

Daugavpils 16.vidusskola
NEDEĻAS ĒDIENKARTE
(07.05.2018.-11.05.2018.) Pamatēdienu (5.-12.kl.)

	Svars gr	Cena eur	Alerģēni	Olbalt	Tauki	Ogļh	Kcal
Pirmdiena 07.05.							
Cīsiņi vārīti	60		kvieši, olas				
Makaroni vārīti	100		kvieši, olas				
Burkānu salāti	100						
Tēja	200						
Maize	10		rudzi, kvieši				
Sviestmaize ar sieru	30/5/15		kvieši,olas,sviests.siers				
Ābols	50						
		1.42		26	30	112	842.4
Otrdiena 08.05.							
Biešu zupa/krējums	200/15		krējums				
Frikadelse sautētas	80		olas, kvieši				
Griķu putra	100						
Svaigu kāpostu salāti	50						
Kompots ābolu	200						
Maize	40		rudzi,kvieši				
Smalkmaizīte	40		kvieši, olas, sviests				
		1.42		27	32	112	845
Trešdiena 09.05.							
Aknas sautētas	50/50		olas, kvieši				
Rīsi vārīti	100		sviests				
Biešu salāti	50						
Tēja	200						
Smalkmaizīte ar biezpienu	40		olas,kvieši,sviests,biezpiens				
Maize	20		kvieši, rudzi				
		1.42		26	30	110	842.2
Ceturtdiena 10.05.							
Sv. kāpostu zupa/krējums	215		krējums				
Sautējums ar gaļu	125/50		kvieši				
Biešu salāti ar krējumu	75		krējums				
Dzēriens no sulas	200						
Maize	25		rudzi, kvieši				
Cepumi	15		kvieši, olas, sviests				
		1.42		26	30.7	110.5	870.5
Piektdiena 11.05.							
Zivju kotlete	80		olas, kvieši, zivis				
Kartupeļu biezenis	125		sviests, piens				
Sv. kāpostu salāti	50						
Kompots ābolu	200						
Virtulis	40		kvieši, olas				
Apelsīns	50		kvieši, rudzi				
		1.42		26	30	110	840
	Kopā:	7.10					