

Daugavpils 15.vidusskolas ēdnīcas ēdienkarte

Datums	Pusdienas 5.-9. 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	250/5	7,46	12,63	33,71	280,27	
	Vārīti cīsiņi	65	7,15	15,54	1,04	172,58	
	Vārīti makaroni	160	5,55	4,71	36,99	210,50	
	Sulas dzēriens	200	0,10	0,00	21,42	85,68	
	Ābols	50	0,20	0,40	4,87	23,86	
	Kopā:		23,84	36,79	114,84	884,70	
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	70	10,79	20,45	14,12	283,71	
	Kartupeļu biezenis	170	3,79	4,79	24,67	156,90	
	Apelsīnu ķīselis	200	0,47	0,08	36,88	150,11	
	Banāns	70	1,05	0,07	14,70	63,63	
	Kopā:		25,16	34,16	108,11	842,31	
25.05.2016.	Svaigu gurķu, paprikas, kāpostu, kukurūzas salāti ar eļļu	60	2,14	5,73	10,40	98,80	Glutēns Piena produkti Olas
	Rudzu un kviešu maize	40	2,65	0,48	13,74	69,91	
	Vistas gaļas kotlete	70	11,23	14,92	18,03	251,36	
	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	120/120	4,68	2,12	44,15	214,04	
	Kopā:		24,07	28,14	129,80	866,07	
26.05.2016.	Burkānu salāti ar eļļu un sezama sēklām	55	1,67	4,07	4,98	65,48	Glutēns Piena produkti Sezama sēklas
	Dārzeņu sautējums ar gaļu	175/60	15,27	23,45	36,15	419,37	
	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	25/25	7,75	7,48	12,33	148,93	
	Kopā:		27,81	35,90	106,34	865,43	
27.05.2016.	Svaigs gurķis	50	0,40	0,05	1,30	7,05	Glutēns Piena produkti
	Dārzeņu zupa ar krējumu	250/5	5,35	6,35	16,23	141,71	
	Rudzu un kviešu maize	40	2,65	0,48	13,74	69,91	
	Gulašs	60/40	10,75	22,21	10,05	285,70	
	Vārīti griķi	150	8,11	3,23	40,81	224,29	
	Žāvētu augļu kompots	200	0,50	0,07	26,20	107,46	
	Bumbieris	50	0,20	0,15	4,76	21,21	
	Kopā:		27,96	32,54	113,09	857,33	
Piens – tiek nodrošināts atbalsta programmā par piena produktu piegādi izglītojamiem vispārējās izglītības iestādēs							