

Daugavpils 16.vidusskola
NEDEĻAS ĒDIENKARTE
19.02.2018.-23.02.2018.) Pamatēdienu (5.-12.kl.)

Pirmdiena 19.02.	Svars gr	Cena eur	Alerģēni	Olbalt	Tauki	Ogļh	Kcal
Desa cepta	60						
Makaroni vārīti	100		olas, kvieši				
Burkānu salāti	50						
Tēja	200						
Maize	25		rudzi, kvieši				
Pīrāgs ar biezpienu	40		kvieši, olas, sviests, biezpiens				
Ābols	40						
		1.42		29.4	30.7	110.7	845
Otrdiena 20.02.							
Zirņu zupa/krējums	200/15		krējums				
Vistas kotlete	50						
Kartupeļu biezenis	125		sviests, piens				
Svaigu kāpostu salāti	50						
Kompots ābolu	200						
Maize	25		rudzi, kvieši				
Cepumi	15		kvieši, olas, sviests				
<i>Augļi un dārzeņi bezmaksas</i>	<i>100</i>	1.42		25.4	30.4	110.8	843.4
Trešdiena 21.02.							
Viltots zaķis	50		olas, kvieši				
Rīsi vārīti	100						
Salāts "veselība"	50						
Tēja	200						
Maize	20		kvieši, rudzi				
Smalkmaizīte ar sieru	40		olas, kvieši, siers				
<i>Augļi un dārzeņi bezmaksas</i>	<i>100</i>	1.42		26	32.8	110	855.4
Ceturtdiena 22.02.							
Svaigu kāpostu zupa	200/5		krējums				
Frikadeles sautētas ar tomātu mērci	55/3		kvieši, olas				
Griķu putra	100		sviests				
Gurķi marinēti	30						
Kompots ābolu	200						
Maize	40		kvieši, rudzi				
<i>Augļi un dārzeņi bezmaksas</i>	<i>100</i>	1.42		26.7	30	111.2	853.6
Piektdiena 23.02.							
Zivju kotlete	50		kvieši, zivis, olas				
Kartupeļu biezenis	200		sviests, piens				
Biešu salāti	50						
Tēja	200						
Maize	50		rudzi, kvieši				
Sviestmaize ar desu	30/5/15		kvieši, olas, sviests				
Ābols	50						
		1.42		26.7	30.6	112.8	869.4
	Kopā:	7.10					

**Daugavpils 16.vidusskola
NEDĒĻAS ĒDIENKARTE
19.02.2018.-23.02.2018.) Pamatēdienu (1.-4.kl.)**

Pirmdiena 19.02.	Svars gr	Cena eur	Alerģēni	Olbalt	Tauki	Ogļh	Kcal
Makaroni ar sieru	200/35		olas, kvieši, siers, sviests				
Svaigu kāpostu salāti	50						
Tēja	200						
Maize	25		rudzi, kvieši				
Sieriņš "Mazulis"	35		biezpiens				
Ābols	50						
		1.42		24	27	90	702
Otrdiena 20.02.							
Aknas kotlete	75		olas, kvieši				
Kartupeļu biezenis	125		sviests, piens				
Burkānu salāti	50						
Kompots ābolu	200						
Maize	40		rudzi, kvieši				
Cepumi	25		kvieši, olas, sviests				
<i>Augļi un dārzeņi bezmaksas</i>	<i>100</i>	1.42		18	24	88	700.5
Trešdiena 21.02.							
Biešu zupa/krējums	200/5		krējums				
Kartupeļu sacepums	121/25		kvieši, olas, krējums				
Salāti "Veselība"	50						
Kompots no apelsīniem	200						
Maize	10		kvieši, rudzi				
Cepumi	25		olas, sviests, kvieši				
<i>Augļi un dārzeņi bezmaksas</i>	<i>100</i>	1.42		18	26	90	720.4
Ceturtdiena 22.02.							
Tefteļi	55		olas, kvieši				
Griķu putra	100		sviests				
Biešu salāti	50						
Ķīselis no sulas	200						
Maize	10		kvieši, rudzi				
Kūka "šarlote"	50		kvieši, olas, sviests				
<i>Augļi un dārzeņi bezmaksas</i>	<i>100</i>	1.42		24	26	88	704.5
Piektdiena 23.02.							
Zivju kotlete	50		kvieši, zivis, olas				
Kartupeļu biezenis	200		sviests, piens				
Svaigu kāpostu salāti	45						
Tēja	200						
Maize	50		rudzi, kvieši				
Sviestmaize ar sieru	20/5/15		kvieši, olas, sviests, siers				
Ābols	50						
		1.42		18	26	90	700
	Kopā:	7.10					

Daugavpils 16.vidusskola
NEDĒĻAS ĒDIENKARTE
(19.02.2018.-23.02.2018.) Launags

Pirmdiena 19.02.	Svars gr	Cena eur	Alerģēni	Olbalt	Tauki	Ogļh	Kcal
Rīsu biezputra ar sviestu	200/5		piens, sviests				
Tēja	200						
Baltmaize ar sviestu	30/10		kvieši, sviests				
		0.71		12	13.2	59.8	252.6
Otrdiena 20.02.							
Pica ar vistu	100		olas,kvieši,sviests,siers,piens				
Tēja	200						
		0.71		12	25	68	291
Trešdiena 21.02.							
Omlete	85		piens, olas				
Tēja	200						
Cepumi	15						
Maize	25		kvieši, rudzi				
		0.71		22	20	64	295.7
Ceturtdiena 22.02.							
Kartupeļu salāti	100		olas, krējums				
Tēja	200						
Sviestmaize ar sieru	30/5/15		kvieši, sviests, olas, siers				
Maize	25		rudzi, kvieši				
		0.71		12	20	92	254.6
Piektdiena 23.02.							
Makaroni vārīti ar sieru	100/15		olas, kvieši, siers				
Tēja	200						
Cepumi	15		kvieši, olas, sviests				
		0.71		20	22	60	235
	Kopā:	3.55					