

Datums _____

Daugavpils 15.vidusskolas ēdnīcas ēdienkarte.
Pusdienas 5.-9. 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	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	Rīsu zupa ar krējumu, maizi	250/5/40		9,43	11,85	41,86	313,60	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		0,31	0,02	34,18	137,73	
6	Bumbieris	50		0,20	0,15	4,76	21,21	
		Kopā:	1,42	29,19	35,02	116,67	888,41	
	Trešdiena							
1	Svaigu gurķu, paprikas, pētersīļu, kāpostu salāti ar eļļu	60		0,88	7,02	2,80	74,49	
2	Dārzeņu zupa ar krējumu, maizi	250/10/40		9,60	11,50	41,93	307,40	kviešu, rudzu milti, krējums
3	Vārīti bērnu cīsiņi	65		7,15	15,54	1,04	172,58	
4	Vārīti makaroni	160		5,51	1,58	36,94	184,06	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	23,63	36,10	107,81	844,69	
	Ceturtdiena							
1	Biešu salāti ar eļļu	60		0,83	1,25	6,23	39,64	
2	Nūdeļu zupa ar maizi	250/40		8,84	6,66	35,48	239,10	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	18,62	74,71	
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	26,09	35,89	105,98	856,55	
	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	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	28,69	38,05	106,56	887,15	

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.