

Daugavpils 15.vidusskolas ēdnīcas ēdienkarte.
Pusdienas 5.-9. klašu izglītojamiem
09.11.2015.-13.11.2015.

	Pirmdiena	Svars	Cena EUR	Olbalt.	Tauki	Oglh.	Kcal.	Alerģēni
1	Svaigs gurķis	50		0,40	0,05	1,30	7,05	
2	Boršcs ar krējumu, maizi	250/5/40		9,63	12,25	33,06	281,57	kviešu, rudzu milti, krējums
3	Gulašs	60/40		10,75	22,21	10,05	285,70	kviešu milti, piens, krējums
4	Vārīti griķi	140		7,57	3,07	38,09	209,81	
5	Sulas dzēriens	200		0,10	0,00	21,42	85,68	
6	Apelsīns	50		0,45	0,10	4,07	18,99	
		Kopā:		1,42	28,90	37,68	107,99	888,80
	Otrdiena							
1	Svaigu kāpostu salāti ar riekstiem, ar eļļu	50		3,62	8,81	3,83	106,55	zemesrieksti
2	Dārzeņu zupa ar krējumu, maizi	250/10/40		9,72	14,94	31,32	297,38	kviešu, rudzu milti, krējums
3	Aknu kotlete	65		12,40	9,58	10,61	168,26	kviešu milti, olas
4	Kartupeļu biezenis	150		3,24	4,00	20,08	130,34	piens, sviests
5	Dzērveņu sulas ķīselis	200		0,27	0,02	35,25	141,78	
6	Bumbieris	50		0,20	0,15	4,76	21,21	
		Kopā:		1,42	29,45	37,50	105,85	865,52
	Trešdiena							
1	Svaigu gurķu, paprikas, pētersīļu, kāpostu salāti ar eļļu	60		0,92	6,06	2,93	66,33	
2	Rīsu zupa ar krējumu, maizi	250/5/40		9,43	11,85	41,86	313,60	kviešu, rudzu milti, krējums
3	Vārīti bērnu cīsiņi	65		7,15	15,54	1,04	172,58	
4	Vārīti makaroni	150		5,20	1,55	34,85	174,15	kviešu milti
5	Apelsīnu kompots	200		0,13	0,26	22,74	93,36	
6	Ābols	50		0,20	0,40	4,87	23,86	
		Kopā:		1,42	23,03	35,66	108,29	843,88
	Ceturtdiena							
1	Biešu salāti ar eļļu	60		0,83	1,25	6,20	39,34	
2	Nūdeļu zupa ar maizi	250/40		7,18	6,92	33,73	227,91	kviešu, rudzu milti
3	Cūkgaļas kotlete	70		10,04	20,40	13,78	280,86	kviešu milti, olas
4	Kartupeļu biezenis	150		3,23	4,61	21,43	141,06	piens, sviests
5	Tēja ar cukuru	200		0,10	0,02	19,60	78,61	
6	Banāns	50		0,75	0,05	10,44	45,18	
	Siers	10		2,30	2,90	0,00	36,00	siers
		Kopā:		1,42	24,43	36,15	105,18	848,96
	Piektdiena							
1	Burkānu salāti ar kukurūzu, ar eļļu	80		3,53	3,42	19,98	127,25	
2	Dārzeņu sautējums ar gaļu	165/60		17,69	24,68	31,81	422,27	
3	Maize	40		2,65	0,48	13,74	69,91	kviešu, rudzu milti
4	Žāvētu augļu kompots	200		0,50	0,07	26,20	107,46	
5	Apelsīns	50		0,45	0,10	4,07	18,99	
6	Biezpiena sierīnš	40		4,12	9,00	9,96	136,40	biezpiens
		Kopā:		1,42	28,94	37,75	105,76	882,28

Ēdnīcas vadītāja: A. Vilciņa

Saskaņots: skolas māsa I. Daukšta

*Dārzeni, augļi - tiek nodrošināti

atbalsta programmā "Skolas auglis"

*Piens - tiek nodrošināts

atbalsta programmā par piena produktu piegādi izglītojamiem vispārējās izglītības iestādēs

	Svars	Cena EUR	Olbalt.	Tauki	Oglh.	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.