

Daugavpils 16.vidusskola
NEDĒĻAS ĒDIENKARTE
(18.09.2017.-22.09.2017.) Pamatēdieni (5.-12.kl.)

Pirmdiena 18.09.	Svars gr	Cena eur	Alerģēni	Olbalt	Tauki	Ogļh	Kcal
Makaroni ar liellopu gaļu	100/50		olas, kvieši				
Burkānu salāti	50						
Tēja	200						
Sviestmaize ar džemu	30/5/15		kvieši, olas				
Maize	10		rudzi, kvieši				
Arbūzs	120						
		1.42		29,4	30,7	110,7	845
Otrdiena 19.09.							
Svaigu kāpostu zupa/krējums	200/15		krējums				
Vista cepta	75						
Kartupeļu biezenis	125		sviests, piens				
Gurķi svaigi	35						
Augļu kompots	200						
Maize	40		rudzi, kvieši				
Cepumi	15		olas, kvieši				
		1.42		25,4	30,4	110,8	853,4
Trešdiena 20.09.							
Kotlete "Jahnija"	75/50		kvieši, olas				
Kartupeļu biezenis	125		sviests, piens				
Dārzeņu salāti	50						
Kompots	200						
Maize	25		kvieši, rudzi				
Pīrādziņš ar biezpienu	40		olas,kvieši,sviests,piens,biezpiens				
		1.42		26	32,8	110	855,4
Ceturtdiena 21.09.							
Zirņu zupa ar krējumu	200/15/5		krējums				
Sautējums	100/50						
Svaigu tomātu salāti	50						
Kompots	200						
Cepumi mājas	15		olas, sviests, kvieši				
Maize	10		kvieši, rudzi				
		1.42		26,7	30	111,2	853,6
Piektdiena 22.09.							
Zivju kotlete	50		zivs, kvieši, olas				
Kartupeļu biezenis	125		sviests, piens				
Kāpostu salāti	50						
Tēja	200						
Maize	50		rudzi, kvieši				
Cepumi ar sieru	35		olas,sviests,kvieši,siers				
		1.42		26,7	30,6	112,8	869,4
	Kopā:	7.10					