

Daugavpils 15.vidusskolas ēdnīcas ēdienkarte.
Pusdienas 5.-12. klašu izglītojamiem
14.09.2015.-18.09.2015.

	Pirmdiena	Svars	Cena EUR	Olbalt.	Tauki	Oglh.	Kcal.	Alerģēni
1	Svaigu kāpostu salāti ar zemesriekšiem un eļļu	60		1,86	9,12	4,16	103,30	zemesrieksti
2	Makaroni vārīti ar malto vistas gaļu	150/50		18,10	14,44	36,22	347,31	kviešu milti
3	Maize	40		2,65	0,48	13,74	69,91	kviešu, rudzu milti
4	Augļu deserts ar zemesriekšiem	52/58		6,42	11,87	28,26	245,53	jogurts, zemesrieksti, kviešu milti
5	Tēja ar cukuru/cepums	200/10		0,97	1,93	25,64	123,39	kviešu milti, olas
6								
7								
		Kopā:	1,42	30,00	37,84	108,02	889,44	
	Otrdiena							
1	Burkānu salāti ar kukurūzu un eļļu	80		1,91	2,56	10,75	76,93	
2	Svaigu kāpostu zupa ar krējumu, maizi	250/5/40		8,43	9,60	35,20	246,74	kviešu, rudzu milti
3	Cūkgaļas rulete ar dārzeņiem	70		9,53	19,69	10,16	258,32	kviešu milti, olas,
4	Kartupeļu biezenis	150		3,23	4,61	21,43	141,06	piens, sviests
5	Sulas dzēriens	200		0,10	0,00	21,42	85,68	
6	Bumbieris, cepums	50/10		1,07	2,06	10,79	65,93	kviešu milti, olas,
	Trešdiena	Kopā:	1,42	24,27	38,52	107,05	874,66	
1	Svaigu kāpostu, biešu salāts ar eļļu	50		0,77	5,05	3,97	61,75	
2	Zirņu zupa ar maizi	250/40		17,33	10,57	44,55	345,39	kviešu, rudzu milti
3	Vārīti Bērnu cīsiņi	65		7,15	15,54	1,04	172,58	
4	Vārīti rīsi	150		4,99	6,26	38,74	230,86	sviests
5	Apelsīnu kompots	200		0,21	0,16	20,50	83,93	
6	Ābols	50		0,20	0,40	4,87	23,86	
		Kopā:	1,42	30,65	37,98	113,67	918,37	
	Ceturtdiena							
1	Svaigs tomāts	50		0,36	5,05	1,17	51,35	
2	Rasoļņiks ar krējumu, maizi	250/5/40		7,03	11,28	27,48	241,91	kviešu, rudzu milti, krējums
3	Zivs kotlete	70		13,82	12,65	13,09	221,75	zivs, olas, kviešu milti
4	Kartupeļu biezenis	170		3,63	4,89	22,67	150,27	piens, sviests
5	Dzērveņu sulas ķīselis	200		0,27	0,02	35,25	141,78	
6	Banāns	50		0,75	0,05	10,44	45,18	
		Kopā:	1,42	25,86	33,94	110,10	852,24	
	Piektdiena							
1	Svaigu kāpostu, svaigu gurķu salāts ar eļļu	60		0,88	2,06	5,68	41,06	
2	Sakņu sautējums ar gaļu	160/60		16,01	26,98	22,97	401,29	
3	Maize	40		2,65	0,48	13,74	69,91	kviešu, rudzu milti
4	Žāvētu augļu kompots	200		0,50	0,07	26,20	107,46	
5	Apelsīns	60		0,54	0,12	4,86	22,68	
6	Biezpiena maizīte	50/25		13,18	6,03	32,85	236,19	kviešu milti, olas, biezpiens
		Kopā:	1,42	33,76	35,74	106,30	878,59	

Ēdnīcas vadītāja: A. Vilciņa

Saskaņots: skolas māsa I.Daukšta

* Piens – tiek nodrošināts

atbalsta programmā par piena produktu piegādi izglītojamiem vispārējās izglītības iestādēs

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

Pievienotā sāls daudzums gatavajā ēdienā nepārsniedz 0,4 g uz 100 g produkta. Ēdienam pievienotā cukura daudzums nepārsniedz 20 g pusdienās.