

Daugavpils 16.vidusskola
NEDĒĻAS ĒDIENKARTE
(08.10.2018.-12.10.2018.) Pamatēdienu (5.-9.kl.)

Pirmdiena 08.10	Svars gr	Cena eur	Alerģēni	Olbalt	Tauki	Ogļh	Kcal
Sautētas cūkgaļas frikadeles	80		glutēns, olas				
Vārīti makaroni	100		glutēns, olas				
Svaigi gurķi	30						
Tēja	200						
Sviestmaize ar sieru	30/5/25		glutēns, olas, piens				
Rupjmaize	10		glutēns				
Plūmes	50						
<i>Bezmaksas piens</i>	250	1.42		29.4	30.7	110.7	897.9
Otrdiena 09.10.							
Biešu zupa ar krējumu	220		piens				
Vistas kotletes	50		glutēns, olas				
Vārīti rīsi	100						
Svaigu kāpostu salāti ar eļļu	50						
Ābolu kompots	200						
Rupjmaize/baltmaize	20/10		glutēns				
Mājas cepumi	35		glutēns, olas, piens				
<i>Augļi un dārzeņi bezmaksas</i>	100	1.42		25.4	32.66	121.6	867.4
Trešdiena 10.10.							
Sautētas vista gaļas šķiņķis	50/50		glutēns				
Kartupeļu biezenis	125		piens				
Svaigi tomāti	20						
Ābolu sulas dzēriens	200						
Smalkmaizīte ar biezpienu	40		glutēns, olas, piens				
Rupjmaize	18		glutēns				
Banāni	50						
<i>Augļi un dārzeņi bezmaksas</i>	100	1.42		26.9	32.8	120.7	821.6
Ceturtdiena 11.10.							
Svaigu kāpostu zupa ar krējumu	220		glutēns, piens				
Aknu suflē	75						
Kartupeļu biezenis	200		piens				
Marinēti gurķi	20						
Ābolu kompots	200						
Rupjmaize	10		glutēns				
Mājas cepumi	15		glutēns, olas, piens				
<i>Augļi un dārzeņi bezmaksas</i>	100	1.42		28.7	35.6	130	833.2
Piektdiena 12.10.							
Zivju kotletes	100		glutēns, olas, zivis				
Kartupeļu biezenis	200		piens				
Burkānu un ābolu salāti ar eļļu	50						
Tēja	200						
Rupjmaize	10		glutēns				
Smalkmaizīte	40		glutēns, olas, piens				
Bumbieri	50						
<i>Bezmaksas piens</i>	250	1.42		30.1	31.4	122.8	869.4
	Kopā:	7.10					