

**Daugavpils 16.vidusskola**  
**NEDĒĻAS ĒDIENKARTE**  
**(09.09.2019. – 13.09.2019.) Pamatēdienu (5-9.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 makaroni	100		glutēns, olas	8.3	6.4	47.0	302
Svaigu kāpostu salāti ar eļļu	50			0.9	4.9	5.7	53
Tēja	200			-	-	9.0	35
Sviestmaize 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			0.5	0.3	12.7	54
		<b>1.42</b>		20.4	27.5	91	<b>800</b>
<b>Otrdiena 10.09.</b>							
Ceptas cūkgaļas kotletes	75		glutēns, olas	18.3	16.4	22.2	448
Vārīti rīsi	100			5.5	1.8	33.0	187
Svaigi tomāti	20			1.0	-	3.8	20
Ābolu kompots	200			0.2	0.5	16.7	68
Rupjmaize	10		glutēns	0.6	0.1	4.1	19
Prjaniki	30		glutēns, olas, piens	2.5	8.2	28.2	204
				28.1	27.0	108.0	<b>946</b>
		<b>1.42</b>					
<b>Trešdiena 11.09.</b>							
Griķi ar cūkgaļu	150		glutēns	16.6	21.2	47.1	490
Biešu salāti ar eļļu	50		piens	0.7	2.9	5.9	52
Plūmju kompots	200			0.6	-	21.2	88
Cepumi	15		glutēns, olas, piens	4.1	3.6	24.9	148
Rupjmaize	20		glutēns	0.2	0.2	8.2	39
		<b>1.42</b>		23.2	27.9	107.3	<b>817</b>
<b>Ceturtdiena 12.09.</b>							
Zivju zupa ar krējumu	200/10/5		piens, zivis	7.8	3.3	23.0	232
Aknu kotletes	75		glutēns, olas, piens	21.0	20.0	27.9	409
Kartupeļu biezenis	125		piens	2.3	4.4	17.0	115
Marinēti gurķi	15			0.3	-	2.1	9
Ābolu kompots	200			0.2	0.5	16.7	68
Rupjmaize	10		glutēns	0.6	0.1	4.1	19
		<b>1.42</b>		32.2	28.3	90.8	<b>852</b>
<b>Piektdiena 13.09.</b>							
Vārīta vista	75			17.0	13.0	16.8	449
Kartupeļu biezenis	125		piens	2.3	4.4	17.0	115
Tomātu un gurķu salāti ar eļļu	30			0.9	4.9	3.7	53
Tēja	200			-	-	9.0	35
Rupjmaize	10		glutēns	0.6	0.1	4.1	19
Kūka ar biezpienu	50		glutēns, olas, piens	3.7	7.3	51.3	180
Āboli	50			0.3	-	5.6	89
		<b>1.42</b>		24.8	29.7	107.5	<b>940</b>
	<b>Kopā:</b>	<b>7.10</b>					