

Daugavpils 16.vidusskola
NEDĒĻAS ĒDIENKARTE
(18.09.2017.-22.09.2017.) Pamatēdieni (1.-4.kl.)

Pirmdiena 18.09.	Svars gr	Cena eur	Alerģēni	Olbalt	Tauki	Ogļh	Kcal
Makaroni vārīti ar sieru	150/25		olas, sviests, kvieši, siers				
Svaigu tomātu salāti	15						
Kakao	200		piens				
Maize	10		rudzi, kvieši				
Cepumi	30		olas, kvieši				
Bumbieris	100						
		1.42		19	26	88.6	700,5
Otrdiena 19.09.							
Vistas kotlete	55		olas, kvieši				
Kartupeļu biezenis	125		sviests, piens				
Dārzeņu salāti	45						
Ābolu kompots	200						
Maize	10		rudzi, kvieši				
Smalkmaizīte ar biezpienu	40		sviests, olas, biezpiens, kvieši				
		1.42		22	26	92	705,8
Trešdiena 20.09.							
Frikadeles	55		olas, kvieši				
Griķu putra	100						
Gurķi svaigi	35						
Dzēriens no sulas	200						
Maize	50		rudzi, kvieši				
Cepumi	50		olas, kvieši				
Plūmes	40						
		1.42		24	24,5	88	700,5
Ceturtdiena 21.09.							
Sautējums	100/50						
Svaigu kāpostu salāti	50						
Tēja	200						
Maize	25		rudzi, kvieši				
Smalkmaizīte	60		sviests, olas, kvieši				
Ābols	50						
		1.42		18,6	24,7	88	700
Piektdiena 22.09.							
Cisiņas vārītas	60						
Kartupeļu biezenis	125		piens, sviests				
Burkānu salāti	50						
Kompots ar augļiem	200						
Maize	25		kvieši, rudzi				
Cepumi	30		olas, kvieši				
		1.42		18	26	88	710,2
	Kopā:	7.10					