

Daugavpils 15.vidusskolas ēdnīcas ēdienkarte.

**Pusdienas 1.-4. klašu izglītojamiem
07.12.2015.-11.12.2015.**

	Pirmdiena	Svars	Cena EUR	Olbalt.	Tauki	Oglh.	Kcal.	Alerģēni
1	Svaigs gurķis	50		0,40	0,05	1,30	7,05	
2	Borščs ar krējumu, maizi	200/5/40		6,91	8,25	24,97	201,57	kviešu, rudzu milti, krējums
3	Gulašs	60/30		9,47	20,75	5,13	247,64	kviešu milti, piens, krējums
4	Vārti griķi	120		6,48	1,92	32,64	173,76	
5	Sulas dzēriens	200		0,10	0,00	1,42	85,68	
6	Apelsīns	50		0,45	0,10	4,07	18,99	
		Kopā:	1,42	23,81	31,07	89,53	734,69	
	Otrdiena							
1	Svaigu kāpostu salāti ar eļļu	50		0,73	3,03	3,07	41,90	
2	Rīsu zupa ar krējumu, maizi	200/5/40		7,60	10,20	27,66	234,27	kviešu, rudzu milti, krējums
3	Aknu kotlete	65		12,40	9,58	10,61	168,26	kviešu milti, olas
4	Kartupeļu biezenis	150		3,23	4,61	21,43	141,06	piens, sviests
5	Dzērveņu sulas ķīselis	200		0,27	0,02	33,29	133,98	
6	Bumbieris	50		0,20	0,15	4,76	21,21	
		Kopā:	1,42	24,43	27,59	100,82	740,68	
	Trešdiena							
1	Svaigu gurķu, paprikas, pētersīļu, kāpostu salāti ar eļļu	50		0,74	5,05	2,36	55,04	
2	Dārzeņu zupa ar krējumu, maizi	200/10/40		7,62	10,61	28,37	238,29	kviešu, rudzu milti, krējums
3	Vārti bērnu cīsiņi	65		7,15	15,54	1,04	172,58	
4	Vārti makaroni	140		4,89	0,72	32,76	157,04	kviešu milti
5	Apelsīnu kompots	200		0,29	0,06	20,23	82,30	
6	Ābols	50		0,20	0,40	4,87	23,86	
		Kopā:	1,42	20,89	32,38	89,64	729,11	
	Ceturtdiena							
1	Biešu salāti ar eļļu	50		0,69	1,04	5,17	32,78	
2	Nūdeļu zupa ar maizi	200/40		6,06	2,88	30,64	173,99	kviešu, rudzu milti
3	Cūkgaļas kotlete	60		8,79	18,29	8,92	237,24	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	18,62	74,71	
6	Banāns	50		0,75	0,05	10,44	45,18	
7	Siers	10		2,30	2,90	0,00	36,00	siers
		Kopā:	1,42	21,92	29,79	95,22	740,96	
	Piektdiena							
1	Burkānu salāti ar kukurūzu, ar eļļu	60		1,82	3,63	10,26	83,18	
2	Dārzeņu sautējums ar gaļu	150/50		15,44	12,72	27,22	285,25	
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	Ābols	50		0,20	0,40	4,87	23,86	
6	Biezpiena sieriņš	40		4,12	9,00	9,96	136,40	biezpiens
		Kopā:	1,42	24,73	26,30	92,25	706,06	

Ēdnīcas vadītāja: A.Vilciņa

Saskaņots: skolas māsa I.Daukšta

*Dārzeni, augļi - tiek nodrošināti

atbalsta programmā "Skolas auglis" no 2015.gada 02. novembra līdz 2015.gada 05.februārim
1. porcija 100 gr – trīs reizes nedēļā

* 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.