Daugavpils 16.vidusskola
NEDĒĻAS ĒDIENKARTE
(04.09.2018.-07.09.2018.) Pamatēdienu (5.-12.kl.)

	Svars gr	Cena eur	Alergēni	Olbalt	Tauki	Ogļh	Kcal
Otrdiena 04.09.							
Makaroni vārīti	100		glutēns, olas				
Sautēti tefteļi	80/30		glutēns, olas				
Tomātu salāti ar eļļu	30						
Tēja	200						
Sviestmaize ar sieru	30/5/15		glutēns, olas, piens				
Rupjmaize	10		glutēns				
Āboli	50						
		1.42		29.4	30.7	110.7	859.7
Trešdiena 05.09.							
Zirņu zupa ar krējumu	220		piens				
Sautēti kāpostu tīteņi ar gaļu	100		glutēns				
Kartupeļu biezenis	125		piens				
Svaigi gurķi	30						
Ābolu kompots	200						
Rupjmaize	25		glutēns				
Smalkmaizīte ar augļiem	35		glutēns, olas, piens				
		1.42		25.4	30.4	110.8	843.4
Ceturtdiena 06.09.							
Aknu kotletes	75		olas, glutēns				
Kartupeļu biezenis	125		piens				
Biešu salāti ar eļļu	50						
Ķīselis no sulas	200						
Rupjmaize	20		glutēns				
Smalkmaizīte	35		glutēns, olas, piens				
Arbūzs	100						
		1.42		26	32.8	110	845.4
Piektdiena 07.09.							
Dārzeņu zupa ar krējumu	200/15		piens				
Sautējums ar cūkgaļu	100/50						
Svaigi tomāti	50						
Plūmju kompots	200						
Rupjmaize	20		glutēns				
Cepumi	12		glutēns, olas, piens				
		1.42		26.7	30	111.2	853.6
	Kopā:						