

Komplekso pusdienu ēdienkarte rudenim

Daugavpils 15 vidusskola

10. līdz 12. klašu skolēniem

17.09.18-21.09.18

Tehnol. kartes Nr	Nosaukums	Svars	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Energ. Vertība kcal	ALERG ĒNI	Sāls	Cukurs
Pirmdiena									
Z 029 A	Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	250	8,12	7,2	22,89	168,89	G.	0,5	
K-1-10	Krējums	20	0,52	5	0,54	49,24	P.		
M-01-40	Maize	50	3,3	0,6	25,05	118,8	G		
O 008 A	Makaroni ar vistas gaļu	160/40	11,88	14,8	29,69	299,51	G.	0,8	
S 010	Ķirbju - burkānu un ābolu salāti ar eļļu	100	1,06	3,2	6,38	58,56		0,1	
P 3	PIENS	200	5,64	3,75	5,46	105,4	P.		
	Kopā:		30,52	34,55	90,0	800,4		1,4	0
Otrdiena									
P.004	Kartupeļu biezenis	220	4,63	4,49	28,41	172,59	P	0,88	
O 003	Cūkgaļas maltās gaļas mērcē	50/40	8,38	14,68	5,45	187,47	G	0,36	
S 004	Dārzeņu salāti ar krējumu	50	0,84	0,68	3,56	23,72	P.	0,05	
M-01-40	Maize	50	3,3	0,6	25,05	118,8	G		
5	Biezpiena masa ar augļiem	50/30	7,26	9,81	6,54	143,51	P		2,5
Dz.3-200	Dzēriens	200	0,14	0,28	18,4	76,68			15
	Sezonāls auglis	100	1,5	0,1	21	91			
	Kopā:		26,05	30,64	108,41	813,77		1,29	17,5
Trešdiena									
Z 014	Borščs ar cūkgaļu	250	3,36	5,2	15,65	114,83		0,5	
K-1-10	Krējums	20	0,52	5	0,54	49,24	P.		
O 009	Plovs	160/40	11,05	20,68	50,45	427,38		0,8	
M-01-30	Maize	50	3,3	0,6	25,05	118,8	G		
S 029	Tomātu un gurķu salāti ar krējumu	75	0,75	1,35	2	23,4	P.	0,075	
D 7	Karkadē tēja ar cukuru (atdzesēta)	200	0	0	14,97	59,88			15
	Kopā:		18,98	32,83	108,66	793,53		1,38	15,00
Ceturtdiena									
O 082	Mājas sautējums ar dārzeņiem	250	4,55	7,75	25,05	188,21		1	
O 058	Cīsiņi bērniem	75	8,82	16,58	1,62	190,5			
S 017	Bietīšu salāti ar eļļu	50	0,79	2,05	4,42	39,25		0,05	
M-01-30	Maize	50	3,3	0,6	25,05	118,8	G		
	Cepumi "Skolas"	48	3,5	7,16	32,53	208,8	G.P.O.Sz.R.		
Dz.3.1-200	Dzēriens	200	0,14	0,28	18,4	76,68			15
	Kopā:		21,1	34,42	107,07	822,24		1,05	15,00
Piektdiena									
P.004	Kartupeļu biezenis	250	5,2	10,1	31,58	228,16	P	1	
O.002	Kotlete vistas gaļas	75	8,39	10,54	7,21	157,22	O.G	0,3	
M-01-30	Maize	50	3,3	0,6	25,05	118,8	G		
S 018	Svaigu kāpostu salāti ar papriku un eļļu	75	1,34	2,7	4,4	47,31		0,075	
2	Jogurts ar kukurūzas pārslām	170/50	11,52	3,17	67,43	344,31	P		
	Sezonāls auglis	100	1,5	0,1	21	91			
	Kopā:		29,75	27,11	135,67	895,8		1,38	
Energijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172									
			20-37	27-38	90-147	800-980		ne vairāk 2	ne vairāk 20

Saskaņots *sa. māsa Ināra (J. Dauksta)*

M-01-50	Maize	50	3,3	0,6	25,05	118,8	G		
---------	-------	----	-----	-----	-------	-------	---	--	--

