

**Daugavpils 16.vidusskola
NEDĒĻAS ĒDIENKARTE
(11.09.2017.-15.09.2017.) Pamatēdienu (5.-12.kl.)**

Pirmdiena 11.09.	Svars gr	Cena eur	Alerģeni	Olbalt	Tauki	Ogļh	Kcal
Desa cepta	75						
Kartupeļu biezenis	125		piens, sviests				
Biešu salāti	50						
Tēja	200						
Sviestmaize ar sieru	30/5/15		kvieši, olas, sviests, siers				
Bumbieris	100						
		1.42		26	30	112	842.4
Otrdiena 12.09.							
Tefteli cepti	80		olas, kvieši				
Makaroni vārīti	100		sviests, olas, kvieši				
Svaigu kāpostu salāti	50						
Ābolu kompots	200						
Pīrādziņš ar biežpienu	40		kvieši, olas, sviests, biežpiens				
Maize	10		rudzi, kvieši				
		1.42		27	32	112	845
Trešdiena 13.09.							
Svaigu kāpostu zupa	200/15		krējums				
Kotlete Jahnija	50/50		olas, kvieši				
Kartupeļu biezenis	125		sviests, piens				
Tomāti svaigi	50						
Ābolu kompots	200						
Maize	10		kvieši, rudzi				
		1.42		26.6	30.7	110.5	870.5
Ceturtdiena 14.09.							
Kartupeļu sacepums ar cūkgaļu/krējums	121/25		olas, krējums				
Burkānu salāti	50						
Dzēriens no sulas	200						
Smalkmaizīte	40		kvieši, olas, piens, sviests				
Maize	10		kvieši, rudzi				
		1.42		26	30	110.3	842.2
Piektdiena 15.09.							
Zivis ceptas	75		kvieši, zivis				
Kartupeļu biezenis	100		sviests, piens				
Dārzeņu salāti	20						
Ķīselis no sulas	200						
Maize	35		rudzi, kvieši				
Cepumi	12		kvieši, olas				
		1.42		26	30	100	840
	Kopā:	7.10					