

Daugavpils 16.vidusskola
NEDĒĻAS ĒDIENKARTE
(14.05.2018.-18.05.2018.) Pamatēdienu (5.-12.kl.)

	Svars gr	Cena eur	Alerģēni	Olbalt	Tauki	Ogļh	Kcal
Pirmdiena 14.05.							
Makaroni ar gaļu	150/50		glutēns, olas				
Gurķi svaigi	30						
Tēja	200						
Maize	10		glutēns				
Ķeks	35		glutēns, olas, piens				
Apelsīns	60						
		1.42		29.4	30.7	110.7	837.6
Otrdiena 15.05.							
Zirņu zupa/krējums	220		piens				
Vistas kotlete	80		olas, glutēns				
Rīsi vārīti	100		piens				
Svaigu kāpostu salāti	50						
Kompots ābolu	200						
Maize	20		glutēns				
Cepumi "mājas"	15		glutēns, piens, olas				
		1.42		25.4	30.4	110.8	867.4
Trešdiena 16.05.							
Aknas sautētas	75/50		olas, glutēns				
Griķu putra	100		piens				
Gurķi svaigi	20						
Tēja	200						
Smalkmaizīte	40		olas, glutēns, piens				
Ābols	50						
Maize	18		glutēns				
		1.42		26	32.8	110	845.8
Ceturtdiena 17.05.							
Piena zupa ar makaroniem	200		piens, glutēns				
Desa cepta	60						
Kartupeļu biezenis	200		piens				
Tomāti svaigi	20						
Kompots ābolu	200						
Maize	10		glutēns				
Cepumi	15		glutēns, olas, piens				
		1.42		26.7	30	111.2	853.2
Piektdiena 18.05.							
Zivju kotlete	75		olas, glutēns, zivis				
Kartupeļu biezenis	125		piens				
Burkānu –ābolu salāti	75						
Tēja	200						
Smalkmaizīte ar sieru	40		glutēns, olas, piens				
Maize	10		glutēns				
		1.42		26.78	30.6	112.8	869.4
	Kopā:	7.10					

Skolas direktore

O.Dukšinska

Ēdnīcas vadītāja

I.Skladova

Skolas māsa

S.Nikonova