

Komplekso pusdienu ēdienkarte

Daugavpils 15 vidusskola

1-4 klašu skolēniem

No 15.10.18 līdz 19.10.18

Teh. kartes Nr	Nosaukums	Svars	Olbaltumviela	Tauki	Ogļhidrāti	Enerģ. vērtība kcal	ALERĢĒNĀ	Sāļš	Cukurs
Pirmdiena									
Z 011	Sv. kāpostu zupa ar kartupeļiem	250	2,71	2,63	15,55	96,7	P.	0,5	
K-3	Krējums	10	0,26	2,5	0,27	24,62	P.		
M-3	Maize	30	1,98	0,36	15,03	71,28	G		
P.002	Griķi vārīti	150	5,43	1,61	27,34	145,52		0,6	
O 003	Cūkgaļas maltās gaļas mērce	50/40	8,38	13,68	5,45	187,47	G	0,36	
S 023	Kāpostu un kukurūzas salāti ar eļļu	50	0,94	1,62	4,69	37,13		0,05	
	Kopā:		19,7	22,4	68,33	562,72		1,51	
PI	Sk. Piens	200	6	3	9,6	90	P.		
	Kopā:		25,7	25,4	77,93	652,72			
Otrdiena									
P 007A	Makaroni vārīti	150	6,86	3,88	46	246,35	G	0,6	
O.084	Mājas kotlete	75	7,2	15,2	8,1	197,7	G.	0,3	
M-006	Krējuma mērce	25	0,77	2,19	2,13	31,29	P.G.	0,025	
M-01-30	Maize	30	1,98	0,36	15,03	71,28	G		
S 002	Burkānu-sauļspuķu sēkļu salāti	50	0,7	1,16	4	29,3		0,05	
Dz 3.1	Ābolu dzeriens	100	0,07	0,14	9,2	38,34			9,2
	Cepumi "Skolas"	24	1,73	3,58	16,3	104,4	G.P.O.(Sz.R.)		
	Kopā:		17,56	22,91	84,45	614,22		0,98	9,2
Trešdiena									
Z 026	Rosolņiks zupa	250	3,2	2,56	21,55	121,96		0,5	
K-3	Krējums	10	0,26	2,5	0,27	24,62	P.		
M-01-30	Maize	30	1,98	0,36	15,03	71,28	G		
P.004	Kartupeļu biezenis	150	3,16	3,06	19,37	117,68	P	0,6	
O.058	Cīsinī bērnēm	50	5,5	11,5	1,5	131,5			
S 004	Dārzeņu salāti ar krējumu	50	0,85	1,05	3,51	26,91	P	0,05	
	Sezonāls auglis	100	0,4	0,8	9,8	48			
	Kopā:		15,35	21,83	71,03	541,95		1,15	
PI	Sk. Piens	200	6	3	9,6	90	P.		
	Kopā:		21,35	24,83	80,63	631,95			
Ceturtdiena									
P0016	Rīsu risoto	200	3,17	10,5	37,39	256,98		0,8	
O 006A	Vistas gaļas gulašs	40/20	9,83	2,82	3,17	77,4	G	0,24	
M-2	Maize	40	2,64	0,48	20,04	95,04	G		
S 018	Sv. kāpostu salāti ar papriku un eļļu	50	0,86	2,05	3,24	34,84		0,05	
D 3	Ledus tēja ar cukuru	100	0	0	7,5	29,94			7,5
39	Biezpiena un cepumu kārtojums	65	6,11	10,51	15,41	187,23	G.P.O.(Sz.R.)		3
	Kopā:		22,61	26,36	86,75	681,43		0,85	10,5
Piektdiena									
P.004	Kartupeļu biezenis	150	3,16	3,06	19,37	117,68	P	0,6	
O 043	Cūkgaļas teftēļi mērcē	70/40	6,5	15,16	10,77	250,54	G.O.	0,44	
M-01-30	Maize	30	1,98	0,36	15,03	71,28	G		
S 001	Burkānu-ābolu salāti ar krējumu	50	0,63	1,37	3,97	30,7	P	0,05	
	Cepumi "Skolas"	24	1,73	3,58	16,3	104,4	G.P.O.(Sz.R.)		
A-4	Sezonāls auglis	100	0,4	0,3	9,5	42,3			
	Kopā:		14,4	23,83	74,94	616,9		1,09	
PI	Sk. Piens	200	6	3	9,6	90	P.		
	Kopā:		20,4	26,83	84,54	706,9			

Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienam saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172

			12-28	16-29	55-113	490-750	ne vairāk 2	ne vairāk 20
--	--	--	-------	-------	--------	---------	----------------	-----------------

Saskaņots ar Daugavpils 15. vidusskolas medmāsu I. Dauksta

[Handwritten signature]

