

**Daugavpils 16.vidusskola
NEDĒĻAS ĒDIENKARTE
(01.10.2018.-05.10.2018.) Pamatēdienu (5.-9.kl.)**

Pirmdiena 01.10.	Svars gr	Cena eur	Alerģēni	Olbalt	Tauki	Ogļh	Kcal
Makaroni vārīti ar sieru	150/25		glutēns, piens				
Svaigu kāpostu salāti	50						
Tēja	200						
Sviestmaize ar desu	30/5/20		glutēns, olas, piens				
Rupjmaize	10		glutēns				
		1.42		30.4	32.6	121	841.3
Otrdiena 02.10.							
Biešu zupa ar krējumu	200/20		piens				
Aknu kotlete	50		glutēns, olas				
Kartupeļu biezenis	125		piens				
Burkānu salāti	50						
Kompots ābolu	200						
Rupjmaize	10		glutēns				
Smalkmaizīte ar biezpienu	40		glutēns, olas, piens				
<i>Augļi un dārzeņi bezmaksas</i>	<i>100</i>	1.42		25.9	35	131.8	959.1
Trešdiena 03.10.							
Sautējums ar gaļu	100/50		glutēns				
Marinēti gurķi	15						
Sulas dzēriens	200						
Cepumi	30		glutēns, olas, piens				
Rupjmaize	10		glutēns				
Arbūzs	50						
<i>Augļi un dārzeņi bezmaksas</i>	<i>100</i>	1.42		27.9	29.3	128.4	849.1
Ceturtdiena 04.10.							
Zirņu zupa ar krējumu	200/15/5		piens				
Cepta desa	75						
Vārīti rīsi	100						
Tēja	200						
Smalkmaizīte	40		glutēns, olas, piens				
Rupjmaize	25		glutēns				
Āboli	50						
<i>Augļi un dārzeņi bezmaksas</i>	<i>100</i>	1.42		34.2	32.6	130	842.8
Piektdiena 05.10.							
Zivju kotletes	75		glutēns, zivis, olas				
Kartupeļu biezenis	120		piens				
Biešu salāti	50						
Tēja	200						
Cepumi	60		glutēns, olas, piens				
Rupjmaize	25		glutēns				
Āboli	100						
		1.42		33.9	35.7	115.4	841.2
	Kopā:	7.10					