

**Daugavpils 16.vidusskola**  
**NEDĒĻAS ĒDIENKARTE**  
**(15.01.2018.-19.01.2018.) Pamatēdienu (1.-4.kl.)**

<b>Pirmdiena 15.01.</b>	<b>Svars gr</b>	<b>Cena eur</b>	<b>Alerģēni</b>	<b>Olbalt</b>	<b>Tauki</b>	<b>Ogļh</b>	<b>Kcal</b>
Cisīni vārīti	60						
Makaroni vārīti	125		sviests				
Burkānu salāti	50						
Tēja ar cukuru	200						
Maize	10		rudzi, kvieši				
Sviestmaize ar sieru	30/20/15		kvieši, sviests ,olas, siers				
Apelsīns	30						
		<b>1.42</b>		18	26	83	700.2
<b>Otrdiena 16.01.</b>							
Tefteļi sautēti	55		olas, kvieši				
Kartupeļu biezenis	125		piens, sviests				
Biešu salāti	50						
Kompots ābolu	200						
Maize	40		rudzi, kvieši				
Cepumi	30		kvieši ,olas, sviests				
<i>Augļi un dārzeņi bezmaksas</i>	<i>100</i>	<b>1.42</b>		19	26	86	700.5
<b>Trešdiena 17.01.</b>							
Vista cepta	50						
Kartupeļu biezenis	125		sviests, piens				
Svaigu kāpostu salāti	50						
Kakao	200		piens				
Maize	20		kvieši, rudzi				
Keks ar biezpienu	35		kvieši,olas piens,sviests,biezpiens				
Banāns	65						
<i>Augļi un dārzeņi bezmaksas</i>	<i>100</i>	<b>1.42</b>		19	27	89	702
<b>Ceturtdiena 18.01.</b>							
Zivju kotlete	50		kvieši, olas, zivis				
Kartupeļu biezenis	200		sviests, piens				
Svaigu kāpostu salāti	50						
Tēja	200						
Smalkmaizīte	40		kvieši, olas, piens				
Maize	25		rudzi, kvieši				
Apelsīns	75						
<i>Augļi un dārzeņi bezmaksas</i>	<i>100</i>	<b>1.42</b>		18	24	85	700.5
<b>Piektdiena 19.01.</b>							
Plovs ar gaļu	100/50						
Salāts ‘veselība’	50						
Apelsīnu kompots	200						
Cepumi	15		kvieši, olas, sviests				
Maize	25		kvieši, rudzi				
		<b>1.42</b>		19	24	87	704.6
	<b>Kopā:</b>	<b>7.10</b>					
<b>Katru dienu piens bezmaksas</b>	<i>200g</i>						