

**Daugavpils 16.vidusskola**  
**NEDĒĻAS ĒDIENKARTE**  
**(05.03.2018.-09.03.2018.) Pamatēdienu (5.-12.kl.)**

	<b>Svars gr</b>	<b>Cena eur</b>	<b>Alerģēni</b>	<b>Olbalt</b>	<b>Tauki</b>	<b>Ogļh</b>	<b>Kcal</b>
<b>Pirmdiena 05.03.</b>							
Makaroni vārīti	100		kvieši, olas				
Kotlete "Jahnija"	50/50		kvieši, olas				
Burkānu salāti	50						
Tēja	200						
Maize	10		rudzi, kvieši				
Sviestmaize ar sieru	30/5/15		kvieši, olas, sviests, siers				
Ābols	40						
		<b>1.42</b>		29.4	30.7	110.7	859.7
<b>Otrdiena 06.03.</b>							
Zirņu zupa/krējums	220		krējums				
Vista cepta	75						
Rīsi vārīti	200						
Svaigu kāpostu salāti	50						
Kompots ābolu	200						
Maize	10		rudzi, kvieši				
Cepumi mājas	15		kvieši, olas, sviests				
<i>Augļi un dārzeņi bezmaksas</i>	<i>100</i>	<b>1.42</b>		25.4	30.4	110.8	843.4
<b>Trešdiena 07.03.</b>							
Aknas kotlete	75		olas, kvieši				
Kartupeļu biezenis	125		sviests, piens				
Biešu salāti	50						
Tēja	200						
Smalkmaizīte	40		olas, kvieši, sviests				
Bumbieris	50						
Maize	18		kvieši, rudzi				
<i>Augļi un dārzeņi bezmaksas</i>	<i>100</i>	<b>1.42</b>		26	32.8	110	845.4
<b>Ceturtdiena 08.03.</b>							
Rassoļņiks/krējums	200/25		krējums				
Plovs	100/50						
Salāti "veselība"	50						
Kompots no apelsīniem	200						
Maize	20		rudzi, kvieši				
Cepumi	30		kvieši, olas, sviests				
<i>Augļi un dārzeņi bezmaksas</i>	<i>100</i>	<b>1.42</b>		26.7	30	111.2	853.6
<b>Piektdiena 09.03.</b>							
Zivju kotlete	50		olas, kvieši, zivis				
Kartupeļu biezenis	120		sviests, piens				
Biešu salāti	50						
Kakao	200		piens				
Pīrāgs ar biezpienu	35		kvieši, sviests, olas, biezpiens				
Maize	25		kvieši, rudzi				
Bumbieris	50						
		<b>1.42</b>		26.78	30.6	112.8	869.4
	<b>Kopā:</b>	<b>7.10</b>					