Komplekso pusdienu ēdienkarte

Daugavpils 15 vidusskola
5-9 klašu skolēniem

No 15.10.18 līdz 19.10.18

Teh. kartes Nr	Nosaukums	Svars	Olbaltumviela	Tauki	Ogļhidrāti	Enerģ. Vērtība kcal	ALERĢĒNI	Sāls	Cukurs
Pirmdiena									
Z 011	Sv. kāpostu zupa ar kartupeļiem	250	2,71	2,63	15,55	96,7	P.	0,5	
K-3	Krējums	20	0	5	0,54	49,24	P.		
M-3	Maize	40	2,64	0,48	20,04	95,04	G		
P.002	Griķi vārīti	150	5,43	1,61	27,34	145,52		0,6	
O 003	Cūkgāļas maltās gaļas mērce	50/40	8,38	13,68	5,45	187,47	G	0,36	
S 023	Kāpostu un kukurūzas salāti ar eļļu	50	0,94	1,62	4,69	37,13		0,05	
	Kopā:		20,1	25,02	73,61	611,1		1,51	
P1	Sk. Piens	200	6	3	9,6	90	P.		
	Kopā:		26,1	28,02	83,21	701,1			
Otrdiena									
P 007A	Makaroni vārīti	200	9,14	5,17	61,33	328,47	G	0,8	
O.084	Mājas kotlete	75	7,2	15,2	8,1	197,7	G.	0,3	
M-006	Krējuma mērce	25	0,77	2,19	2,13	31,29	P.G.	0,025	
M-01-30	Maize	40	2,64	0,48	20,04	95,04	G		
S 002	Burkānu-sauļspuķu sēkļu salāti	50	0,7	1,16	4	29,3		0,05	
Dz 3.1	Abolu dzeriens	100	0,07	0,14	9,2	38,34			9,2
	Cepumi "Skolas"	24	1,73	3,58	16,3	104,4	G.P.O.(Sz.R.)		
	Kopā:		20,5	24,32	104,79	720,1		1,18	9,2
Trešdiena									
Z 026	Rosoļņiks zupa	250	3,2	2,56	21,55	121,96		0,5	
K-3	Krējums	20	0,52	5	0,54	49,24	P.		
M-01-30	Maize	50	3,3	0,6	25,05	118,8	G		
P.004	Kartupeļu biezenis	150	3,16	3,06	19,37	117,68	P	0,6	
O.058	Cīsiņi bērniem	50	5,5	11,5	1,5	131,5			
S 004	Dārzeņu salāti ar krējumu	50	0,85	1,05	3,51	26,91	P	0,05	
	Sezonāls auglis	100	0,4	0,8	9,8	48			
	Kopā:		16,93	24,57	81,32	614,09		1,15	
P1	Sk. Piens	200	6	3	9,6	90	P.		
	Kopā:		22,93	27,57	90,92	704,09			
Ceturtdiena									
P0016	Rīsu risoto	200	3,17	10,5	37,39	256,98		0,8	
O 006A	Vistas gaļas gulašs	40/20	9,83	2,82	3,17	77,4	G	0,24	
M-2	Maize	50	3,3	0,6	25,05	118,8	G		
S 018	Sv. kāpostu salāti ar papriku un eļļu	50	0,86	2,05	3,24	34,84		0,05	
D 3	Ledus tēja ar cukuru	200	0	0	15	59,88			15
39	Biezpiena un cepumu kārtojums	65	6,11	10,51	15,41	187,23	G.P.O.(Sz.R.)		3
	Kopā:		23,27	26,48	99,26	735,13		1,09	18
Piektdiena									
P.004	Kartupeļu biezenis	150	3,16	3,06	19,37	117,68	P	0,6	
O 043	Cūkgāļas tefteļi mērcē	70/40	6,5	15,16	10,77	250,54	G.O.	0,44	
M-01-30	Maize	30	1,98	0,36	15,03	71,28	G		
S 001	Burkānu-ābolu salāti ar krējumu	50	0,63	1,37	3,97	30,7	P	0,05	
	Cepumi "Skolas"	24	1,73	3,58	16,3	104,4	G.P.O.(Sz.R.)		
A-4	Sezonāls auglis	100	0,4	0,3	9,5	42,3			
	Kopā:		14,4	23,83	74,94	616,9		1,09	
P1	Sk. Piens	200	6	3	9,6	90	P.		
	Kopā:		20,4	26,83	84,54	706,9			

Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienam saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172

		18-36	23-37	79-114	700-960	ne vairāk 2	ne vairāk 20
--	--	-------	-------	--------	---------	----------------	-----------------

Saskaņots ar Daugavpils 15. vidusskolas medmāsu I. Dauksta

[Handwritten signature]

