

Daugavpils 16.vidusskola
NEDĒĻAS ĒDIENKARTE
(04.12.2017.-08.12.2017.) Pamatēdienu (5.-12.kl.)

Pirmdiena 04.12.	Svars gr	Cena eur	Alerģēni	Olbalt	Tauki	Ogļh	Kcal
Sardeles ceptas	60						
Makaroni vārīti	100		kvieši, olas, sviests				
Burkānu salāti	50						
Tēja	200						
Sviestmaize ar sieru	30/5/25		kvieši, olas, sviests, siers				
Maize	10		rudzi, kvieši				
Mandarīni	50						
		1.42		29.4	30.7	110.7	845
Otrdiena 05.12.							
Zirņu zupa/krējums	220		krējums				
Vista cepta	75						
Kartupeļu biezenis	125		sviests, piens				
Svaigu kāpostu salāti	50						
Kompots ābolu	200						
Maize	40		kvieši, rudzi				
Bumbieris	60						
Cepumi	15		kvieši, olas, sviests				
<i>Augļi un dārzeņi bezmaksas</i>	100	1.42		25.4	30.4	110.8	843.4
Trešdiena 06.12.							
Gaļas kotlete cepta	75		olas, kvieši				
Kartupeļu biezenis	125		sviests, piens				
Biešu salāti	50						
Dzēriens no sulas	200						
Biezpiena sieriņš	40		biezpiens				
Maize	25		kvieši, rudzi				
Mandarīni	80						
		1.42		26	32.8	110	845.4
Ceturtdiena 07.12.							
Sautējums ar gaļu	100/50						
Svaigu kāpostu salāti	50						
Tēja	200						
Maize	20		kvieši, rudzi				
Smalkmaizīte	40		kvieši, olas, sviests				
Banāns	50						
<i>Augļi un dārzeņi bezmaksas</i>	100	1.42		26.7	30	111.2	853.6
Piektdiena 08.12.							
Rīsu zupa ar vistu	200/10/5		krējums				
Zivs kotlete	75		olas, kvieši, zivis				
Kartupeļu biezenis	200		sviests, piens				
Sautēti svaigi kāposti	35		milti				
Kompots no rozīnēm	200						
Maize	20		rudzi, kvieši				
Kūka "šarlotka" ar āboliem	40		kvieši, olas, sviests				
<i>Augļi un dārzeņi bezmaksas</i>	100	1.42		26.78	30.6	112.8	869.4
	Kopā:	7.10					
Pirmdien, trešdien, piektdien	200g						
<i>piens bezmaksas</i>							