

## Daugavpils 15. vidusskolas ēdnīcas ēdienkarte

Pusdienas 1.-4. klašu izglītojamiem  
par periodu 22.01.2018- 26.01.2018.

	<b>Pirmdiena</b>	<b>Svars</b>	<b>Cena EUR</b>	<b>Olbv.</b>	<b>Tauki</b>	<b>Ogļh.</b>	<b>Kcal.</b>	<b>Alerģeni</b>
1	Dzeramais jogurts ar augļu piedevām	200 g.	0.50	4.46	3.81	26.28	154.27	piens
2	Baltmaize	20 g.	0.06	1.88	0.56	12.68	60.28	kvieši
3	Rupjmaize	20 g.	0.06	1.38	0.22	10.92	48.74	rudzi
4	Cepts vistas gaļas šķiņķītis	70 g.	0.50	13.26	12.38	0.06	165.04	krējums
5	Vārīti rīsi	130 g.	0.11	3.30	4.77	35.66	190.95	
6	Burkānu salāti ar eļļu	70 g.	0.13	0.63	8.50	5.39	93.44	
		Kopā:	1.36	24.91	30.24	90.99	712.72	
	<b>Otrdiena</b>							
1	Boršcs ar krējumu	200/5 g.	0.19	3.92	6.15	10.53	159.51	krējums
2	Rupjmaize	20 g.	0.06	1.38	0.22	10.92	48.74	rudzi
3	Cūkgaļas plov	250 g.	0.70	14.92	16.90	52.80	410.10	
4	Svaigu dārzeņu salāti ar eļļu	90 g.	0.15	1.11	1.35	7.14	41.57	
5	Kiršu ķīselis	200 g.	0.13	0.12	0.07	10.36	80.90	
6	Apelsīni	50 g.	0.13	0.40	0.10	5.50	21.50	
		Kopā:	1.36	21.85	24.79	97.25	762.32	
	<b>Trešdiena</b>							
1	Baltmaize ar sieru	20/10 g.	0.19	4.35	3.08	18.90	125.88	kvieši,piens
2	Vistas gaļas gulašs	60/50 g.	0.55	14.94	25.06	6.04	260.49	kvieši
3	Vārīti kartupeļi	150 g.	0.21	4.80	0.20	33.70	156.86	
4	Rudzu maize	20 g.	0.06	1.30	0.22	9.26	42.26	rudzi
5	Svaigi gurķi	30 g.	0.09	0.24	0.06	0.69	8.30	
6	Kafijas dzēriens ar pienu un cukuru	200 g.	0.19	4.70	2.89	18.52	125.44	piens
7	Āboli	50 g.	0.07	0.20	0.20	6.50	26.50	
		Kopā:	1.36	30.53	31.71	93.61	745.73	
	<b>Ceturtdiena</b>							
1	Sv.kāpostu-kartupeļu zupa ar krējumu	200/10 g.	0.23	7.52	5.72	8.62	171.37	krējums
2	Baltmaize	20 g.	0.06	1.88	0.56	12.68	60.28	kvieši
3	Rupjmaize	20 g.	0.06	1.38	0.22	10.92	48.74	rudzi
4	Aknu kotlete	70 g.	0.53	9.22	8.56	12.24	188.84	piens, olas
5	Kartupeļu biezenis	180 g.	0.23	3.91	3.64	29.49	165.98	piens
6	Zaļie dārzeņu salāti ar eļļa	60 g.	0.19	1.05	8.47	4.68	61.90	
7	Tēja ar cukuru	200 g.	0.06	2.85	1.90	14.54	55.25	
		Kopā:	1.36	27.81	29.07	93.17	752.36	
	<b>Piektdiena</b>							
1	Biezpiena krēms ar ogu	60/20 g.	0.47	7.98	9.26	15.01	152.23	piens
2	Baltmaize	20 g.	0.06	1.88	0.56	12.68	60.28	kvieši
3	Rudzu maize	20 g.	0.06	1.30	0.22	9.26	42.26	rudzi
4	Īpašā kotlete	70 g.	0.49	9.50	12.21	11.85	215.47	kvieši, olas
5	Vārīti griķi	90 g.	0.13	5.40	4.02	29.70	173.44	krējums
6	Svaigu dārzeņu salāti ar tomātiem	50 g.	0.09	0.70	2.60	3.02	34.41	
7	Tēja ar cukuru	200 g.	0.06	2.85	1.90	14.54	55.25	
		Kopā:	1.36	29.61	30.77	96.06	733.34	