

Daugavpils 15. vidusskolas ēdnīcas ēdienkarte
Pusdienas 5.-12. klašu izglītojamiem
par periodu 16.10.2017-20.10.2017.

	Pirmdiena	Svars	Cena EUR	Olbv.	Tauki	Oglh.	Kcal.	Alerģēni
1	Dzeramais jogurts ar augļu piedevām	200 g.	0.50	4.46	3.81	26.28	154.27	piens
2	Cepts vistas gaļas	80 g.	0.49	15.16	14.16	0.07	188.61	krējums
3	Rupjmaize	40 g.	0.09	2.76	0.44	21.84	97.48	rudzi
4	Vārīti rīsi	180 g.	0.15	4.57	6.61	49.38	264.40	
5	Burkānu salāti ar eļļu	80 g.	0.15	0.71	9.72	6.16	106.77	
6	Tēja ar cukuru	200 g.	0.02	0.00	0.00	9.99	39.50	
		Kopā:	1.40	27.66	34.74	113.72	851.03	
	Otradiena							
1	Sv.kāpostu-kartupeļu zupa ar krējumu	250/10 g.	0.13	1.84	8.65	10.70	125.67	krējums
2	Baltmaize	40 g.	0.09	3.76	1.12	25.36	120.56	kvieši
3	Aknu kotlete	90 g.	0.56	11.85	11.01	15.72	204.22	kvieši, olas
4	Kartupeļu biežputra	180 g.	0.15	3.91	3.64	29.49	165.98	piens
5	Zaļie dārzeņu salāti ar eļļa	100 g.	0.20	1.16	9.40	5.19	102.11	
6	Svaigu ābolu kompots	200 g.	0.07	0.10	0.10	13.10	52.22	
7	Banāns	80 g.	0.20	0.96	0.24	18.48	77.60	
		Kopā:	1.40	23.58	34.16	118.04	848.36	
	Trešdiena							
1	Īpašā kotlete	80 g.	0.66	10.85	17.03	13.53	246.24	ola, kvieši
2	Vārīti griķi	160 g.	0.18	9.60	7.15	52.80	308.33	
3	Svaigu dārzeņu salāti ar krējumu	60 g.	0.09	0.73	0.89	4.73	27.64	krējums
4	Baltmaize ar sieru	30/25 g.	0.30	9.00	7.14	19.57	254.42	kvieši, piens
5	Tēja ar citronu	200 g.	0.06	0.04	0.02	10.54	41.36	
6	Bumbieri	50 g.	0.11	0.20	0.15	6.70	26.00	
7		Kopā:	1.40	30.42	32.38	107.87	903.99	
	Ceturtdiena							
1	Biešu zupa ar pupiņām, gaļu un krējumu	250/5 g.	0.24	8.39	8.43	19.28	178.85	krējums, kvieši
2	Baltmaize	40 g.	0.09	3.76	1.12	25.36	120.56	kvieši
3	Mājas sautējums	270 g.	0.63	12.51	22.64	32.18	376.40	
4	Marinēti gurķi	40 g.	0.09	1.12	0.00	0.52	7.60	
5	Rozīņu kompots	200 g.	0.07	0.32	0.07	18.54	73.10	
6	Āboli	170 g.	0.28	0.68	0.68	22.10	90.10	
		Kopā:	1.40	26.78	32.94	117.98	846.61	
	Piektdiena							
1	Mintejas filejas kotlete	90 g.	0.51	11.95	8.70	14.36	178.21	zivs, kvieši, ola
2	Vārīti kartupeļi	200 g.	0.17	4.12	0.21	37.70	166.86	
3	Biešu, sieru salāti ar majonēze	70/30 g.	0.31	8.99	14.64	6.70	289.79	piens, olas
4	Bulciņa ar kanēlis	40 g.	0.26	4.84	3.92	32.68	176.12	
5	Kakao ar pienu	200 g.	0.15	2.81	3.22	13.88	100.88	kvieši, ola, piens
		Kopā:	1.40	32.71	30.69	105.32	911.86	piens
Ēdnīcas vadītāja:		Saskaņots:						
*Darzeņi, augļi - tiek nodrošināts		atbalsta programmā "Skolas augļi" no 2017 gada 02. novembra līdz 2017. gada 05. februārim 1. porcija 100 gr - trīs reizes nedēļā						
*Piens - tiek nodrošināts		atbalsta programmā par piena produktu piegādi izglītojamiem vispārējās izglītības iestādēs						
		Svars	Cena EUR	Olbv.	Tauki	Oglh.	Kcal.	
	*Bezmaksas piens	200	0.00	4.50	3.00	7.20	81.00	Piena produkti