Komplekso pusdienu ēdienkarte rudenim

Daugavpils 15 vidusskola

5. līdz 9. klašu skolēniem

17.09.18-21.09.18

Tehnol. kartes Nr	Nosaukums	Svars	Olbaltu mvielas	Tauki	Ogļhidrat i	Energ. Vērtība kcal	ALER GĒNI	Sāls	Cukurs
Pirmdiena									
Z 029 A	Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	250	8,12	7,2	22,89	168,89	G.	0,5	
K-1-10	Krējums	20	0,52	5	0,54	49,24	P.		
M-01-40	Maize	50	3,3	0,6	25,05	118,8	G		
O 008 A	Makaroni ar vistas gaļu	130/40	11,11	13,41	26,6	271,52	G.	0,68	
S 010	Ķirbju - burkānu un ābolu salāti ar eļļu	50	0,53	1,6	3,19	29,28		0,05	
P 3	PIENS	150	4,23	3,75	7,1	79,05	P.		
	Kopā:		27,81	31,56	85,37	716,78		1,23	0
Otrdiena									
P.004	Kartupeļu biezenis	150	3,16	3,06	19,37	117,68	P	0,6	
O 003	Cūkgaļas maltās gaļas mērce	50/40	8,38	14,68	5,45	187,47	G	0,36	
S 004	Dārzeņu salāti ar krējumu	50	0,84	0,68	3,56	23,72	P.	0,05	
M-01-40	Maize	40	2,64	0,48	20,04	95,04	G		
5	Biezpiena masa ar augļiem	50/30	7,26	9,81	6,54	143,51	P		2,5
Dz.3-200	Dzēriens	200	0,14	0,28	18,4	76,68			15
	Sezonāls auglis	100	1,5	0,1	21	91			
	Kopā:		23,92	29,09	94,36	735,1		1,01	17,5
Trešdiena									
Z 014	Boršcs ar cūkgaļu	250	3,36	5,2	15,65	114,83		0,5	
K-1-10	Krējums	10	0,26	2,5	0,27	24,62	P.		
O 009	Plovs	160/40	11,05	20,68	50,45	427,38		0,8	
M-01-30	Maize	40	2,64	0,48	20,04	95,04	G		
S 029	Tomātu un gurķu salāti ar krējumu	75	0,75	1,35	2	23,4	P.	0,075	
D 7	Karkadē tēja ar cukuru (atdzesēta)	200	0	0	14,97	59,88			15
	Kopā:		18,06	30,21	103,38	745,15		1,38	15,00
Ceturtdiena									
O O82	Mājas sautējums ar dārzeņiem	200	3,64	6,2	20,04	150,57		0,8	
O 058	Cīsiņi bērniem	75	8,82	16,58	1,62	190,5			
S 017	Bietīšu salāti ar eļļu	50	0,79	2,05	4,42	39,25		0,05	
M-01-30	Maize	50	3,3	0,6	25,05	118,8	G		
	Cepumi "Skolas"	36	2,6	5,37	24,4	156,6	G.P.O.Sz.R.		
Dz.3.1-200	Dzēriens	200	0,14	0,28	18,4	76,68			15
	Kopā:		19,29	31,08	93,93	732,4		0,85	15,00
Piektdiena									
P.004A	Kartupeļu biezenis	200	4,16	7,2	25,27	182,53	P	0,8	
O.002	Kotlete vistas gaļas	75	8,39	10,54	7,21	157,22	O.G	0,3	
M-01-30	Maize	50	3,3	0,6	25,05	118,8	G		
S 018	Svaigu kāpostu salāti ar papriku un eļļu	75	1,34	2,7	4,4	47,31		0,075	
2	Jogurts ar kukurūzas pārslām	170/50	11,52	3,17	67,43	344,31	P		
	Sezonāls auglis	100	1,5	0,1	21	91			
	Kopā:		28,71	24,21	129,36	850,17		1,18	
Energijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172									
			18-36	23-37	79-144	700-960		ne vairāk 2	ne vairāk 20

