

Daugavpils 16.vidusskola
NEDEĻAS ĒDIENKARTE
(05.03.2018.-09.03.2018.) Pamatēdienu (1.-4.kl.)

| | Svars gr | Cena eur | Alerģēni | Olbalt | Tauki | Ogļh | Kcal |
|------------------------------------|---------------------|---------------------|-----------------------------------|---------------|--------------|-------------|-------------|
| Pirmdiena 05.03. | | | | | | | |
| Cisini vārīti | 60 | | | | | | |
| Makaroni vārīti | 100 | | kvieši, olas, sviests | | | | |
| Burkānu salāti | 50 | | | | | | |
| Tēja ar cukuru | 200 | | | | | | |
| Cepumi | 30 | | olas, kvieši, sviests | | | | |
| Maize | 25 | | kvieši, rudzi | | | | |
| Apelsīns | 60 | | | | | | |
| | | 1.42 | | 24 | 27 | 90 | 709.10 |
| Otrdiena 06.03. | | | | | | | |
| Plovs | 100/50 | | | | | | |
| Svaigu kāpostu salāti | 50 | | | | | | |
| Kompots ābolu | 200 | | | | | | |
| Maize | 18 | | rudzi, kvieši | | | | |
| Smalkmaizīte | 40 | | kvieši, olas, sviests | | | | |
| <i>Augļi un dārzeņi bezmaksas</i> | <i>100</i> | 1.42 | | 18 | 24 | 88 | 712.3 |
| Trešdiena 07.03. | | | | | | | |
| Pildīta kotlete | 70 | | olas, kvieši | | | | |
| Kartupeļu biezenis | 125 | | sviests, piens | | | | |
| Biešu salāti | 50 | | | | | | |
| Dzēriens no sulas | 200 | | | | | | |
| Maize | 10 | | kvieši, rudzi | | | | |
| Smalkmaizīte ar sieru | 40 | | olas, kvieši, sviests, siers | | | | |
| Apelsīns | 50 | | | | | | |
| <i>Augļi un dārzeņi bezmaksas</i> | <i>100</i> | 1.42 | | 18 | 26 | 90 | 705 |
| Ceturtdiena 08.03. | | | | | | | |
| Rassoļņiks/krējums | 200 | | krējums | | | | |
| Kartupeļu sacepums ar cūkgaļu/krēj | 121/25 | | krējums, olas | | | | |
| Salāti "veselība" | 50 | | | | | | |
| Kompots no dzērvenēm | 200 | | | | | | |
| Maize | 25 | | rudzi, kvieši | | | | |
| Cepumi mājas | 15 | | kvieši, olas, sviests | | | | |
| <i>Augļi un dārzeņi bezmaksas</i> | <i>100</i> | 1.42 | | 18 | 26 | 90 | 707.6 |
| Piektdiena 09.03. | | | | | | | |
| Zivju kotlete | 50 | | olas, kvieši, zivis | | | | |
| Kartupeļu biezenis | 125 | | sviests, piens | | | | |
| Svaigu kāpostu salāti | 50 | | | | | | |
| Tēja | 200 | | | | | | |
| Pīrāgs ar biezpienu | 35 | | kvieši, sviests, piens, biezpiens | | | | |
| Maize | 10 | | rudzi, kvieši | | | | |
| Apelsīns | 100 | | | | | | |
| | | 1.42 | | 24 | 26 | 88 | 719.4 |
| | Kopā: | 7.10 | | | | | |