

Daugavpils 15.vidusskolas ēdnīcas ēdienkarte.  
**Pusdienas 5.-9. 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>Oglh.</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	250/5/40		9,43	11,85	41,86	313,60	kviešu, rudzu milti, krējums
3	Vārti Bērnu cīsiņi	65		7,15	15,54	1,04	172,58	
4	Vārti 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	60/10		1,11	2,39	11,92	73,58	kviešu milti, olas
7								
		<b>Kopā:</b>	<b>1,42</b>	<b>23,77</b>	<b>38,97</b>	<b>105,08</b>	<b>862,77</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	52/58/50		15,42	12,17	29,16	287,78	jogurts, biezpiens, zemesrieksti, kviešu milti
		<b>Kopā:</b>	<b>1,42</b>	<b>37,48</b>	<b>33,45</b>	<b>108,05</b>	<b>887,04</b>	
	<b>Trešdiena</b>							
1	Svaigu kāpostu salāti ar āboliem un eļļu	70		0,82	3,24	6,69	55,96	
2	Makaronu zupa ar maizi	250/40		7,18	6,92	33,73	227,81	kviešu, rudzu milti
3	Vistas gaļas kotlete	60		11,54	16,68	14,04	252,49	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	
		<b>Kopā:</b>	<b>1,42</b>	<b>23,24</b>	<b>31,62</b>	<b>115,90</b>	<b>840,31</b>	
	<b>Ceturtdiena</b>							
1	Plovs	180		15,78	13,53	39,91	346,73	
2	Svaigu kāpostu, gurķu, paprikas salāti ar zemesriekšiem un eļļu	50		3,80	8,82	4,40	108,84	zemesrieksti
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, cepums	50/20		2,49	3,87	23,50	138,64	kviešu milti, olas
6								
		<b>Kopā:</b>	<b>1,42</b>	<b>30,82</b>	<b>31,86</b>	<b>116,98</b>	<b>860,94</b>	
	<b>Piektdiena</b>							
1	Biešu salāti ar eļļu	80		1,18	2,07	9,28	60,46	
2	Rasoļņiks ar krējumu un maizi	250/5/40		8,58	12,79	33,19	285,30	kviešu, rudzu milti, krējums
3	Viltotie kāpostu tīteņi	60		8,10	17,87	14,93	253,86	kviešu milti
4	Kartupeļu biezenis	150		3,63	4,89	22,67	150,27	piens, sviests
5	Ābolu kompots	200		0,13	0,26	22,74	93,36	
6	Apelsīns	50		0,45	0,10	4,07	18,99	
		<b>Kopā:</b>	<b>1,42</b>	<b>22,07</b>	<b>37,98</b>	<b>106,88</b>	<b>862,24</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>Oglh.</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.