

Daugavpils 16.vidusskola
NEDĒĻAS ĒDIENKARTE
(21.05.2018.-25.05.2018.) Pamatēdienu (5.-12.kl.)

	Svars gr	Cena eur	Alerģēni	Olbalt	Tauki	Ogļh	Kcal
Pirmdiena 21.05.							
Kotlete "Jahnija"	50/50		glutēns, olas				
Makaroni vārīti	125		glutēns, olas				
Biešu salāti	50						
Tēja	200						
Sviestmaize ar sieru	30/5/15		glutēns, olas, piens				
Banāns	50						
		1.42		26	30	112	842.4
Otrdiena 22.05.							
Aknu kotlete	50		glutēns, olas				
Kartupeļu biezenis	100		piens				
Tomāti svaigi	25						
Jogurts	200		piens				
Maize	20		glutēns				
Pīrādziņš ar biezpienu	40		glutēns, olas, piens				
		1.42		27	32	112	845
Trešdiena 23.05.							
Sv. kāpostu zupa/krējums	215		piens				
Sautējums	100/50		glutēns, olas				
Gurķi svaigi	20						
Ābolu kompots	200						
Smalkmaizīte	60		glutēns, olas, piens				
Maize	10		glutēns				
		1.42		26.6	30.7	110.5	870.5
Ceturtdiena 24.05.							
Plovs ar cūkgaļu	100/50						
Burkānu salāti	50						
Dzēriens no sulas	200						
Smalkmaizīte	40		glutēns, olas, piens				
Maize	20		glutēns				
		1.42		26	30	110.3	842.2
Piektdiena 25.05.							
Zivis ceptas	75		glutēns, zivis				
Kartupeļu biezenis	200		piens				
Sv. gurķu, tomātu salāti	20/20						
Kompots ābolu	200						
Virtulis	40		glutēns, olas				
Maize	35		glutēns				
		1.42		26	30	110	840
	Kopā:	7.10					