

SIA "Ēdiens.lv"
vadītāja _____

APSTIPRINU
Daugavpils 15. vidusskolas direktors

Daugavpils 15. vidusskolas ēdnīcas ēdienkarte

Launags 5.-12. klašu izglītojamiem
par periodu 04.12.2017-08.12.2017.

	Pirmdiena	Svars	cena	olbv.	tauki	oglh.	Kcal	Alerģēni
1	Omlete	90 g.	0.49	7.36	9.81	5.80	142.06	olas.piens.kvieši
2	Svaigi tomāti	20 g.	0.07	0.20	0.04	0.82	3.40	
3	Baltmaize	30 g.	0.07	2.82	0.84	19.02	90.42	kvieši
4	Tēja ar cukuru	200 g.	0.02	0.00	0.00	7.50	29.63	
		Kopā:	0.65	10.38	10.69	33.14	265.51	
	Otrdiena							
1	Rīsu biezputra	150 g.	0.43	3.52	1.57	23.47	120.26	piens
2	Sviests 82%	5 g.	0.06	0.03	4.10	0.04	37.15	saldais krējums
3	Rupjmaize ar sviestu	20/3 g.	0.07	1.40	2.68	10.94	71.03	rudzi.saldais krējums
4	Kakao ar pienu	200 g.	0.09	2.17	2.79	2.89	49.98	piens
		Kopā:	0.65	7.12	11.14	37.34	278.42	
	Trešdiena							
1	Pankūkas	90 g.	0.50	6.09	5.66	35.45	214.61	kvieši.olas.piens
2	Krējums 20%	10 g.	0.04	0.26	2.00	0.33	24.90	krējums
3	Mieža kafija ar pienu	200 g.	0.11	1.80	1.20	2.90	32.50	piens
		Kopā:	0.65	8.15	8.86	38.68	272.01	
	Ceturtdiena							
1	Manna biezputra	200 g.	0.48	5.85	1.76	30.56	168.71	kvieši.piens
2	Sviests 82%	8 g.	0.09	0.04	6.56	0.06	59.44	saldais krējums
3	Tēja ar cukuru	200 g.	0.02	0.00	0.00	0.21	0.79	
4	Cepumi	10 g.	0.06	0.75	1.32	7.02	42.96	piens.ola.kvieši
		Kopā:	0.65	6.64	9.64	37.85	271.90	
	Piektdiena							
1	Vārīta ola (1 gab.)	50 g.	0.35	6.15	5.85	0.35	78.50	olas
2	Baltmaize	30 g.	0.07	2.82	0.84	19.02	90.42	kvieši
3	Kāpostu salāti ar krējumu	100 g.	0.17	1.63	2.21	6.04	47.54	krējums
4	Tēja ar citronu un cukuru	200 g.	0.06	0.06	0.04	8.83	34.44	
		Kopā:	0.65	10.66	8.94	34.24	250.90	

Ēdnīcas vadītāja: _____

Saskaņots: _____