

**Daugavpils 16.vidusskola  
NEDĒĻAS ĒDIENKARTE  
(17.09.2018.-21.09.2018.) Pamatēdienu (1.-4.kl.)**

<b>Pirmdiena 17.09.</b>	<b>Svars gr</b>	<b>Cena eur</b>	<b>Alerģēni</b>	<b>Olbalt</b>	<b>Tauki</b>	<b>Ogļh</b>	<b>Kcal</b>
Tvaicēta šnicele	75		glutēns, olas				
Vārīti rīsi	100						
Svaigi gurķi	30						
Tēja ar cukuru	200						
Cepumi	30		glutēns, olas, piens				
Rupjmaize	10		glutēns				
Bumbieris	100						
		<b>1.42</b>		18	26	88	721.3
<b>Otrdiena 18.09.</b>							
Makaroni ar <b>malta gaļu</b>	100/50		glutēns, olas				
Biešu salāti ar eļļu	50						
Ābolu kompots	200						
Rupjmaize	40		glutēns				
Sviestmaize ar sieru	30/5/15		glutēns, olas, piens				
Cepumi	30		glutēns, olas, piens				
		<b>1.42</b>		19	26	88	709.11
<b>Trešdiena 19.09.</b>							
Cepti kāpostu tīteņi ar gaļu	75		glutēns, olas				
Kartupeļu biezenis	125		piens				
Svaigu burkānu salāti ar eļļu	50						
Jogurts	200		piens				
Rupjmaize	20		glutēns				
Smalkmaizīte	50		glutēns, olas, piens				
Arbūzs	100						
		<b>1.42</b>		19	27	88	778.6
<b>Ceturtdiena 20.09.</b>							
Piena zupa ar makaroniem	200		piens				
Cīsiņi vārīti	50						
Kartupeļu biezenis	125		piens				
Svaigu kāpostu salāti ar eļļu	50						
Tēja	200						
Rupjmaize	25		glutēns				
Biezpiena kūka	40		glutēns, olas, piens				
Ābols							
		<b>1.42</b>		18	24	88	736.4
<b>Piektdiena 21.09.</b>							
Kotlete "Jahnija"	50/50		glutēns, olas				
Kartupeļu biezenis	100/50		piens				
Svaigi tomāti	15						
Ābolu kompots	200						
Rupjmaize	10		glutēns				
Cepumi	12		glutēns, olas, piens				
		<b>1.42</b>		18	26	90	707.6
	<b>Kopā:</b>						