

**Daugavpils 16.vidusskola**  
**NEDĒĻAS ĒDIENKARTE**  
**(09.09.2019. - 13.09.2019.) Pamatēdienu (1.-4.kl.)**

<b>Pirmdiena 09.09.</b>	<b>Svars gr</b>	<b>Cena eur</b>	<b>Alerģēni</b>	<b>Olbalt</b>	<b>Tauki</b>	<b>Ogļh</b>	<b>Kcal</b>
Cīsiņi vārīti	47			5.5	8.5	-	207
Vārīti rīsi	100			5.5	1.8	33.1	187
Svaigu kāpostu salāti ar eļļu	50			1.0	2.9	3.4	40
Tēja	200			-	-	9.0	35
Rupjmaize	10		glutēns	0.6	0.1	4.1	19
Biezpiena kūksi	40		glutēns, olas, piens	5.9	4.7	26.3	172
Āboli	50			0.1	0.2	5.1	48
		<b>1.42</b>		<b>18.6</b>	<b>18.2</b>	<b>81.0</b>	<b>708</b>
<b>Otrdiena 10.09.</b>							
Zivju zupa ar krējumu	200/10/5		piens, zivis	7.8	3.3	13.0	132
Cūkgaļas kotlete "jahnija"	50/50		glutēns, olas, piens	12.5	9.2	11.6	288
Kartupeļu biezenis	125		piens	2.3	4.4	17.0	115
Svaigi tomāti	50			0.5	-	1.9	10
Ābolu kompots	200			0.2	0.5	15.7	68
Cepumi	15		glutēns, olas, piens	4.1	3.6	24.9	148
Rupjmaize	10		glutēns	0.6	0.1	4.1	19
		<b>1.42</b>		<b>28.0</b>	<b>21.1</b>	<b>88.2</b>	<b>780</b>
<b>Trešdiena 11.09.</b>							
Makaroni ar maltu cūkgaļu	150/50		glutēns, olas, piens	15.4	16.4	37.7	397
Svaigi gurķi	20			0.5	4.9	4.0	54
Kakao	200		piens	5.7	5.2	18.6	144
Mājas cepumi	25		glutēns, olas, piens	1.3	1.7	10.8	64
Rupjmaize	20		glutēns	1.2	0.2	8.2	39
Āboli	75			0.3	0.6	11.4	104
		<b>1.42</b>		<b>24.4</b>	<b>29.0</b>	<b>90.7</b>	<b>802</b>
<b>Ceturtdiena 12.09.</b>							
Griķi ar cūkgaļu	150			16.6	21.2	47.1	490
Svaigu kāpostu salāti ar eļļu	50			1.0	2.9	3.4	40
Ābolu kompots	200			0.2	0.5	15.7	68
Rupjmaize	20		glutēns	1.2	0.2	8.2	39
Pīrādziņi ar džemu	40		glutēns, olas, piens	7.5	3.0	44.2	73
		<b>1.42</b>		<b>26.5</b>	<b>27.8</b>	<b>118.6</b>	<b>710</b>
<b>Piektdiena 13.09.</b>							
Vārīta vista	50			13.7	10.3	15.2	407
Kartupeļu biezenis	125		piens	2.3	4.4	17.0	115
Svaigi gurķi	25			0.3	-	0.9	5
Tēja	200			-	-	9.0	35
Smalkmaizīte ar sieru	30/5/15		glutēns, olas, piens	4.6	7.3	12.5	130
Rupjmaize	10		glutēns	0.6	0.1	4.1	19
Bumbieri	50			0.3	0.1	7.4	32
		<b>1.42</b>		<b>21.8</b>	<b>22.2</b>	<b>66.1</b>	<b>743</b>
	<b>Kopā:</b>	<b>7.10</b>					