Komplekso pusdienu ēdienkarte

Daugavpils 15 vidusskola
10-12 klašu skolēniem

No 15.10.18 līdz 19.10.18

Teh. kartes Nr	Nosaukums	Svars	Olbaltumviela	Tauki	Ogļhidrāti	Energ. Vērtība kcal	ALERĢĒNI	Sāls	Cukurs
Pirmdiena									
Z 011	Sv. kāpostu zupa ar kartupeļiem	250	2,71	2,63	15,55	96,7	P.	0,5	
K-3	Krējums	20	0	5	0,54	49,24	P.		
M-3	Maize	50	3,3	0,6	25,05	118,8	G		
P.002	Griķi vārīti	200	7,24	2,15	36,45	194,02		0,8	
O 003	Cūkgāļas maltās gaļas mērce	50/40	8,38	13,68	5,45	196,87	G	0,36	
S 023	Kāpostu un kukurūzas salāti ar eļļu	75	1,41	2,43	7,04	55,7		0,075	
	Kopā:		23,04	26,49	90,08	711,33		1,74	
PI	Sk. Piens	200	6	3	9,6	90	P.		
	Kopā:		29,04	29,49	99,68	801,33			
Otrdiena									
P 007A	Makaroni vārīti	200	9,14	5,17	61,33	328,47	G	0,8	
O.084	Mājas kotlete	75	7,2	15,2	8,1	197,7	G.	0,3	
M-006	Krējuma mērce	50	1,54	4,38	4,26	62,58	P.G.	0,05	
M-01-30	Maize	50	3,3	0,6	25,05	118,8	G		
S 002	Burkānu-saulespuķu sēkļu salāti	85	1,19	1,97	6,8	49,81		0,085	
Dz 3.1	Ābolu dzeriens	200	0,14	0,28	18,4	76,68			19
	Cepumi "Skolas"	24	1,73	3,58	16,3	104,4	G.P.O.(Sz.R.)		
	Kopā:		22,49	27,58	123,93	834		1,24	19
Trešdiena									
Z 026	Rosolņiks zupa	250	3,2	2,56	21,55	121,96		0,5	
K-3	Krējums	10	0,26	2,5	0,57	26,62	P.		
M-01-30	Maize	50	3,3	0,6	25,05	118,8	G		
P.004	Kartupeļu biezenis	200	4,16	7,2	25,27	182,53	P	0,8	
O.058	Cīsiņi bērniem	75	8,25	17,25	2,25	197,25			
S 004	Dārzeņu salāti ar krējumu	50	0,85	1,05	3,51	26,91	P	0,05	
	Sezonāls auglis	100	0,4	0,8	9,8	48			
	Kopā:		20,42	31,96	88	722,07		1,35	
PI	Sk. Piens	200	6	3	9,6	90	P.		
	Kopā:		26,42	34,96	97,6	812,07			
Ceturtdiena									
P0016	Rīsu risoto	250	3,96	13,12	46,74	322,23			1
O 006A	Vistas gaļas gulašs	40/20	9,83	2,82	3,17	77,4	G	0,24	
M-2	Maize	50	3,3	0,6	25,05	118,8	G		
S 018	Sv. kāpostu salāti ar papriku un eļļu	50	0,86	2,05	3,24	34,84		0,05	
D 3	Ledus tēja ar cukuru	200	0	0	15	59,88			15
39	Biezpiena un cepumu kārtojums	65	6,11	10,51	15,41	187,23	G.P.O.(Sz.R.)		3
	Kopā:		24,06	29,1	108,61	800,38		1,29	18
Piektdiena									
P.004	Kartupeļu biezenis	200	4,16	7,2	25,27	182,53	P	0,8	
O 043	Cūkgāļas tefteli mērce	70/40	6,5	15,16	10,77	250,54	G.O.	0,44	
M-01-30	Maize	50	3,3	0,6	25,05	118,8	G		
S 001	Burkānu-ābolu salāti ar krējumu	50	0,63	1,37	3,97	30,7	P	0,05	
	Cepumi "Skolas"	24	1,73	3,58	16,3	104,4	G.P.O.(Sz.R.)		
A-4	Sezonāls auglis	100	0,4	0,3	9,5	42,3			
	Kopā:		16,72	28,21	90,86	729,27		1,29	
PI	Sk. Piens 2,5%	200	5,64	5	9,46	105,4	P.		
	Kopā:		22,36	33,21	100,32	834,67			
Energijas un uzturvielu dienas normas pusdienam saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172									
			20-37	27-38	90-147	800-980		ne vairāk 2	ne vairāk 20

Saskaņots ar Daugavpils 15. vidusskolas medmāsu I. Dauksta