

Daugavpils 15.vidusskolas ēdnīcas ēdienkarte

Datums	Pusdienas 1.-4. klašu izglītojamiem no 23.05.2016.g. līdz 27.05.2016						Alerģēni
	Ēdiena nosaukums	Porcijas iznāk. g.	Olbalt.	Tauki	Ogļh.	Kcal.	
23.05.2016.	Svaigu kāpostu salāti ar eļļu	50	0,73	3,03	3,07	41,90	Glutēns Piena produkti
	Rudzu maize	40	2,65	0,48	13,74	69,91	
	Rīsu zupa ar krējumu	200/5	5,48	8,92	18,35	177,08	
	Vārīti cīsiņi	65	7,15	15,54	1,04	172,58	
	Vārīti makaroni	140	4,89	2,52	32,76	173,24	
	Sulas dzēriens	200	0,10	0,00	21,42	85,68	
	Ābols	50	0,20	0,40	4,87	23,86	
	Kopā:		21,10	30,89	95,25	744,25	
24.05.2016.	Biešu salāti ar sieru, ar eļļu	45/25	6,41	8,29	4,00	118,05	Glutēns Piena produkti Olas
	Rudzu un kviešu maize	40	2,65	0,48	13,74	69,91	
	Cūkgaļas rulete ar dārzeņiem	60	8,41	14,61	8,21	197,90	
	Kartupeļu biezenis	170	3,79	4,79	24,67	156,90	
	Apelsīnu ķīselis	200	0,47	0,08	36,88	150,11	
	Banāns	50	0,75	0,05	10,44	45,18	
	Kopā:		22,48	28,30	97,94	738,05	
25.05.2016.	Svaigu gurķu, paprikas, kāpostu, kukurūzas salāti ar eļļu	50	1,19	5,29	5,07	69,83	Glutēns Piena produkti Olas
	Rudzu un kviešu maize	40	2,65	0,48	13,74	69,91	
	Vistas gaļas kotlete	55	11,54	16,68	14,04	252,49	
	Kartupeļu biezenis	150	3,23	4,61	21,43	141,06	
	Ābolu kompots	200	0,14	0,28	22,05	90,90	
	Manna ar saldo mērci	80/120	2,49	1,24	29,03	137,00	
	Kopā:		21,24	28,58	105,36	761,19	
26.05.2016.	Burkānu salāti ar eļļu un sezama sēklām	60	2,03	9,08	4,20	108,88	Glutēns Piena produkti Sezama sēklas
	Dārzeņu sautējums ar gaļu	150/50	15,44	12,72	27,22	285,25	
	Rudzu un kviešu maize	40	2,65	0,48	13,74	69,91	
	Augļu sulas ķīselis	200	0,27	0,02	34,27	137,88	
	Ābols	50	0,20	0,40	4,87	23,86	
	Baltmaize ar sieru	20/25	7,35	7,43	9,78	137,14	
	Kopā:		27,94	30,13	94,08	762,92	
27.05.2016	Svaigs gurķis	50	0,40	0,05	1,30	7,05	Glutēns Piena produkti
	Dārzeņu zupa ar krējumu	200/5	3,79	4,51	11,54	99,56	
	Rudzu un kviešu maize	40	2,65	0,48	13,74	69,91	
	Gulašs	60/30	9,47	20,75	5,13	247,64	
	Vārīti griķi	120	6,48	1,92	32,64	173,76	
	Žāvētu augļu kompots	200	0,50	0,07	26,20	107,46	
	Bumbieris	50	0,20	0,15	4,76	21,21	
	Kopā:		23,49	27,93	95,31	726,59	

Piens – tiek nodrošināts atbalsta programmā par piena produktu piegādi izglītojamiem vispārējās izglītības iestādēs