Daugavpils 16.vidusskola
NEDĒĻAS ĒDIENKARTE
(03.09.2019. – 06.09.2019.) Pamatēdienu (10.-12.kl.)

	Svars gr	Cena eur	Alergēni	Olbalt	Tauki	Ogļh	Kcal
Otrdiena 03.09.							
Sautētas cūkgaļas frikadeles	55		glutēns, olas, piens	8.3	15.2	10.1	340
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 “rieksti”	20		glutēns, olas, piens	8.5	9.3	44.2	260
		1.42		20.9	29.5	94.9	**822**
Trešdiena 04.09.							
Sautētas aknas	50/50		glutēns, piens	19.1	15.1	15.1	272
Vārīti rīsi	100			3.5	4.8	33.1	187
Svaigi gurķi	20			0.3	-	0.9	5
Ābolu kompots	200			0.2	0.5	15.7	68
Smalkmaizīte ar biezpienu	40		glutēns, olas, piens	3.0	7.0	12.1	196
Rupjmaize	20		glutēns	1.2	0.2	8.2	39
Arbūzs	100			1.0	-	9.0	38
		1.42		28.3	27.6	94.1	**805**
Ceturtdiena 05.09.							
Svaigu kāpostu zupa ar krējumu	200/15		piens	4.1	3.0	16.3	204
Kartupeļu sacepums ar cūkgaļu un krējumu	120/25		piens	12.0	26.7	39.3	429
	125		piens	2.3	4.4	17.0	115
Svaigi tomāti	20			1.0	-	3.8	20
Tēja	200			-	-	9.0	35
Rupjmaize	10		glutēns	0.6	0.1	4.1	19
Cepumi ar sieru	25		glutēns, olas, piens	4.2	6.9	13.9	96
Plūmes	40			0.4	-	4.0	17
		1.42		22.3	36.7	90.4	**820**
Piektdiena 06.09.							
Zivju kotletes	50		glutēns, olas, piens	5.9	5.5	8.8	310
Kartupeļu biezenis	125		piens	2.3	4.4	17.0	115
Svaigu kāpostu salāti ar eļļu	50			0.9	4.9	3.7	53
Plūmju kompots	200			0.4	-	21.6	118
Rupjmaize	10		glutēns	0.6	0.1	4.1	19
Virtuļi	40		glutēns, olas, piens	10.3	12.6	55.2	325
				20.4	27.5	110.4	**940**
		1.42					
	Kopā:	**7.10**					