

Daugavpils 15.vidusskolas ēdnīcas ēdienkarte

Datums	Pusdienas 5.-9. klašu izglītojamiem no 15.05.2017.g. līdz 19.05.2017						Alerģēni
	Ēdiena nosaukums	Porcijas iznāk. g.	Olbalt.	Tauki	Ogļh.	Kcal.	
15.05.2017.	Burkānu salāti ar eļļu	50	0,63	3,04	3,80	45,07	
	Rudzu maize	40	2,76	0,44	18,92	90,68	Glutēns
	Vārīti makaroni ar vistas gaļu	190/50	20,52	18,87	58,42	485,59	Glutēns
	Tēja ar cukuru	200	0,39	0,08	19,47	80,14	
	Apelsīns	50	0,45	0,10	4,05	18,90	
	Biezpiena sieriņš	40	4,12	9,00	9,96	136,40	Piena produkti
	Kopā dienā :		28,87	31,53	114,62	856,78	
16.05.2017.	Skābētu kāpostu salāti ar sīpoliem un eļļu	50	0,66	5,11	1,10	52,97	
	Borščs ar krējumu	250/5	11,5	9,85	27,12	243,14	Piena produkti
	Rudzu maize/ baltmaize	20/20	2,76	0,44	18,92	90,68	Glutēns
	Kartupeļu biezenis	180	3,92	4,06	25,00	152,21	Piena produkti
	Liellopu gaļas, vistas gaļas kotlete	65	13,81	13,96	7,06	209,08	olas, glutēns
	Karkadē tējas dzēriens	200	0,26	0,05	15,98	65,40	
	Banāns	50	0,75	0,05	10,50	45,45	
	Kopā dienā :		33,66	33,52	105,68	858,93	
17.05.2017	Salāti "Vitamīnu" ar eļļu	50	0,66	2,10	4,05	37,73	
	Grūbu zupa ar krējumu	250/5	9,49	13,16	39,08	312,73	Piena produkti
	Rudzu maize/ baltmaize	20/20	2,76	0,44	18,92	90,68	Glutēns
	Dārzenu sautējums ar vistas gaļu	170/50	14,88	17,99	25,71	324,29	
	Apelsīnu, bumbieru kompots	200	0,25	0,09	22,19	90,60	
	Bumbieris	50	0,20	0,15	4,75	21,15	
	Kopā dienā :		28,24	33,93	114,70	877,18	
18.05.2017.	Biešu salāti ar eļļu, ar zirnīšiem	60	1,23	6,08	5,59	82,01	
	Rudzu maize/ baltmaize	20/20	2,76	0,44	18,92	90,68	Glutēns
	Cūkgaļas teftelis sacepts ar sieru	50/15	10,72	20,94	9,07	267,63	Piena produkti
	Kartupeļu biezenis	180	3,92	4,06	25,00	152,21	Olas
	Tēja ar cukuru, citronu	200	0,39	0,08	10,01	42,30	
	Manna ar ķīseli	150/150	5,44	3,19	39,95	210,30	glutēns, piena produkti
	Kopā dienā :		24,46	34,79	108,54	845,13	
19.05.2017	Burkānu, kukurūzas salāti ar eļļu	50	1,87	5,71	10,91	102,52	
	Rudzu maize/ baltmaize	40	2,76	0,44	18,92	90,68	Glutēns
	Vistas gaļas strogonovs	60/60	13,94	21,96	6,21	278,18	Piena produkti
	Vārīti rīsi	170	4,58	4,78	46,45	247,09	
	Apelsīnu kompots	200	0,39	0,08	21,76	89,30	
	Ābols	70	0,28	0,56	6,86	33,60	
	Kopā dienā :		23,82	33,53	111,11	841,37	
Piens – tiek nodrošināts atbalsta programmā par piena produktu piegādi izglītojamiem vispārējās izglītības iestādēs							
	Skolas piens	200	5,6	4,2	9,5	96,40	Piena produkti