

**Daugavpils 16.vidusskola**  
**NEDEĻAS ĒDIENKARTE**  
**(01.10.2018.-05.10.2018.) Pamatēdienu (1.-4.kl.)**

<b>Pirmdiena 01.10.</b>	<b>Svars gr</b>	<b>Cena eur</b>	<b>Alerģēni</b>	<b>Olbalt</b>	<b>Tauki</b>	<b>Ogļh</b>	<b>Kcal</b>
Makaroni vārīti ar sieru	150/25		glutēns				
Burkānu salāti	50						
Tēja ar cukuru	200						
Ķeks	40		glutēns, olas, piens				
Rupjmaize	40						
Bumbieri	60						
		<b>1.42</b>		15.5	18.7	93.7	787.7
<b>Otrdiena 02.10.</b>							
Vārīti vistas šķiņķīši	75						
Vārīti rīsi	100						
Svaigu kāpostu salāti	50						
Sulas dzēriens	200						
Rupjmaize	10		glutēns				
Mājas cepumi	15		glutēns, olas, piens				
Āboli	50						
<i>Augļi un dārzeņi bezmaksas</i>	<i>100</i>	<b>1.42</b>		25.6	28.4	37.9	708.5
<b>Trešdiena 03.10.</b>							
Piena zupa ar miežu putrainiem	200		piens				
Cepta desa	50						
Kartupeļu biezenis	200		piens				
Biešu salāti	50						
Ābolu kompots	200						
Rupjmaize	10		glutēns				
Smalkmaizīte	40		glutēns, olas, piens				
Apelsīni	60						
<i>Augļi un dārzeņi bezmaksas</i>	<i>100</i>	<b>1.42</b>		28.4	21.6	93.2	754.8
<b>Ceturtdiena 04.10.</b>							
Maltas cūkgaļas šnicele	50		glutēns, olas				
Vārīti kartupeļi	125		piens				
Kāpostu salāti	50						
Ķīselis no augļiem	200						
Rupjmaize	20		glutēns				
Mājas cepumi	35		glutēns, olas, piens				
Bumbieri	40						
<i>Augļi un dārzeņi bezmaksas</i>	<i>100</i>	<b>1.42</b>		15.4	28.2	99.1	701.6
<b>Piektdiena 05.10.</b>							
Kartupeļu sacepums ar gaļu	120/25						
Marinēti gurķi	30						
Ābolu kompots	200						
Rupjmaize	30		glutēns				
Sviestmaize	40		glutēns, olas, piens				
Arbūzs	100						
		<b>1.42</b>		19.2	27.3	96.3	705.8
	<b>Kopā:</b>	<b>7.10</b>					