

Daugavpils 15.vidusskolas ēdnīcas ēdienkarte

Datums	Pusdienas 5.-9. klašu izglītojamiem no 10.10.2016.g. līdz 14.10.2016						Alerģēni
	Ēdiena nosaukums	Porcijas iznāk. g.	Olbalt.	Tauki	Ogļh.	Kcal.	
10.10.2016.	“Vitamīnu” salāts ar eļļu Rupjmaize Makaroni ar sieru Žāvētu augļu kompots Deserts -augļu salāts ar jogurtu, zemesriekstiem	50 40 170/50 200 70/30	0,66 2,76 18,60 0,33 5,99	2,10 0,44 19,37 0,04 11,04	4,05 18,92 47,44 24,76 13,04	37,73 90,68 438,50 100,71 175,42	Glutēns Piena produkti zemesrieksti
	Kopā dienā :		28,34	32,99	108,21	843,04	
11.10.2016.	“Veselība” salāts ar eļļu Rīsu, kartupeļu zupa ar frikadeli un krējumu Rupjmaize Kartupeļu biezenis Viltotie kāpostu tīteņi Karkadē tējas dzēriens Apelsīns	50 250/30/5 40 150 60 200 50	0,86 11,58 2,76 3,29 8,11 0,26 0,45	0,95 9,85 0,44 3,59 17,94 0,05 0,10	4,09 41,06 18,92 20,51 16,19 15,98 4,05	28,35 299,17 90,68 127,51 258,68 65,40 18,90	Piena produkti Glutēns Olas
	Kopā dienā :		27,31	32,92	120,80	888,69	
12.10.2016.	Svaigs tomāts Rupjmaize Cūkgaļas plovš Miežu kafijas dzēriens Banāns Smilšu cepums ar kanēli	50 40 50/200 200 70 20	0,55 2,76 14,85 4,08 1,05 1,35	0,10 0,44 22,26 2,96 0,07 6,73	1,90 18,92 46,64 20,71 14,70 10,86	10,70 90,68 446,27 125,84 63,63 109,40	Piena produkti Glutēns Olas
	Kopā dienā :		24,64	32,56	113,73	846,52	
13.10.2016.	Svaigu gurķu, kāpostu, paprikas salāti ar eļļu Biešu zupa ar pupiņām, ar krējumu Rupjmaize Vistas gaļas kotlete Kartupeļu biezenis Ābolu kompots Bumbieris	50 250/5 40 65 180 200 50	0,79 10,50 2,76 13,05 3,92 0,18 0,20	3,04 12,75 0,44 15,26 4,06 0,32 0,15	3,03 24,28 18,92 7,16 25,00 21,94 4,75	42,67 253,92 90,68 218,16 152,21 91,39 21,15	Piena produkti Glutēns Olas
	Kopā dienā :		31,40	36,02	105,08	870,18	
14.10.2016.	Burkānu, ķiploku salāti ar eļļu Rupjmaize Vārīti cīsiņi Vārīti griķi Saldā rulete ar magonēm Apelsīnu kompots Ābols	50 40 65 170 50 200 50	0,65 2,76 7,15 8,66 5,05 0,39 0,20	1,05 0,44 15,54 5,70 7,98 0,08 0,40	3,94 18,92 1,04 43,55 22,56 21,76 4,90	27,79 90,68 172,58 260,10 182,27 89,30 24,00	Piena produkti Glutēns Olas
	Kopā dienā :		24,86	31,19	116,67	846,72	
Piens – tiek nodrošināts atbalsta programmā par piena produktu piegādi izglītojamiem vispārējās izglītības iestādēs							