

**Daugavpils 16.vidusskola**  
**NEDĒĻAS ĒDIENKARTE**  
**(08.10.2018.-12.10.2018.) Pamatēdienu (1.-4.kl.)**

<b>Pirmdiena 08.10.</b>	<b>Svars gr</b>	<b>Cena eur</b>	<b>Alerģēni</b>	<b>Olbalt</b>	<b>Tauki</b>	<b>Ogļh</b>	<b>Kcal</b>
Sautētas cūkgaļas frikadeles	80		glutēns, olas				
Vārīti makaroni	100		glutēns, olas				
Svaigi gurķi	30						
Tēja ar cukuru	200						
Sviestmaize ar sieru	30/5/25		glutēns, olas, piens				
Rupjmaize	18		glutēns				
Bumbieri	50						
<i>Bezmaksas piens</i>	250	<b>1.42</b>		24	27.7	97.6	782.7
<b>Otrdiena 09.10.</b>							
Sautējums ar cūkgaļu un dārzeņiem	100/50		glutēns				
Svaigu kāpostu salāti ar eļļu	50						
Ābolu kompots	200						
Rupjmaize	18		glutēns				
Smalkmaizīte	40		glutēns, olas, piens				
Bumbieri	40						
<i>Augļi un dārzeņi bezmaksas</i>	100	<b>1.42</b>		20.4	24.3	81.2	743.2
<b>Trešdiena 10.10.</b>							
Pildīta cūkgaļas kotlete ar sieru un sīpoliem	70		glutēns, olas				
Vārīti rīsi	100		piens				
Biešu salāti ar eļļu	50						
Sulas dzēriens	200						
Rupjmaize	20		glutēns				
Smalkmaizīte ar biezpienu	40		glutēns, olas, piens				
Āboli	50						
<i>Augļi un dārzeņi bezmaksas</i>	100						
<i>Bezmaksas piens</i>	250	<b>1.42</b>		21.3	26.1	84.7	721.6
<b>Ceturtdiena 11.10.</b>							
Svaigu kāpostu zupa ar krējumu	220		glutēns, olas, piens				
Kartupeļu sacep. ar cūkgaļu/krējums	240		olas, piens				
Svaigi tomāti	20						
Ābolu kompots	200						
Rupjmaize	25		glutēns				
Cepumi	15		glutēns, olas, piens				
<i>Augļi un dārzeņi bezmaksas</i>	100	<b>1.42</b>		19.4	25.1	90	731.4
<b>Piektdiena 12.10.</b>							
Zivju kotletes	50		glutēns, olas, zivis				
Kartupeļu biezenis	200		piens				
Burkānu un ābolu salāti ar eļļu	35						
Tēja	200						
Rupjmaize	10		glutēns				
Sviestmaize ar sieru	30/5/15		glutēns, olas, piens				
Arbūzi	100						
<i>Bezmaksas piens</i>	250	<b>1.42</b>		24.5	28	91.3	758.4
	<b>Kopā:</b>	<b>7.10</b>					