

**Daugavpils 16.vidusskola**  
**NEDĒĻAS ĒDIENKARTE**  
**(15.01.2018.-19.01.2018.) Pamatēdienu (5.-12.kl.)**

| <b>Pirmdiena 15.01.</b>            | <b>Svars<br/>gr</b> | <b>Cena<br/>eur</b> | <b>Alerģēni</b>                  | <b>Olbalt</b> | <b>Tauki</b> | <b>Ogļh</b> | <b>Kcal</b> |
|------------------------------------|---------------------|---------------------|----------------------------------|---------------|--------------|-------------|-------------|
| Šnicele tvaicēta                   | 75                  |                     | olas, kvieši                     |               |              |             |             |
| Makaroni vārīti                    | 100                 |                     | sviests, kvieši, olas            |               |              |             |             |
| Burkānu salāti                     | 100                 |                     |                                  |               |              |             |             |
| Tēja                               | 200                 |                     |                                  |               |              |             |             |
| Maize                              | 10                  |                     | rudzi, kvieši                    |               |              |             |             |
| Rausis                             | 35                  |                     | kvieši, olas, sviests            |               |              |             |             |
| Apelsīns                           | 75                  |                     |                                  |               |              |             |             |
|                                    |                     | <b>1.42</b>         |                                  | 24            | 30           | 105         | 842.4       |
| <b>Otrdiena 16.01.</b>             |                     |                     |                                  |               |              |             |             |
| Aknu kotlete                       | 75                  |                     | kvieši, olas                     |               |              |             |             |
| Rīsi vārīti                        | 100                 |                     | sviests                          |               |              |             |             |
| Svaigu kāpostu salāti              | 40                  |                     |                                  |               |              |             |             |
| Kakao                              | 200                 |                     | piens                            |               |              |             |             |
| Sviestmaize ar sieru               | 30/5/15             |                     | kvieši, olas, sviests, siers     |               |              |             |             |
| Maize                              | 10                  |                     |                                  |               |              |             |             |
| Bumbieris                          | 50                  |                     |                                  |               |              |             |             |
| <i>Augļi un dārzeņi bezmaksas</i>  | <i>100</i>          | <b>1.42</b>         |                                  | 21            | 32           | 105         | 845         |
| <b>Trešdiena 17.01.</b>            |                     |                     |                                  |               |              |             |             |
| Tīteņi cepti                       | 75                  |                     | olas, kvieši                     |               |              |             |             |
| Kartupeļu biezenis                 | 125                 |                     | sviests, piens                   |               |              |             |             |
| Biešu salāti                       | 75                  |                     |                                  |               |              |             |             |
| Kompots rozīņu                     | 200                 |                     |                                  |               |              |             |             |
| Virtulis                           | 40                  |                     | kvieši, olas, piens              |               |              |             |             |
| Maize                              | 10                  |                     | kvieši, rudzi                    |               |              |             |             |
| Apelsīns                           | 100                 |                     |                                  |               |              |             |             |
| <i>Augļi un dārzeņi bezmaksas</i>  | <i>100</i>          | <b>1.42</b>         |                                  | 22            | 28           | 106         | 842.2       |
| <b>Ceturtdiena 18.01.</b>          |                     |                     |                                  |               |              |             |             |
| Zivju kotlete                      | 50                  |                     | kvieši, zivis, olas              |               |              |             |             |
| Kartupeļu biezenis                 | 200                 |                     | sviests, piens                   |               |              |             |             |
| Gurķi marinēti                     | 35                  |                     |                                  |               |              |             |             |
| Ābolu kompots                      | 200                 |                     |                                  |               |              |             |             |
| Keks ar biezpienu                  | 35                  |                     | kvieši, olas, sviests, biezpiens |               |              |             |             |
| Maize                              | 20                  |                     | kvieši, rudzi                    |               |              |             |             |
| Ābols                              | 50                  |                     |                                  |               |              |             |             |
| <i>Augļi un dārzeņi bezmaksas</i>  | <i>100</i>          | <b>1.42</b>         |                                  | 26            | 30           | 105         | 840         |
| <b>Piektdiena 19.01.</b>           |                     |                     |                                  |               |              |             |             |
| Cisini vārīti                      | 60                  |                     |                                  |               |              |             |             |
| Kartupeļu biezenis                 | 125                 |                     | piens, sviests                   |               |              |             |             |
| Salāts "veselība"                  | 50                  |                     |                                  |               |              |             |             |
| Tēja ar cukuru                     | 200                 |                     |                                  |               |              |             |             |
| Kūka "šarlotka"                    | 35                  |                     | kvieši, olas, sviests            |               |              |             |             |
| Banāns                             | 50                  |                     |                                  |               |              |             |             |
|                                    |                     | <b>1.42</b>         |                                  |               |              |             |             |
|                                    | <b>Kopā:</b>        | <b>7.10</b>         |                                  |               |              |             |             |
| <i>Katru dienu piens bezmaksas</i> | <i>200g</i>         |                     |                                  |               |              |             |             |