

**Daugavpils 16.vidusskola**  
**NEDĒĻAS ĒDIENKARTE**  
**(01.10.2018.-05.10.2018.) Pamatēdienu (10.-12.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, piens				
Svaigu kāpostu salāti	50						
Tēja	200						
Sviestmaize ar desu	30/5/20		glutēns, olas, piens				
Rupjmaize	10	<b>1.42</b>	glutēns				
				30.4	32.6	121	841.3
<b>Otrdiena 02.10.</b>							
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>	<b>1.42</b>		25.9	35	131.8	959.1
<b>Trešdiena 03.10.</b>							
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>	<b>1.42</b>		27.9	29.3	128.4	849.1
<b>Ceturtdiena 04.10.</b>							
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>	<b>1.42</b>		34.2	32.6	130	842.8
<b>Piektdiena 05.10.</b>							
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						
		<b>1.42</b>		33.9	35.7	115.4	841.2
	<b>Kopā:</b>	<b>7.10</b>					