

Daugavpils 16.vidusskola
NEDĒĻAS ĒDIENKARTE
(05.02.2018.-09.02.2018.) Pamatēdienu (5.-12.kl.)

Pirmdiena 05.02.	Svars gr	Cena eur	Alerģēni	Olbalt	Tauki	Ogļh	Kcal
Tefteļi sautēti	70		olas, kvieši				
Makaroni vārīti	100		kvieši, olas, sviests				
Burkānu salāti	50						
Kafijas dzēriens	200		piens				
Maize	25		rudzi ,kvieši				
Ķeks	35		kvieši, olas, sviests				
Apelsīns	50						
		1.42		26	30	112	842.4
Otrdiena 06.02.							
Vistas kotlete	75		kvieši, olas				
Kartupeļu biezenis	125		sviests, piens				
Biešu salāts	50						
Ābolu kompots	200						
Smalkmaizīte ar biezpienu	40		kvieši, olas, sviests, biezpiens				
Maize	10		rudzi, kvieši				
<i>Augļi un dārzeņi bezmaksas</i>	<i>100</i>	1.42		27	32	112	845
Trešdiena 07.02.							
Zirņu zupa/krējums	215		krējums				
Tīteņi cepti	50		olas, kvieši				
Kartupeļu biezenis	125		sviests, piens				
Gurķi marinēti	35						
Tēja	200						
Maize	25		kvieši, rudzi				
Apelsīns	50						
Cepumi mājas	25		kvieši, olas, sviests				
		1.42		26.6	30.7	110.5	870.5
Ceturtdiena 08.02.							
Aknas sautētas	50/50		kvieši				
Griķu putra	100						
Svaigu kāpostu salāti	50						
Apelsīnu kompots	200						
Smalkmaizīte ar sieru	20		kvieši ,olas, piens, siers				
Maize	30		kvieši, rudzi				
Bumbieris	80						
<i>Augļi un dārzeņi bezmaksas</i>	<i>100</i>	1.42		26	30	110.3	842.2
Piektdiena 09.02.							
Rīsu zupa/krējums	200/5		krējums				
Zivju kotlete	75		kvieši, zivis, olas				
Kartupeļu biezenis	100		sviests, piens				
Burkānu – ābolu salāts	75						
Kakao	200		piens				
Maize	35		rudzi, kvieši				
Cepumi	15		kvieši, olas, sviests				
<i>Augļi un dārzeņi bezmaksas</i>	<i>100</i>	1.42		26	30	100	840
	Kopā:	7.10					
Katru dienu piens bezmaksas	<i>200g</i>						