

Daugavpils 15.vidusskolas ēdnīcas ēdienkarte

Datums	Pusdienas 5.-9. klašu izglītojamiem no 12.12.2016.g. līdz 16.12.2016						Alerģēni
	Ēdiena nosaukums	Porcijas iznāk. g.	Olbalt.	Tauki	Ogļh.	Kcal.	
12.12.2016.	Svaigu kāpostu salāti 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	
13.12.2016.	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	
14.12.2016	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	
15.12.2016.	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	
16.12.2016.	Burkānu apelsīnu salāti ar eļļu Rīsu zupa ar krējumu Rudzu maize/ baltmaize Dārzenu sautējums ar cūkgaļu Žāvētu augļu kompots	60 250/5 20/20 170/50 200	0,71 8,46 2,76 13,30 0,43	2,08 13,12 0,44 19,30 0,05	5,03 41,28 18,92 24,36 26,58	32,67 317,01 90,68 324,30 108,53	Piena produkti Glutēns
	Kopā dienā :		25,66	33,99	116,17	873,19	
Piens – tiek nodrošināts atbalsta programmā par piena produktu piegādi izglītojamiem vispārējās izglītības iestādēs							