

Daugavpils 15.vidusskolas ēdnīcas ēdienkarte.
Pusdienas 5.-12. klašu izglītojamiem
20.04.2015.-24.04.2015.

	Pirmdiena	Svars	Cena EUR	Olbalt.	Tauki	Ogļh.	Kcal.	Alerģēni
1	Svaigu kāpostu salāti ar eļļu	70		1,02	4,24	4,30	58,66	
2	Rasoļņiks /krējums/ maize	200/5/40		8,58	12,79	33,19	285,30	kviešu, rudzu milti, krējums
3	Aknu strogonovs	60/60		15,01	10,10	17,48	209,15	kviešu milti, olas
4	Vārīti makaroni	150		5,20	1,55	34,85	174,11	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	
		Kopā:	1,42	30,14	29,09	117,43	842,25	
	Otrdiena							
1	Burkānu salāti ar sezama sēklām un eļļu	55		1,67	4,05	4,96	65,18	sezama sēklas
2	Rīsu zupa/ maize	250/40		9,43	11,85	41,86	313,60	kviešu, rudzu milti
3	Kartupeļu biezenis	160		3,23	4,61	21,43	141,06	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	
		Kopā:	1,42	30,87	32,23	106,59	845,11	
	Trešdiena							
1	Svaigu tomātu, gurķu, kāpostu salāti ar eļļu	50		0,92	3,06	3,95	39,73	
2	Borščs/ krējums/maize	250/5/40		9,60	12,11	33,13	280,43	kviešu, rudzu milti, krējums
3	Vārīti griķi	150		8,10	2,40	40,80	217,20	
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	
		Kopā:	1,42	29,15	38,39	128,39	970,92	
	Ceturtdiena							
1	Svaigu dārzeņu salāti ar riekstiem, ar eļļu	50		1,86	9,12	4,16	103,30	rieksti
2	Maltās cūkgaļas šnicele	75		17,42	15,04	15,98	270,02	kviešu milti, olas
3	Kartupeļu biezenis	170		3,63	4,89	22,67	150,27	piens
4	Maize	40		2,65	0,48	13,74	69,91	kviešu, rudzu milti
5	Augļu deserts	110		6,51	10,60	28,96	237,22	
6	Ābolu, apelsīnu kompots	200		0,21	0,16	20,49	83,88	
7								
		Kopā:	1,42	32,28	40,29	106,00	914,60	
	Piektdiena							
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	78,61	
5	Ābols	50		0,20	0,40	4,87	23,86	
6	Maizīte ar biezpienu	75		12,25	5,90	28,79	215,11	kviešu milti, olas, piens, biezpiens
7								
		Kopā:	1,42	31,29	26,63	99,09	834,26	

Ēdnīcas vadītāja: N. Rodčenko

Saskaņots: skolas māsa I.Daukšta

* Piens – tiek nodrošināts atbalsta programmā par piena produktu piegādi izglītojamiem vispārējās izglītības iestādēs

	Svars	Cena EUR	Olbalt.	Tauki	Ogļh.	Kcal.	Alerģēni
*Bez maksas piens	200	0	5,60	4,00	9,50	96,40	piens