.0	170
Rupjmaize	20		glutēns	1.2	0.2	8.2	39
Mājas cepumi	15		glutēns, olas, piens	3.9	5.0	20.2	142
<i>Bezmaksas piens</i>	<i>250</i>	1.42		5.3	5.0	8.8	101
				36.1	30.1	121.2	866
	Kopā:	7.10					