

### Daugavpils 15.vidusskolas ēdnīcas ēdienkarte

Datums	Pusdienas 1.-4. klašu izglītojamiem no 03.10.2016.g. līdz 07.10.2016						Alerģēni
	Ēdiena nosaukums	Porcijas iznāk. g.	Olbalt.	Tauki	Ogļh.	Kcal.	
03.10.2016.	Svaigu kāpostu salāts ar papriku salāts Rudzu maize/ baltmaize Vārīti cīsiņi Vārīti makaroni Apelsīnu kompots Ābols	50 20/20 65 180 200 50	0,79 2,76 7,15 7,49 0,39 0,20	3,04 0,44 15,54 5,79 0,08 0,40	3,03 18,92 1,04 50,18 21,76 4,90	42,67 90,68 172,58 282,77 89,30 24,00	Glutēns
	Kopā dienā :		18,78	25,29	99,83	702,00	
04.10.2016.	Svaigs gurķis Borščs ar krējumu Rudzu maize/ baltmaize Vārīti griķi Cūkgaļas gulašs Apelsīns Tēja ar cukuru	50 200/5 20/20 140 50/50 50 200	0,40 2,18 2,76 7,24 11,06 0,45 0,26	0,05 3,23 0,44 2,97 22,72 0,10 0,05	1,30 10,48 18,92 36,46 3,86 4,05 15,98	7,25 79,70 90,68 201,51 264,16 18,90 65,40	Piena produkti Glutēns
	Kopā dienā :		24,35	29,56	91,05	727,60	
05.10.2016.	Biešu salāts ar eļļu Rudzu maize/ baltmaize Cūkgaļas kotlete ar biežpienu Kartupeļu biezenis Karkadē tējas dzēriens Bumbieris Manna ar ķīseli	50 20/20 50/15 150 200 50 100/150	0,72 2,76 13,61 3,29 0,26 0,20 3,69	2,05 0,44 23,34 3,59 0,05 0,15 2,13	4,87 18,92 0,31 20,51 9,99 4,75 32,88	40,76 90,68 265,73 127,51 41,45 21,15 165,49	Glutēns Piena produkti Olas
	Kopā dienā :		24,53	31,75	92,23	752,77	
06.10.2016.	Burkānu apelsīnu salāts ar eļļu Pupiņu zupa ar krējumu Rudzu maize/ baltmaize Cepta vista Kartupeļu biezenis Žāvētu augļu kompots	50 200/5 20/20 60 150 200	0,62 5,70 2,76 15,11 3,29 0,43	1,06 6,12 0,44 19,44 3,59 0,05	4,22 16,81 18,92 6,30 20,51 26,58	28,89 145,12 90,68 260,56 127,51 108,53	Piena produkti Glutēns
	Kopā dienā :		27,91	30,70	93,34	761,29	
07.10.2016.	Salāts "Vitamīnu" Rudzu maize/ baltmaize Vārīti makaroni ar maltu, ceptu vistas gaļu Ābolu kompots Biezpiena sieriņš Banāns	50 20/20 150/50 200 40 50	0,66 2,76 17,18 0,18 4,12 0,75	2,10 0,44 13,52 0,32 9,00 0,05	4,05 18,92 36,17 21,94 9,96 10,50	37,73 90,68 335,10 91,39 136,40 45,45	Piena produkti Glutēns
	Kopā dienā :		25,65	25,43	101,54	736,75	
Piens – tiek nodrošināts atbalsta programmā par piena produktu piegādi izglītojamiem vispārējās izglītības iestādēs							