

Daugavpils 15.vidusskolas ēdnīcas ēdienkarte

Datums	Pusdienas 1.-4. klašu izglītojamiem no 21.11.2016.g. līdz 25.11.2016						Alerģēni
	Ēdiena nosaukums	Porcijas iznāk. g.	Olbalt.	Tauki	Ogļh.	Kcal.	
21.11.2016.	Salāti "Vitamīnu" Rudzu maize Vārīti makaroni ar vistas gaļu Ābolu kompots Biezpiena sieriņš Banāns	50 40 150/50 200 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	
22.11.2016.	Biešu salāti ar eļļu Rudzu maize/ baltmaize Cūkgaļas kotlete ar sieru Kartupeļu biezenis Karkadē tējas dzēriens Bumbieris Manna ar ķīseli	50 20/20 50/15 150 200 70 100/150	0,72 2,76 14,67 3,29 0,26 0,28 3,69	2,05 0,44 27,38 3,59 0,05 0,21 2,13	4,87 18,92 0,04 20,51 9,99 6,65 32,88	40,76 90,68 305,24 127,51 41,45 29,61 165,49	Glutēns Piena produkti Olas
	Kopā dienā :		25,67	35,85	93,86	800,74	
23.11.2016	Skābētu kāpostu salāti ar sīpoliem un eļļu Borščs ar krējumu Rudzu maize/ baltmaize Vārīti griķi Cūkgaļas gulašs Tēja ar cukuru	50 200/5 20/20 140 50/50 200	0,74 2,18 2,76 7,24 11,06 0,39	2,12 3,23 0,44 2,97 22,72 0,08	1,14 10,48 18,92 36,46 3,86 18,77	26,59 79,70 90,68 201,51 264,16 77,35	Piena produkti Glutēns
	Kopā dienā :		24,37	31,56	89,63	739,99	
24.11.2016.	Burkānu apelsīnu salāti ar eļļu Pupiņu zupa ar krējumu Rudzu maize/ baltmaize Liellopu aknu plācenītis Kartupeļu biezenis Žāvētu augļu kompots Sausiņi ar magonēm	50 200/5 20/20 70 150 200 12	0,62 5,70 2,76 13,62 3,29 0,43 2,02	1,06 6,12 0,44 7,47 3,59 0,05 3,19	4,22 16,81 18,92 11,36 20,51 26,58 9,03	28,89 145,12 90,68 167,15 127,51 108,53 72,92	Piena produkti Glutēns
	Kopā dienā :		28,44	21,92	107,43	740,80	
25.11.2016.	Svaigu kāpostu salāti Rudzu maize/ baltmaize Vārīti cīsiņi Vārīti makaroni Apelsīnu kompots Ābols	50 20/20 65 180 200 70	0,79 2,76 7,15 7,49 0,39 0,28	3,04 0,44 15,54 5,79 0,08 0,56	3,03 18,92 1,04 50,18 21,76 6,86	42,67 90,68 172,58 282,77 89,30 33,60	Glutēns
	Kopā dienā :		18,86	25,45	101,79	711,60	
Piens – tiek nodrošināts atbalsta programmā par piena produktu piegādi izglītojamiem vispārējās izglītības iestādēs							

