

Daugavpils 16.vidusskola
NEDĒĻAS ĒDIENKARTE
(19.03.2018.-23.03.2018.) Pamatēdienu (5.-12.kl.)

	Svars gr	Cena eur	Alerģēni	Olbalt	Tauki	Ogļh	Kcal
Pirmdiena 19.03.							
Makaroni ar liellopa gaļu	150/50		kvieši, olas				
Burkānu salāti	50						
Tēja	200						
Maize	10		rudzi, kvieši				
Sviestmaize ar sieru	30/5/15		kvieši,olas,sviests.siers				
Apelsīns	60						
		1.42		29.4	30.7	110.7	837.6
Otrdiena 20.03.							
Zirņu zupa/krējums	220		krējums				
Vistas kotlete	50		olas, kvieši				
Rīsi vārīti	100						
Svaigu kāpostu salāti	50						
Kompots ābolu	200						
Maize	10		rudzi,kvieši				
Konfekte	12						
<i>Augļi un dārzeņi bezmaksas</i>	<i>100</i>	1.42		25.4	30.4	110.8	867.4
Trešdiena 21.03.							
Aknas sautētas	75/50		olas, kvieši				
Griķu putra	100		sviests				
Svaigu kāpostu salāti	100						
Tēja	200						
Sviestmaize	40		olas, kvieši, sviests				
Ābols	80						
Maize	18		kvieši, rudzi				
<i>Augļi un dārzeņi bezmaksas</i>	<i>100</i>	1.42		26	32.8	110	845.8
Ceturtdiena 22.03.							
Piena zupa ar makaroniem	200/5		piens				
Desa cepta	60						
Kartupeļu biezenis	125		piens, sviests				
Salāti "veselība"	50						
Kompots ābolu	200						
Maize	20		rudzi, kvieši				
Banāns	50						
<i>Augļi un dārzeņi bezmaksas</i>	<i>100</i>	1.42		26.7	30	111.2	853.2
Piektdiena 23.03.							
Zivju kotlete	70		olas, kvieši, zivis				
Kartupeļu biezenis	200		sviests, piens				
Biešu salāti	75						
Tēja	200						
Smalkmaizīte ar biezpienu	40		kvieši,olas,sviests,biezpiens				
Maize	25		kvieši, rudzi				
Mandarīns	85						
		1.42		26.78	30.6	112.8	869.4
	Kopā:	7.10					