

**Daugavpils 16.vidusskola
NEDĒĻAS ĒDIENKARTE
02.10.2017.-06.10.2017.) Pamatēdienu (1.-4.kl.)**

Pirmdiena 02.10.	Svars gr	Cena eur	Alerģeni	Olbalt	Tauki	Ogļh	Kcal
Makaroni ar sieru	160		olas, kvieši, siers, sviests				
Tomāti svaigi	30						
Kakao	200		piens				
Maize	25		rudzi, kvieši				
Sieriņš "Mazulis"	35		biezpiens				
Ābols	60						
		1.42		29.4	30.7	110.7	845
Otrdiena 03.10.							
Aknas kotlete	100		olas, kvieši				
Kartupeļu biezenis	200		sviests, piens				
Dārzeņu salāti	50						
Kompots augļu	200						
Maize	10		rudzi, kvieši				
Cepumi	25		kvieši, olas, sviests				
		1.42		25.4	30.4	110.8	843.4
Trešdiena 04.10.							
Plovs ar cūkgaļu	100/50						
Salāti "Veselība"	50						
Dzēriens no sulas	200						
Maize	10		kvieši, rudzi				
Smalkmaizīte ar augļiem	40		olas, sviests, kvieši				
		1.42		26	32.8	110	855.4
Ceturtdiena 05.10.							
Skābo kāpostu zupa	200/5		krējums				
Tefteļi	55		olas, kvieši				
Griķu putra	100		sviests				
Biešu salāti	50						
Tēja	200						
Sviestmaize ar džemu	30/5/15		kvieši, olas				
		1.42		26.7	30	111.2	853.6
Piektdiena 06.10.							
Zivju kotlete	50		kvieši, zivs, olas				
Kartupeļu biezenis	200		sviests, piens				
Dārzeņu salāti	45						
Tēja	200						
Maize	50		rudzi, kvieši				
Vafeles	24		kvieši, olas				
Plūmes	40						
		1.42		26.7	30.6	112.8	869.4
	Kopā:	7.10					
Pirmdien, trešdien, piektdien piens bezmaksas	200g						