

Daugavpils 16.vidusskola
NEDĒĻAS ĒDIENKARTE
(12.02.2018.-16.02.2018.) Pamatēdienu (5.-12.kl.)

	Svars gr	Cena eur	Alerģēni	Olbalt	Tauki	Ogļh	Kcal
Pirmdiena 12.02.							
Makaroni vārīti	150/50		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				
Apelsīns	60						
		1.42		29.4	30.7	110.7	859.7
Otrdiena 13.02.							
Pupiņas zupa/krējums	220		krējums				
Vista cepta	75						
Kartupeļu biezenis	125		piens, sviests				
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>	1.42		25.4	30.4	110.8	843.4
Trešdiena 14.02.							
Aknas kotlete	75		olas, kvieši				
Kartupeļu biezenis	125		sviests, piens				
Biešu salāti	100						
Tēja	200						
Smalkmaizīte ar biezpienu	30/5/15		olas,kvieši,sviests,biezpiens				
Bumbieris	60						
Maize	18		kvieši, rudzi				
		1.42		26	32.8	110	845.4
Ceturtdiena 15.02.							
Svaigu kāpostu zupa/krējums	200/25		krējums				
Sardeles vārītas	60						
Kartupeļu biezenis	125		piens, sviests				
Salāti "veselība"	50						
Kompots no apelsīniem	200						
Maize	20		rudzi, kvieši				
Cepumi	15		kvieši, olas, sviests				
<i>Augļi un dārzeņi bezmaksas</i>	<i>100</i>	1.42		26.7	30	111.2	853.6
Piektdiena 16.02.							
Zivju kotlete	75		olas, kvieši, zivis				
Kartupeļu biezenis	120		sviests, piens				
Biešu salāti	50						
Kakao	200		piens				
Keks	35		kvieši, sviests, olas				
Maize	25		kvieši, rudzi				
Mandarīni	50						
<i>Augļi un dārzeņi bezmaksas</i>	<i>100</i>	1.42		26.78	30.6	112.8	869.4
	Kopā:	7.10					
Katru dienu piens bezmaksas	<i>200g</i>						