Daugavpils 16.vidusskola
NEDĒĻAS ĒDIENKARTE
(03.09.2019.-06.09.2019.) Pamatēdienu (1.-4.kl.)

	Svars gr	Cena eur	Alergēni	Olbalt	Tauki	Ogļh	Kcal
Otrdiena 03.09.							
Biešu zupa ar krējumu	200/15		piens	4.2	8.0	11.3	152
Vistas gaļas kotlete	50		glutēns, olas, piens	14.2	10.2	9.5	192
Kartupeļu biezenis	125		piens	2.3	4.4	17.0	115
Svaigi tomāti	20			1.0	-	3.8	20
Ābolu kompots	200			0.2	0.5	15.7	68
Rupjmaize	10		glutēns	0.6	0.1	4.1	19
Cepumi	15		glutēns, olas, piens	4.1	3.6	24.9	148
		1.42		26.6	26.8	86.3	**714**
Trešdiena 04.09.							
Makaroni ar maltu cūkgaļu	150/50		glutēns, olas, piens	15.4	16.4	37.7	403
Svaigi gurķi	20			0.3	-	0.9	5
Plūmju kompots	200			0.4	-	21.6	118
Rupjmaize	10		glutēns	0.6	0.1	4.1	19
Mājas cepumi	15		glutēns, olas, piens	5.9	3.6	34.1	158
		1.42		22.6	20.1	98.4	**703**
Ceturtdiena 05.09.							
Aknu kotletes	50		glutēns, olas, piens	17.1	15.5	11.5	298
Kartupeļu biezenis	125		piens	2.3	4.4	17.0	115
Svaigu kāpostu salāti ar eļļu	50			1.0	2.9	3.4	40
Sulas dzēriens	200			0.1	-	21.7	88
Rupjmaize	10		glutēns	0.6	0.1	4.1	19
Smalkmaizīte ar biezpienu	40		glutēns, olas, piens	3.0	5.0	12.1	106
Arbūzs	100			1.0	-	9.0	38
		1.42		25.1	27.9	78.8	**704**
Piektdiena 06.09.							
Zivju kotletes	50		glutēns, olas, piens, zivis	5.9	5.5	8.8	310
Kartupeļu biezenis	125		piens	2.3	4.4	17.0	115
Svaigi tomāti	20			0.3	-	0.9	5
Tēja	200			-	-	9.0	35
Rupjmaize	20		glutēns	1.2	0.2	8.2	39
Smalkmaizīte ar sieru	40		glutēns, olas, piens	7.2	5.4	35.5	222
Āboli	50			0.2	0.7	5.7	26
		1.42		17.1	16.2	85.1	**752**
	Kopā:						