

**Daugavpils 16.vidusskola**  
**NEDĒĻAS ĒDIENKARTE**  
**(22.01.2018.-26.01.2018.) Pamatēdieni (1.-4.kl.)**

<b>Pirmdiena 22.01.</b>	<b>Svars gr</b>	<b>Cena eur</b>	<b>Alerģēni</b>	<b>Olbalt</b>	<b>Tauki</b>	<b>Ogļh</b>	<b>Kcal</b>
Desa cepta	50						
Makaroni vārīti	100		olas, sviests, kvieši				
Svaigu kāpostu salāti	50						
Kakao	200		piens				
Maize	10		rudzi, kvieši				
Ķeks	35		olas, kvieši				
Mandarīni	40						
		<b>1.42</b>		19	26	88.6	706,6
<b>Otrdiena 23.01.</b>							
Vista cepta	75		kvieši				
Rīsi vārīti	100		sviests				
Biešu salāti	50						
Kompots no rozīnēm	200						
Maize	10		rudzi, kvieši				
Smalkmaizīte ar biezpienu	40		sviests, olas, biezpiens, kvieši				
Banāns	60						
<i>Augļi un dārzeņi bezmaksas</i>	<i>100</i>	<b>1.42</b>		22	26	92	701,4
<b>Trešdiena 24.01.</b>							
Piena zupa ar rīsiem	200		piens				
Frikadeles	80		olas, kvieši				
Griķu putra	100		sviests				
Gurķi svaigi	20						
Ābolu kompots	200						
Maize	10		rudzi, kvieši				
Cepumi	15		olas, kvieši, sviests				
		<b>1.42</b>		24	24,5	88	705,6
<b>Ceturtdiena 25.01.</b>							
Sautējums	100/50						
Svaigu kāpostu salāti	50						
Tēja	200						
Maize	25		rudzi, kvieši				
Cepumi	15		sviests, olas, kvieši				
Apelsīns	50						
<i>Augļi un dārzeņi bezmaksas</i>	<i>100</i>	<b>1.42</b>		18,6	24,7	88	713
<b>Piektdiena 26.01.</b>							
Zivju kotlete	50		olas, milti, zivis				
Kartupeļu biezenis	125		piens, sviests				
Burkānu salāti	50						
Dzēriens no ābolu sulas	200						
Maize	25		kvieši, rudzi				
Smalkmaizīte ar sieru	40		olas, kvieši, sviests, siers				
Apelsīns	40						
<i>Augļi un dārzeņi bezmaksas</i>	<i>100</i>	<b>1.42</b>		18	26	88	721,6
	<b>Kopā:</b>	<b>7.10</b>					
<b>Pirmdien, trešdien, piektdien piens bezmaksas</b>	200						