

Daugavpils 16.vidusskola
NEDEĻAS ĒDIENKARTE
(04.12.2017.-08.12.2017.) Pamatēdienu (1.-4.kl.)

	Svars gr	Cena eur	Alerģeni	Olbalt	Tauki	Ogļh	Kcal
Pirmdiena 04.12.							
Makaroni vārīti ar sieru	200/35		olas, sviests, kvieši, siers				
Burkānu salāti	50						
Tēja	200						
Maize	25		rudzi, kvieši				
Biezpiena sieriņš	30		biezpiens				
Ābols	50						
		1.42		19	24	88.6	700,5
Otrdiena 05.12.							
Zirņu zupa/krējums	220		krējums				
Kotlete "Jahnija"	75/50		olas, kvieši				
Kartupeļu biezenis	100		sviests, piens				
Svaigu kāpostu salāti	50						
Kompots ābolu	200						
Maize	10		rudzi, kvieši				
Cepumi	15		olas, kvieši, sviests				
Mandarīni	50						
<i>Augļi un dārzeņi bezmaksas</i>	<i>100</i>	1.42		20	24	88	702
Trešdiena 06.12.							
Kartupeļu sacepums	120/25						
Gurķi marinēti	20						
Dzēriens no ābolu sulas	200						
Maize	10		rudzi, kvieši				
Smalkmaizīte	40		olas, kvieši, sviests				
Ābols	50						
		1.42		18	24,5	88,3	710,8
Ceturtdiena 07.12.							
Vistas kotlete	80		olas, kvieši				
Kartupeļu biezenis	200		piens, sviests				
Salāts "veselība"	50						
Tēja	200						
Maize	10		rudzi, kvieši				
Smalkmaizīte ar sieru	40		sviests, olas, kvieši, piens, siers				
Apelsīns	30						
<i>Augļi un dārzeņi bezmaksas</i>	<i>100</i>	1.42		18,6	24,7	88	700
Piektdiena 08.12.							
Bitočki cepti	75		kvieši, olas				
Kartupeļu biezenis	125		piens, sviests				
Sautēti svaigi kāposti	50		milti, sviests				
Kakao	200		piens				
Maize	20		kvieši, rudzi				
Bumbieris	40						
<i>Augļi un dārzeņi bezmaksas</i>	<i>100</i>	1.42		18	26	88	700,8
	Kopā:	7.10					
Pirmdien, trešdien, piektdien <i>piens bezmaksas</i>	<i>200g</i>						