

Daugavpils 15.vidusskolas ēdnīcas ēdienkarte.

**Pusdienas 1.-4. klašu izglītojamiem  
05.10.2015.-09.10.2015.**

	<b>Pirmdiena</b>	<b>Svars</b>	<b>Cena EUR</b>	<b>Olbalt.</b>	<b>Tauki</b>	<b>Ogļh.</b>	<b>Kcal.</b>	<b>Alerģēni</b>
1	Svaigu gurķu, tomātu, kāpostu salāti ar eļļu	50		0,44	5,06	1,45	53,18	
2	Zirņu zupa ar maizi	200/40		9,18	2,94	29,99	183,61	kviešu, rudzu milti
3	Makaroni vārīti ar sieru	180/50		17,79	20,94	41,89	427,80	kviešu milti, siers, sviests
4	Sulas dzēriens	200		0,10	0,00	21,42	85,68	sviests
5	Ābols	50		0,20	0,40	4,87	23,86	
6								
7								
		<b>Kopā:</b>	<b>1,42</b>	<b>28,72</b>	<b>27,58</b>	<b>105,48</b>	<b>787,75</b>	
	<b>Otrdiena</b>							
1	Biešu salāti ar eļļu	60		0,89	2,05	7,05	50,14	
2	Svaigu kāpostu zupa ar krējumu, maizi	200/5/40		6,54	8,15	22,20	186,60	kviešu, rudzu milti, krējums
3	Zivs teftelis	60		11,04	9,76	9,82	171,89	kviešu milti, olas, zivs
4	Kartupeļu biezenis	150		3,23	4,00	20,08	130,34	piens, sviests
5	Dzērveņu sulas dzēriens	200		0,27	0,02	35,25	141,78	
6	Banāns	50		0,75	0,05	10,44	45,18	
		<b>Kopā:</b>	<b>1,42</b>	<b>22,72</b>	<b>24,03</b>	<b>104,84</b>	<b>725,93</b>	
	<b>Trešdiena</b>							
1	Svaigu kāpostu salāti ar eļļu	50		0,73	3,03	3,07	41,90	
2	Dārzeņu zupa ar krējumu, maizi	200/10/40		7,62	10,61	28,37	238,29	kviešu, rudzu milti, krējums
3	Vārīta vista	60		15,50	15,61	0,89	206,13	
4	Kartupeļu biezenis	150		3,23	4,00	20,08	130,34	piens, sviests
5	Tēja ar cukuru	200		0,10	0,02	19,60	78,61	
6	Smalkmaizīte	20		1,64	1,88	13,10	75,02	kviešu milti, olas
7	Ābols	50		0,20	0,40	4,87	23,86	
		<b>Kopā:</b>	<b>1,42</b>	<b>29,02</b>	<b>35,55</b>	<b>89,98</b>	<b>794,15</b>	
	<b>Ceturtdiena</b>							
1	Burkānu salāti ar kukurūzu un eļļu	50		1,49	5,53	8,37	90,83	
2	Boščs ar krējumu, maizi	200/10/40		6,91	8,25	24,97	201,57	kviešu, rudzu milti, krējums
3	Liellopu aknu kotlete	65		12,4	9,58	10,61	168,26	kviešu milti, olas
4	Kartupeļu biezenis	130		2,58	4,39	17,94	122,12	piens, sviests
5	Žāvētu augļu kompots	200		0,50	0,07	26,20	107,46	
6	Bumbieris	50		0,20	0,15	4,76	21,21	
		<b>Kopā:</b>	<b>1,42</b>	<b>24,08</b>	<b>27,97</b>	<b>92,85</b>	<b>711,45</b>	
	<b>Piektdiena</b>							
1	Svaigs gurķis	50		0,36	5,05	1,17	51,35	
2	Cūkgaļas gulašs	60/30		9,47	20,75	5,13	247,64	kviešu milti, krējums, piens
3	Vārīti griķi	130		6,70	1,98	33,73	179,55	
4	Plūmju kompots	200		0,14	0,00	24,28	85,28	
5	Apelsīns	50		0,45	0,10	4,07	18,99	
6	Smalkmaizīte ar kanēli	40		3,02	5,39	24,81	159,66	kviešu milti, olas
7	Maize	20		1,32	0,24	6,84	34,80	kviešu, rudzu milti
		<b>Kopā:</b>	<b>1,42</b>	<b>21,46</b>	<b>33,51</b>	<b>100,03</b>	<b>777,27</b>	

Ēdnīcas vadītāja: A.Vilciņa

Saskaņots: skolas māsa I.Daukšta

\* Piens – tiek nodrošināts

atbalsta programmā par piena produktu piegādi izglītojamiem vispārējās izglītības iestādēs

	<b>Svars</b>	<b>Cena EUR</b>	<b>Olbalt.</b>	<b>Tauki</b>	<b>Ogļh.</b>	<b>Kcal.</b>	<b>Alerģēni</b>
*Bezmaksas piens	200	0	5,60	4,00	9,50	96,40	piens

Pievienotā sāls daudzums gatavajā ēdienā nepārsniedz 0,4 g uz 100 g produkta. Ēdienam pievienotā cukura daudzums nepārsniedz 20 g pusdienās.