

Daugavpils 16.vidusskola
NEDĒĻAS ĒDIENKARTE
(17.09.2018.-21.09.2018.) Pamatēdienu (5.-9.kl., 10.-12.kl.)

Pirmdiena 17.09.	Svars gr	Cena eur	Alerģēni	Olbalt	Tauki	Ogļh	Kcal
Tvaicēta šnicele	75		glutēns, olas				
Rīsi vārīti	100						
Svaigi tomāti	30						
Tēja	200						
Rupjmaize	10		glutēns				
Cepumi	30		glutēns, olas, piens				
Bumbieris	100						
		1.42		24	30	105	842.4
Otrdiena 18.09.							
Frikadeļu zupa ar krējumu	220		piens				
Pankūkas ar ābolu džemu	100/25		glutēns, olas, piens				
Sviestmaize ar desu	30/5/20		glutēns, olas, piens				
Kakao	200		piens				
Rupjmaize	10		glutēns				
Āboli	100						
		1.42		21	32	105	845
Trešdiena 19.09.							
Cepti kāpostu tīteņi ar gaļu	75		glutēns, olas				
Kartupeļu biezenis	125		piens				
Burkānu salāti ar eļļu	50						
Jogurts	200		piens				
Rupjmaize	10		glutēns				
Cepumi	12		glutēns, olas, piens				
Arbūzs	100						
		1.42		22	28	106	842.2
Ceturtdiena 20.09.							
Vistas gaļas šnicele	70		olas, glutēns				
Kartupeļu biezenis	125		piens				
Svaigi gurķi	35						
Tēja	200						
Rupjmaize	20		glutēns				
Biezpiena kūka	40		glutēns, olas, piens				
Plūmes	50						
		1.42		26	30	105	858.6
Piektdiena 21.09.							
Zivju zupa ar krējumu	200/15		piens				
Kartupeļu un maltās gaļas sacepums	120/15		glutēns, olas				
Svaigu kāpostu salāti ar eļļu	50						
Ābolu kompots	200						
Rupjmaize	20		glutēns				
Cepumi	15		glutēns, olas				
		1.42		26.7	30	111.2	853.6
	Kopā:						