

**Daugavpils 16.vidusskola
NEDĒĻAS ĒDIENKARTE
(19.03.2018.-23.03.2018.) Pamatēdienu (1.-4.kl.)**

	Svars gr	Cena eur	Alerģēni	Olbalt	Tauki	Oglh	Kcal
Pirmdiena 19.03.							
Frikadeles	55		kvieši, olas				
Makaroni vārīti	100		kvieši, olas, sviests				
Burkānu salāti	50						
Tēja ar cukuru	200						
Cepumi	30		olas, kvieši				
Maize	25		kvieši, rudzi				
Banāns	60						
		1.42		24	27	90	707.6
Otrdiena 20.03.							
Sautējums	100/50						
Svaigu kāpostu salāti	100						
Kompots ābolu	200						
Maize	18		rudzi, kvieši				
Smalkmaizīte ar biezpienu	40		kvieši,olas,sviests,biezpiens				
Bumbieris	50						
<i>Augļi un dārzeņi bezmaksas</i>	<i>100</i>	1.42		18	24	88	721.3
Trešdiena 21.03.							
Pildīta kotlete	70		olas, kvieši				
Rīsi vārīti	100		sviests				
Biešu salāti	50						
Dzēriens no sulas	200						
Maize	10		kvieši, rudzi				
Cepumi	15		kvieši, olas, sviests				
Banāns	50						
<i>Augļi un dārzeņi bezmaksas</i>	<i>100</i>	1.42		18	26	90	705.9
Ceturtdiena 22.03.							
Piena zupa ar makaroniem	200		piens				
Kartupeļu sacep. ar cūkgaļu/krējums	121/25		olas, krējums, kvieši				
Salāti "veselība"	50						
Kompots ābolu	200						
Maize	25		rudzi, kvieši				
Cepumi	15		kvieši, olas, sviests				
<i>Augļi un dārzeņi bezmaksas</i>	<i>100</i>	1.42		18	26	90	713.6
Piektdiena 23.03.							
Zivju kotlete	70		olas, kvieši, zivis				
Kartupeļu biezenis	200		sviests, piens				
Svaigu kāpostu salāti	50						
Tēja	200						
Sviestmaize ar sieru	30/5/15		kvieši,olas,sviests,siers				
Mandarīns	165						
		1.42		24	26	88	704.5
	Kopā:	7.10					