

Daugavpils 15.vidusskolas ēdnīcas ēdienkarte.
Pusdienas 5.-9. klašu izglītojamiem
05.10.2015.-09.10.2015.

	Pirmdiena	Svars	Cena EUR	Olbalt.	Tauki	Ogļh.	Kcal.	Alerģēni
1	Svaigu gurķu, tomātu, kāpostu salāti ar eļļu	60		0,49	8,07	1,63	81,16	
2	Zirņu zupa ar maizi	250/40		17,33	10,57	44,55	345,39	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								
		Kopā:	1,42	36,87	35,21	120,04	949,53	
	Otrdiena							
1	Biešu salāti ar eļļu	65		0,93	4,06	7,29	69,37	
2	Svaigu kāpostu zupa ar krējumu, maizi	250/5/40		8,43	9,60	32,50	246,74	kviešu, rudzu milti, krējums
3	Zivs teftelis	70		13,59	12,35	12,33	215,28	kviešu milti, olas, zivs
4	Kartupeļu biezenis	170		3,63	4,89	22,67	150,27	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	
		Kopā:	1,42	27,60	30,97	120,48	868,62	
	Trešdiena							
1	Svaigu kāpostu salāti ar eļļu un zemesriekstiem	60		3,80	8,82	6,40	108,84	zemesrieksti
2	Dārzeņu zupa ar krējumu, maizi	250/10/40		9,72	14,94	31,32	297,38	kviešu, rudzu milti, krējums
3	Vārīta vista	60		15,50	15,61	0,89	206,13	
4	Kartupeļu biezenis	170		3,47	1,23	24,02	123,98	piens, sviests
5	Žāvētu augļu kompots	200		0,50	0,07	26,20	107,46	
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	
		Kopā:	1,42	34,83	42,95	106,80	942,67	
	Ceturtdiena							
1	Burkānu salāti ar eļļu	50		1,45	3,30	7,31	66,80	
2	Boščs ar krējumu, maizi	250/10/40		9,63	12,25	33,06	281,57	kviešu, rudzu milti, krējums
3	Liellopu aknu kotlete	75		15,43	11,21	12,99	202,05	kviešu milti, olas
4	Kartupeļu biezenis	170		3,63	4,89	22,67	150,27	piens, sviests
5	Tēja ar cukuru	200		0,10	0,02	19,60	78,61	
6	Bumbieris/ cepums	50/10		1,07	2,06	10,79	65,93	kviešu milti, olas
		Kopā:	1,42	31,31	33,73	106,42	845,23	
	Piektdiena							
1	Svaigs gurķis	50		0,36	5,05	1,17	51,35	
2	Cūkgaļas gulašs	60/40		10,75	22,21	10,05	285,70	kviešu milti, krējums, piens
3	Vārīti griķi	150		8,11	3,23	40,81	224,29	
4	Plūmju kompots	200		0,14	0,00	24,28	85,28	
5	Smalkmaizīte ar kanēli	40		3,02	5,39	24,81	159,66	kviešu milti, olas
6	Apelsīns	50		0,45	0,10	4,07	18,99	
7	Maize	20		1,32	0,24	6,84	34,80	kviešu, rudzu milti
		Kopā:	1,42	24,15	36,22	112,03	860,07	

Ēdnīcas vadītāja: A.Vilciņa

Saskaņots: skolas māsa I.Daukšta

* Piens – tiek nodrošināts

atbalsta programmā par piena produktu piegādi izglītojamiem vispārējās izglītības iestādēs

	Svars	Cena EUR	Olbalt.	Tauki	Ogļh.	Kcal.	Alerģēni
*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.