

Daugavpils 16.vidusskola
NEDĒĻAS ĒDIENKARTE
(05.02.2018.-09.02.2018.) Pamatēdienu (1.-4.kl.)

Pirmdiena 05.02.	Svars gr	Cena eur	Alerģēni	Olbalt	Tauki	Ogļh	Kcal
Makaroni ar sieru	150/25		kvieši, olas, sviests, siers				
Burkānu salāti	100						
Tēja	200						
Maize	40		rudzi kvieši				
Sviestmaize ar vārītu desu	30/5/25		kvieši, sviests, olas				
Ābols	50						
		1.42		24	26	88.6	700.5
Otrdiena 06.02.							
Svaigu kāpostu zupa/krējums	200/5		krējums				
Cisiņi vārīti	60						
Kartupeļu biezenis	100		piens, sviests				
Kakao	200		piens				
Cepumi	30		kvieši, olas, sviests				
Abols	60						
<i>Augļi un dārzeņi bezmaksas</i>	<i>100</i>	1.42		22	26	92	705.8
Trešdiena 07.02.							
Vistas kotlete	80		olas, kvieši				
Kartupeļu biezenis	200		sviests, piens				
Biešu salāti	75						
Ābolu kompots	200						
Maize	35		kvieši, rudzi				
Cepumi	15		kvieši, olas, sviests				
		1.42		24	27.5	88	720.8
Ceturtdiena 08.02.							
Sautējums ar cūkgaļu	125/50						
Skābo kāpostu salāti	50						
Kompots no apelsīniem	200						
Cepumi	12		kvieši, olas, sviests				
Maize	10		rudzi, kvieši				
Apelsīns	130						
<i>Augļi un dārzeņi bezmaksas</i>	<i>100</i>	1.42		18.6	24.7	88	700
Piektdiena 09.02.							
Frikadeles no cūkgaļas	55		kvieši, olas				
Griķu putra	100		sviests				
Gurķi, marinēti	25						
Kompots ābolu	200						
Cepumi	30		kvieši, olas, sviests				
Maize	25		kvieši, rudzi				
Banāns	100						
<i>Augļi un dārzeņi bezmaksas</i>	<i>100</i>	1.42		18	26	88	710.2
	Kopā:	7.10					
Katru dienu piens bezmaksas	<i>200g</i>						