

Daugavpils 15.vidusskolas ēdnīcas ēdienkarte.

**Pusdienas 1.-4. klašu izglītojamiem  
20.04.2015.-24.04.2015.**

	<b>Pirmdiena</b>	<b>Svars</b>	<b>Cena EUR</b>	<b>Olbalt.</b>	<b>Tauki</b>	<b>Ogļh.</b>	<b>Kcal.</b>	<b>Alerģeni</b>
1	Svaigu kāpostu salāti ar eļļu	50		0,73	3,03	3,07	41,90	
2	Rasoļņiks /krējums/ maize	200/5/40		7,03	11,19	27,47	241,07	kviešu, rudzu milti, krējums
3	Aknu strogonovs	50/50		12,97	8,83	12,46	170,78	kviešu milti, olas
4	Vārīti makaroni	130		4,37	1,47	29,97	150,98	kviešu milti
5	Ābolu kompots	200		0,13	0,26	22,76	93,46	
6	Bumbieris	50		0,20	0,15	4,85	21,57	
		<b>Kopā:</b>	<b>1,42</b>	<b>25,43</b>	<b>24,93</b>	<b>100,58</b>	<b>719,76</b>	
	<b>Otrdiena</b>							
1	Burkānu salāti ar sezama sēklām un eļļu	55		1,67	4,05	4,96	65,18	sezama sēklas
2	Rīsu zupa/ maize	200/40		7,60	10,20	27,66	234,27	kviešu, rudzu milti
3	Kartupeļu biezenis	130		2,58	4,39	17,94	122,12	piens
4	Zivs plācenītis	75		16,24	11,30	13,87	222,80	kviešu milti, olas, zivs
5	Tēja ar cukuru	200		0,10	0,02	19,6	78,61	
6	Ābols	50		0,20	0,40	4,87	23,86	
		<b>Kopā:</b>	<b>1,42</b>	<b>28,39</b>	<b>30,36</b>	<b>88,90</b>	<b>746,84</b>	
	<b>Trešdiena</b>							
1	Svaigu tomātu, gurķu salāti ar eļļu	50		0,44	3,05	1,47	34,97	
2	Borščs/ krējums/maize	200/5/40		6,93	8,18	25,11	201,57	kviešu, rudzu milti, krējums
3	Vārīti griķi	100		5,08	1,50	25,57	136,11	
4	Gulašs	60/30		9,47	20,75	5,13	247,64	kviešu milti, piens
5	Banāns	50		0,79	0,05	11,03	47,72	
6	Dzērveņu ķīselis	200		0,27	0,02	34,35	138,20	
		<b>Kopā:</b>	<b>1,42</b>	<b>22,98</b>	<b>33,55</b>	<b>103,46</b>	<b>806,21</b>	
	<b>Ceturtdiena</b>							
1	Svaigu dārzeņu salāti ar riekstiem, ar eļļu	50		1,86	9,12	4,16	103,30	rieksti
2	Maltās cūkgaļas šnicele	55		12,68	11,01	13,22	203,55	kviešu milti, olas
3	Kartupeļu biezenis	150		3,24	4,00	20,08	130,34	piens
4	Maize	40		2,65	0,48	13,74	69,91	kviešu, rudzu milti
5	Augļu deserts	75		3,01	4,31	18,30	123,99	
6	Apelsīnu kompots	200		0,21	0,16	20,49	83,88	
7								
		<b>Kopā:</b>	<b>1,42</b>	<b>23,65</b>	<b>29,08</b>	<b>89,99</b>	<b>714,97</b>	
	<b>Piektdiena</b>							
1	Sālīts gurķis	30		0,20	0,05	3,20	56,80	
2	Makaroni ar gaļu	150/50		17,18	20,02	35,76	424,92	kviešu milti
3	Maize	20		1,36	0,24	6,87	34,96	kviešu, rudzu milti
4	Tēja ar cukuru	200		0,10	0,02	19,60	78,60	
5	Ābols	50		0,20	0,40	4,87	23,86	
6	Maizīte ar biezpienu	65		11,03	5,82	24,15	190,93	kviešu milti, olas, piens, biezpiens
7								
		<b>Kopā:</b>	<b>1,42</b>	<b>30,07</b>	<b>26,55</b>	<b>94,45</b>	<b>810,07</b>	

Ēdnīcas vadītāja: N. Rodčenko

Saskaņots: skolas māsa I.Daukšta

\* Piens – tiek nodrošināts

atbalsta programmā par piena produktu piegādi izglītojamiem vispārējās izglītības iestādēs

	<b>Svars</b>	<b>Cena EUR</b>	<b>Olbalt.</b>	<b>Tauki</b>	<b>Ogļh.</b>	<b>Kcal.</b>	<b>Alerģeni</b>
*Bez maksas piens	200	0	5,60	4,00	9,50	96,40	piens