Saskaņots *Sk. māsa [Signature]*

[Signature]

Komplekso pusdienu ēdienkarte rudenim

Daugavpils 15 vidusskola

1. 2. 3.un 4. klašu skolēniem

17.09.18-21.09.18

Tehnol. kartes Nr	Nosaukums	Svars	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Energ. Vērtība kcal	ALERĢĒNI	Sāls	Cukurs
Pirmdiena									
Z 029 A	Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	250	8,12	7,2	22,89	168,89	G.	0,5	
K-1-10	Krējums	10	0,26	2,5	0,27	24,62	P.		
M-01-40	Maize	30	1,98	0,36	15,03	71,28	G		
O 008 A	Makaroni ar vistas gaļu	130/40	11,1	13,41	26,6	271,52	G.	0,6	
S 010	Ķirbju - burkānu un ābolu salāti ar eļļu	50	0,53	1,6	3,19	29,28		0,05	
P 3	PIENS	150	4,23	3,75	7,1	79,05	P.		
	Kopā:		26,22	28,82	75,08	644,64		1,15	0
Otrdiena									
P.004	Kartupeļu biezenis	150	3,16	3,06	19,37	117,68	P	0,6	
O 003	Cūkgaļas maltās gaļas mērce	50/40	8,38	14,68	5,45	187,47	G	0,36	
S 004	Dārzeņu salāti ar krējumu	50	0,84	0,68	3,56	23,72	P.	0,05	
M-01-40	Maize	40	2,64	0,48	20,04	95,04	G		
5	Biezpiena masa ar augļiem	50/30	7,26	9,81	6,54	143,51	P		2,5
Dz.3-200	Dzēriens	200	0,14	0,28	18,4	76,68			15
	Sezonāls auglis	100	1,5	0,1	21	91			
	Kopā:		23,92	29,09	94,36	735,1		1,01	17,5
Trešdiena									
Z 014	Boršs ar cūkgaļu	250	3,36	5,2	15,65	114,83		0,5	
K-1-10	Krējums	10	0,26	2,5	0,27	24,62	P.		
O 009	Plovs	110/40	7,84	19,61	30,55	330,01		0,6	
M-01-30	Maize	30	1,98	0,36	15,03	71,28	G		
S 029	Tomātu un gurķu salāti ar krējumu	50	0,5	0,9	1,33	15,6	P.	0,05	
D 7	Karkadē tēja ar cukuru (atdzesēta)	200	0	0	14,97	59,88			15
	Kopā:		13,94	28,57	77,8	616,22		1,15	15,00
Ceturtdiena									
O O82	Mājas sautējums ar dārzeņiem	150	2,73	4,65	15,03	112,93		0,6	
O 058	Cīsiņi bērniem	50	5,88	11,05	1,08	127			
S 017	Bietīšu salāti ar eļļu	50	0,79	2,05	4,42	39,25		0,05	
M-01-30	Maize	30	1,98	0,36	15,03	71,28	G		
	Cepumi "Skolas"	24	1,73	3,58	16,3	104,4	G.P.O.Sz.R.		
Dz.3.1-200	Dzēriens	200	0,14	0,28	18,4	76,68			15
	Kopā:		13,25	21,97	70,26	531,54		0,65	15
Piektdiena									
P.004	Kartupeļu biezenis	150	3,16	3,06	19,37	117,68	P	0,6	
O.002	Kotlete vistas gaļas	75	8,39	10,54	7,21	157,22	O.G	0,3	
M-01-30	Maize	30	1,98	0,36	15,03	71,28	G		
S 018	Svaigu kāpostu salāti ar papriku un eļļu	50	0,89	1,81	2,93	31,54		0,05	
2	Jogurts ar kukuruzas pārslām	170/50	11,52	3,17	67,43	344,31	P		
	Sezonāls auglis	100	1,5	0,1	21	91			
	Kopā:		25,94	18,94	111,97	722,03		0,95	
Energijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172									
			12--28	16-29	55-113	490-750		ne vairāk 2	ne vairāk 20

Saskaņots *sk. māsa [Signature]*

[Large Signature]