Daugavpils 15.vidusskolas ēdnīcas ēdienkarte

Datums	Pusdienas 5.-9. klašu izglītojamiem no 21.11.2016.g. līdz 25.11.2016						Alerģēni
	Ēdiena nosaukums	Porcijas iznāk. g.	Olbalt.	Tauki	Ogļh.	Kcal.	
21.11.2016.	Salāti "Vitamīnu" Rudzu maize Vārīti makaroni ar vistas gaļu Ābolu kompots Biezpiena sieriņš Banāns	50 40 180/50 200 40 50	0,66 2,76 19,16 0,18 4,12 0,75	2,10 0,44 18,73 0,32 9,00 0,05	4,05 18,92 49,41 21,94 9,96 10,50	37,73 90,68 442,81 91,39 136,40 45,45	Piena produkti Glutēns
	Kopā dienā :		27,63	30,64	114,78	844,46	
22.11.2016.	Biešu salāti ar eļļu Rudzu maize/ baltmaize Cūkgaļas kotlete ar sieru Kartupeļu biezenis Karkadē tējas dzēriens Bumbieris Manna ar ķīseli	50 20/20 60/15 180 200 70 150/150	0,72 2,76 16,93 3,92 0,26 0,28 5,44	2,05 0,44 30,93 4,06 0,05 0,21 3,19	4,87 18,92 1,39 25,00 9,99 6,65 39,95	40,76 90,68 351,70 152,21 41,45 29,61 210,30	Glutēns Piena produkti Olas
	Kopā dienā :		30,31	40,93	106,77	916,71	
23.11.2016	Skābētu kāpostu salāti ar sīpoliem un eļļu Borščs ar krējumu Rudzu maize/ baltmaize Vārīti griķi Cūkgaļas gulašs Tēja ar cukuru	50 250/5 20/20 170 50/50 200	0,74 4,64 2,76 8,66 11,06 0,39	2,12 7,40 0,44 5,70 22,72 0,08	1,14 19,03 18,92 43,55 3,86 18,77	26,59 161,22 90,68 260,10 264,16 77,35	Piena produkti Glutēns
	Kopā dienā :		28,25	38,46	105,27	880,10	
24.11.2016.	Burkānu apelsīnu salāti ar eļļu Pupiņu zupa ar krējumu Rudzu maize/ baltmaize Liellopu aknu plācenītis Kartupeļu biezenis Žāvētu augļu kompots Sausiņi ar magonēm	60 250/5 20/20 70 180 200 12	0,71 9,89 2,76 13,62 3,92 0,43 2,02	2,08 11,31 0,44 7,47 4,06 0,05 3,19	5,03 22,03 18,92 11,36 25,00 26,58 9,03	32,67 229,45 90,68 167,15 152,21 108,53 72,92	Piena produkti Glutēns
	Kopā dienā :		33,35	28,60	117,95	853,61	
25.11.2016.	Svaigu kāpostu salāts Rudzu maize Vārīti cīsiņi Vārīti makaroni Apelsīnu kompots Ābols Smilšu cepums ar kanēli	50 40 75 190 200 70 20	0,79 2,76 8,25 7,90 0,39 0,28 1,35	3,04 0,44 17,93 5,83 0,08 0,56 6,73	3,03 18,92 1,20 52,97 21,76 6,86 10,86	42,67 90,68 199,13 295,98 89,30 33,60 109,40	Glutēns
	Kopā dienā :		21,72	34,61	115,60	860,76	
Piens – tiek nodrošināts atbalsta programmā par piena produktu piegādi izglītojamiem vispārējās izglītības iestādēs							

Daugavpils 15.vidusskolas ēdnīcas ēdienkarte

Datums	Launagi no 21.11.2016.g. līdz 25.11.2016						Alerģēni
	Ēdiena nosaukums	Porcijas iznāk. g.	Olbalt.	Tauki	Ogļh.	Kcal.	
21.11.2016.	Asorti biezputra ar sviestu Baltmaize ar sviestu Augļu tēja	250/5 20/5 200	7,76 1,55 0,35	7,96 4,37 0,07	40,53 9,80 6,81	264,75 84,68 29,26	Glutēns Piena produkti
	Kopā dienā:		9,66	12,40	57,14	378,69	
22.11.2016.	Dārzeņu sautējums ar gaļu Karkadē tējas dzēriens	180 200	10,33 0,26	10,90 0,05	12,91 14,98	191,02 61,41	Piena produkti
	Kopā dienā:		10,59	10,95	27,89	252,43	
23.11.2016.	Kartupeļu veltnīši ar gaļu, ar krējumu Kakao	150/10 200	10,57 2,99	6,00 2,86	23,75 14,32	191,32 95,00	Olas Piena produkti Glutēns
	Kopā dienā:		13,56	8,86	38,07	286,32	
24.11.2016.	Rauga pankūkas ar āboliem, krējumu Kakao	120/10 200	5,20 2,99	7,47 2,86	29,42 14,32	205,73 95,00	Olas Piena produkti Glutēns
	Kopā dienā:		8,19	10,33	43,74	300,73	
25.11.2016.	Rīsu biezpiena sacepums ar rozīnēm ar ievārījumu Augļu sulas dzēriens	130/15 200	8,59 0,15	8,11 0,00	31,55 7,72	233,53 31,48	Olas Piena produkti Glutēns
	Kopā dienā:		8,74	8,11	39,27	265,01	

Ēdnīcas vadītāja: A.Vilciņa

Saskaņots: skolas māsa I.Daukšta

