

Daugavpils 16.vidusskola
NEDĒĻAS ĒDIENKARTE
(12.03.2018.-16.03.2018.) Pamatēdienu (12.kl.)

	Svars gr	Cena eur	Alerģēni	Olbalt	Tauki	Ogļh	Kcal
Pirmdiena 12.02.							
Makaroni vārīti ar sieru	150/25		kvieši, olas, sviests, siers				
Svaigu kāpostu salāti	50						
Tēja	200						
Maize	10		rudzi, kvieši				
Smalkmaizīte	40		kvieši, olas, sviests				
Mandarīns	80						
		1.42		29.4	30.7	110.7	859.7
Otrdiena 13.02.							
Vistas frikadele cepta	55		olas, kvieši				
Kartupeļu biezenis	125		piens, sviests				
Burkānu salāti	50						
Kompots ābolu	200						
Maize	10		rudzi, kvieši				
Smalkmaizīte ar biezpienu	40		kvieši, olas, sviests, biezpiens				
Mandarīns	60						
<i>Augļi un dārzeņi bezmaksas</i>	<i>100</i>	1.42		25.4	30.4	110.8	843.4
Trešdiena 14.02.							
Kartupeļu sacepums ar gaļu/krējums	105/50		olas, krējums, kvieši				
Gurķi marinēti	35						
Dzēriens no sulas	200						
Cepumi	50		olas, kvieši, sviests				
Apelsīns	130						
Maize	50		kvieši, rudzi				
<i>Augļi un dārzeņi bezmaksas</i>	<i>100</i>	1.42		26	32.8	110	845.4
Ceturtdiena 15.02.							
Zirņu zupa/krējums	200/15/5		krējums				
Plovs ar gaļu	100/50						
Svaigu kāpostu salāti	50						
Tēja	200						
Maize	25		rudzi, kvieši				
Smalkmaizīte	60		kvieši, olas, sviests				
Ābols	50						
<i>Augļi un dārzeņi bezmaksas</i>	<i>100</i>	1.42		26.7	30	111.2	853.6
Piektdiena 16.02.							
Aknas kotlete	75		olas, kvieši				
Kartupeļu biezenis	120		sviests, piens				
Biešu salāti	50						
Tēja	200						
Cepumi	60		kvieši, sviests, olas				
Maize	25		kvieši, rudzi				
Ābols	100						
		1.42		26.78	30.6	112.8	869.4
	Kopā:	7.10					