

Daugavpils 16.vidusskola
NEDĒLAS ĒDIENKARTE
(21.05.2018.-25.05.2018.) Pamatēdienu (1.-4.kl.)

	Svars gr	Cena eur	Alerģēni	Olbalt	Tauki	Ogļh	Kcal
Pirmdiena 21.05.							
Kotlete "Jahnija"	50/50						
Makaroni vārīti	100		glutēns				
Tomāti svaigi	30						
Tēja	200						
Cepumi	35		glutēns, olas, piens				
Bumbieris	80						
		1.42		24	26	88.6	719.6
Otrdiena 22.05.							
Pildīta kotlete	50		glutēns, olas				
Kartupeļi vārīti	200		piens				
Biešu salāti	50						
Ābolu kompots	200						
Maize	35		glutēns				
Cepumi	15		glutēns, olas, piens				
		1.42		24	27.5	88	720.8
Trešdiena 23.05.							
Svaigu kāpostu zupa/krējums	200/15/5		piens				
Viltots zaķis	50		glutēns, olas				
Gurķi svaigi	15						
Kompots ar augļiem	200						
Maize	10		glutēns				
Cepumi	15		glutēns, olas, piens				
		1.42		22	26	92	729.7
Ceturtdiena 24.05.							
Sautējums ar gaļu	125/50						
Svaigu kāpostu salāti	50						
Dzēriens no sulas	200						
Maize	10		glutēns				
Cepumi	40		glutēns, olas, piens				
		1.42		18.6	24.7	88	711.6
Piektdiena 25.05.							
Vistas kotlete	80		glutēns, olas				
Griķu putra	100		piens				
Svaigi gurķi un tomāti	20/20						
Tēja	200						
Sviestmaize ar sieru	30/20/5		glutēns, olas, piens				
Maize	10		glutēns				
Apelsīns	50						
		1.42		18	26	88	731.4
	Kopā:	7.10					