

Daugavpils 16.vidusskola
NEDEĻAS ĒDIENKARTE
(09.09.2019. – 13.09.2019.) Pamatēdienu (10.-12.kl.)

Pirmdiena 09.09.	Svars gr	Cena eur	Alerģēni	Olbalt	Tauki	Ogļh	Kcal
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
		1.42		20.4	27.5	91	800
Otrdiena 10.09.							
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	946
		1.42					
Trešdiena 11.09.							
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
		1.42		23.2	27.9	107.3	817
Ceturtdiena 12.09.							
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
		1.42		32.2	28.3	90.8	852
Piektdiena 13.09.							
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
		1.42		24.8	29.7	107.5	940
	Kopā:	7.10					