

Daugavpils 15.vidusskolas ēdnīcas ēdienkarte.

**Pusdienas 1.-4. klašu izglītojamiem
23.11.2015.-27.11.2015.**

	Pirmdiena	Svars	Cena EUR	Olbalt.	Tauki	Ogļh.	Kcal.	Alerģēni
1	Burkānu salāti ar eļļu	50		0,66	3,05	4,63	51,00	
2	Zirņu zupa ar maizi	200/40		9,18	2,94	29,99	183,61	kviešu, rudzu milti
3	Makaroni vārīti ar sieru	180/50		17,79	20,94	41,89	427,80	kviešu milti, siers, sviests
4	Sulas dzēriens	200		0,10	0,00	21,42	85,68	
5	Ābols	50		0,20	0,40	4,87	23,86	
6								
7								
		Kopā:	1,42	27,93	27,33	101,82	768,05	
	Otrdiena							
1	Svaigu kāpostu, burkānu, kukurūzas salāti ar eļļu	50		1,64	3,53	8,90	71,73	
2	Boščs ar krējumu, maizi	200/5/40		6,91	8,25	24,97	201,57	kviešu, rudzu milti, krējums
3	Vārīta vista	60		15,50	15,61	0,89	206,13	
4	Vārīti rīsi	150		3,61	2,95	28,07	153,08	sviests
5	Ābolu kompots	200		0,13	0,26	21,76	89,46	
6	Bumbieris	50		0,20	0,15	4,76	21,21	
		Kopā:	1,42	27,99	30,75	89,35	743,18	
	Trešdiena							
1	Biešu salāti ar eļļu	50		0,69	1,04	5,17	32,78	
2	Rasoļņiks ar krējumu, 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, olas
4	Kartupeļu biezenis	130		2,56	1,92	17,92	100,88	piens, sviests
5	Žāvētu augļu kompots	200		0,50	0,07	26,20	107,46	
6	Apelsīns	50		0,45	0,10	4,07	18,99	
7								
		Kopā:	1,42	19,33	32,28	95,77	755,88	
	Ceturtdiena							
1	Svaigu tomātu, gurķu, kāpostu, salāti ar eļļu	50		0,44	5,06	1,45	53,18	
2	Makaronu zupa ar maizi	200/40		6,06	2,88	30,64	173,99	kviešu, rudzu milti, krējums
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	Ābols	50		0,20	0,40	4,87	23,86	
		Kopā:	1,42	21,38	25,80	103,83	734,92	
	Piektdiena							
1	Svaigs gurķis	50		0,36	5,05	1,17	51,35	
2	Plovs	180		15,78	13,53	39,91	346,73	
3	Maize	40		2,65	0,48	13,74	69,91	kviešu, rudzu milti
4	Tēja ar cukuru, citronu	200		0,13	0,03	17,66	71,05	
5	Banāns ar jogurtu	50/150		5,10	3,80	34,65	193,20	jogurts
		Kopā:	1,42	24,02	22,89	107,13	732,24	

Ēdnīcas vadītāja: A.Vilciņa
*Dārzeņi, augļi - tiek nodrošināti

Saskaņots: skolas māsa I.Daukšta
atbalsta programmā "Skolas auglis" no 2015.gada 02. novembra līdz 2015.gada 05.februārim
1. porcija 100 gr – trīs reizes nedēļā

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

	Svars	Cena EUR	Olbalt.	Tauki	Ogļh.	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.