

Daugavpils 15.vidusskolas ēdnīcas ēdienkarte.

**Pusdienas 1.-4. klašu izglītojamiem  
21.09.2015.-25.09.2015.**

	<b>Pirmdiena</b>	<b>Svars</b>	<b>Cena EUR</b>	<b>Olbalt.</b>	<b>Tauki</b>	<b>Ogļh.</b>	<b>Kcal.</b>	<b>Alerģēni</b>
1	Svaigu kāpostu, biešu salāti ar eļļu	50		0,77	5,05	3,97	61,75	
2	Rīsu zupa ar krējumu, maizi	200/5/40		7,60	10,20	27,66	234,27	kviešu, rudzu milti, krējums
3	Vārīti Bērnu cīsiņi	65		7,15	15,54	1,04	172,58	
4	Vārīti griķi	100		5,10	3,98	25,80	157,38	sviests
5	Apelsīnu kompots	200		0,21	0,16	20,50	83,93	
6	Ābols, cepums	50/10		1,07	2,31	10,94	68,78	kviešu milti, olas
7								
		Kopā:	<b>1,42</b>	<b>21,90</b>	<b>37,24</b>	<b>89,91</b>	<b>778,69</b>	
	<b>Otrdiena</b>							
1	Burkānu salāti ar sezama sēkliņām un eļļu	60		1,56	5,57	4,25	75,91	Sezama sēklas
2	Maize	40		2,65	0,48	13,74	69,91	kviešu, rudzu milti
3	Zivs marinādē	60/25		14,37	10,62	15,32	215,18	kviešu milti, piens, olas, zivs
4	Kartupeļu biezenis	150		3,23	4,61	21,43	141,06	piens, sviests
5	Ābolu sulas dzēriens	200		0,25	0,00	24,15	97,20	
6	Augļu deserts ar biezpienu	50/25/50		11,91	5,73	17,34	168,52	jogurts, biezpiens, zemesrieksti, kviešu milti
		Kopā:	<b>1,42</b>	<b>33,97</b>	<b>27,01</b>	<b>96,23</b>	<b>767,78</b>	
	<b>Trešdiena</b>							
1	Svaigu kāpostu salāti ar āboliem un eļļu	50		0,60	3,16	5,24	49,35	
2	Makaronu zupa ar maizi	200/40		6,06	2,88	30,64	173,99	kviešu, rudzu milti
3	Vistas gaļas kotlete	55		11,18	12,83	10,19	201,05	kviešu milti, olas
4	Kartupeļu biezenis	150		3,23	4,61	21,43	141,06	piens, sviests
5	Dzērveņu sulas ķīselis	200		0,27	0,02	35,25	141,78	
6	Bumbieris	50		0,20	0,15	4,76	21,21	
		Kopā:	<b>1,42</b>	<b>21,54</b>	<b>23,65</b>	<b>107,51</b>	<b>728,44</b>	
	<b>Ceturtdiena</b>							
1	Plovs	180		15,78	13,53	39,91	346,73	
2	Svaigu kāpostu, gurķu, paprikas salāti ar eļļu	50		0,75	5,05	2,37	54,84	
3	Maize	40		2,65	0,48	13,74	69,91	kviešu, rudzu milti
4	Jogurts	200		5,80	5,00	32,17	196,82	jogurts
5	Banāns	50		0,75	0,05	10,44	45,18	
6								
		Kopā:	<b>1,42</b>	<b>25,73</b>	<b>24,11</b>	<b>98,63</b>	<b>713,48</b>	
	<b>Piektdiena</b>							
1	Biešu salāti ar eļļu	50		0,69	1,04	5,17	32,78	
2	Rasoļņiks ar krējumu un maizi	200/5/40		7,03	11,28	27,48	241,91	kviešu, rudzu milti, krējums
3	Viltotie kāpostu tīteņi	60		8,10	17,87	14,93	253,86	kviešu milti
4	Kartupeļu biezenis	130		2,56	1,92	17,91	100,87	piens, sviests
5	Ābolu kompots	200		0,07	0,14	21,32	86,40	
6	Apelsīns	50		0,45	0,10	4,07	18,99	
7								
		Kopā:	<b>1,42</b>	<b>18,90</b>	<b>32,35</b>	<b>90,88</b>	<b>734,81</b>	

Ēdnīcas vadītāja:

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>Alerģēni</b>
*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.