

**Daugavpils 15. vidusskolas ēdnīcas ēdienkarte**

**Pusdienas 5.-12. klašu izglītojamiem  
par periodu 04.12.2017-08.12.2017.**

	<b>Pirmdiena</b>	<b>Svars</b>	<b>Cena EUR</b>	<b>Olbv.</b>	<b>Tauki</b>	<b>Oglh.</b>	<b>Kcal.</b>	<b>Alerģēni</b>
1	Maltās gaļas rullītis	80 g.	0.53	8.97	17.93	11.25	237.02	kvieši.olas
2	Krējuma- tomātu mērcē	20 g.	0.06	0.44	2.50	1.84	35.18	krējums.saldais krējums.kvieši
3	Kartupeļu biezenis	180 g.	0.18	3.99	0.74	29.76	141.44	piens
4	Rupjmaize	50 g.	0.13	3.45	0.55	27.30	121.85	rudzi
5	Sv.kāpostu salāti ar eļļu	100 g.	0.17	1.63	2.21	6.04	47.54	
6	Žāvētu ābolu kompots	200 g.	0.13	0.22	0.19	18.42	69.14	
7	Baltmaize ar sieru	30/15 g.	0.20	6.53	4.62	19.35	188.82	kvieši.piens
		Kopā:	1.40	25.23	28.74	113.96	840.99	
	<b>Otrdiena</b>							
1	Vistas gaļas zupa ar krējumu	250/5 g.	0.35	9.20	9.38	13.01	174.83	krējums
2	Rudzu maize	50 g.	0.13	3.25	0.55	23.15	105.65	rudzi
3	Vārīti makaroni ar sieru	180/22 g.	0.46	11.32	15.54	41.51	427.34	olas. kvieši.piens. saldais krējums
4	Zaļie dārzeņu salāti	50 g.	0.06	0.72	1.29	2.67	24.69	krējums
5	Kafijas dzēriens ar pienu un cukuru	200 g.	0.29	4.70	2.89	18.52	125.44	piens
6	Bumbieri	50 g.	0.11	0.20	0.15	6.70	26.00	
		Kopā:	1.40	29.39	29.80	105.56	883.95	
	<b>Trešdiena</b>							
1	Sulas ķīselis ar putukrējumu	150/20 g.	0.17	0.55	6.18	15.58	114.44	saldais krējums
2	Baltmaize	30 g.	0.07	2.82	0.84	19.02	90.42	kvieši
3	Rupjmaize	30 g.	0.07	2.07	0.33	16.38	73.11	rudzi
4	Liellopa aknas krējuma mērcē	70/10 g.	0.63	14.98	16.91	2.13	219.78	krējums.kvieši
5	Vārīti griķi	170 g.	0.20	10.21	7.60	56.11	327.60	
6	Marinēti gurķi	40 g.	0.13	1.12	0.00	0.52	7.60	
7	Apelsīni	50 g.	0.13	0.40	0.10	5.50	21.50	
		Kopā:	1.40	32.15	31.96	115.24	854.45	
	<b>Ceturtdiena</b>							
1	Zupa „Rasolņiks“ ar krējumu	250/10 g.	0.11	2.30	5.69	17.35	130.04	mieži.krējums
2	Rupjmaize	50 g.	0.13	3.45	0.55	27.30	121.85	rudzi
3	Cūkgaļas karbonāde	70 g.	0.74	14.22	12.92	8.72	206.41	olas.kvieši
4	Kartupeļu biežputra	180 g.	0.20	3.91	3.64	29.49	165.98	piens.saldais krējums
5	Biešu salāti ar eļļu	100 g.	0.09	1.46	10.09	9.68	126.10	
6	Liepziedu tēja ar cukuru	200 g.	0.13	2.85	1.90	14.54	90.80	piens
		Kopā:	1.40	28.19	34.79	107.08	841.18	
	<b>Piektdiena</b>							
1	Burkānu un biezpiena sacepums ar ievārtījumu	120/20 g.	0.50	10.44	8.85	33.64	247.14	saldais krējums. kvieši.olas. piens
2	Cūkgaļas tefteļi ar mērcē	70/50 g.	0.45	8.43	15.14	11.63	212.40	kvieši.olas. kvieši.kvieši
3	Vārīti kartupeļi	180 g.	0.18	3.71	0.19	33.93	150.17	
4	Burkānu salāti ar eļļu	100 g.	0.13	0.90	12.16	7.69	133.47	
5	Rozīņu kompots	200 g.	0.07	0.32	0.07	18.54	73.10	
6	Āboli	50 g.	0.07	0.20	0.20	6.50	26.50	
		Kopā:	1.40	24.00	36.61	111.93	842.78	
Ēdnīcas vadītāja:		Saskaņots:						
<b>*Darzēņi, augļi - tiek nodrošināti</b>		atbalsta programmā "Skolas augļi" no 2017 gada 02. novembra līdz 2017. gada 05. februārim 1. porcija 100 gr - trīs reizes nedēļā						
<b>*Piens - tiek nodrošināts</b>		atbalsta programmā par piena produktu piegādi izglītojamiem vispārējās izglītības iestādēs						
		<b>Svars</b>	<b>Cena EUR</b>	<b>Olbv.</b>	<b>Tauki</b>	<b>Oglh.</b>	<b>Kcal.</b>	
	<b>*Bezmaksas piens</b>	250	0	7.50	5.00	11.75	122.50	Piena produkti