

Daugavpils 16.vidusskola
NEDĒĻAS ĒDIENKARTE
(09.04.2018.-13.04.2018.) Pamatēdienu (5.-12.kl.)

Pirmdiena 09.04.	Svars gr	Cena eur	Alerģēni	Olbalt	Tauki	Ogļh	Kcal
Sardeles ceptas	60						
Makaroni vārīti	100		kvieši, olas, sviests				
Burkānu salāti	50						
Tēja	200						
Sviestmaize ar sieru	30/5/25		kvieši, olas, sviests, siers				
Maize	10		rudzi, kvieši				
Ābols	40						
		1.42		29.4	30.7	110.7	845
Otrdiena 10.04.							
Zirņu zupa/krējums	220		krējums				
Vista cepta	75						
Rīsi vārīti	100		sviests				
Svaigu kāpostu salāti	50						
Dzēriens no sulas	200						
Maize	10		kvieši, rudzi				
Bumbieris	40						
		1.42		25.4	30.4	110.8	843.4
Trešdiena 11.04.							
Gaļas kotlete cepta	50		olas, kvieši				
Kartupeļu biezenis	125		sviests, piens				
Biešu salāti	50						
Kompots ābolu	200						
Maize	25		kvieši, rudzi				
Smalkmaizīte ar biezpienu	40		kvieši,sviests,olas,biezpiens				
		1.42		26	32.8	110	845.4
Ceturtdiena 12.04.							
Sautējums ar gaļu	100/50						
Svaigu kāpostu salāti	50						
Tēja	200						
Maize	20		kvieši ,rudzi				
Smalkmaizīte	40		kvieši, olas, sviests				
Banāns	50						
		1.42		26.7	30	111.2	853.6
Piektdiena 13.04.							
Rīsu zupa ar vistu	200/10/5		krējums				
Zivju kotlete	50		olas, kvieši, zivis				
Kartupeļu biezenis	200		sviests, piens				
Sautēti svaigi kāposti	35		milti				
Kompots ābolu	200						
Maize	20		rudzi, kvieši				
		1.42		26.78	30.6	112.8	869.4
	Kopā:	7.10					