

### Daugavpils 15.vidusskolas ēdnīcas ēdienkarte

Datums	Pusdienas 1.-4. klašu izglītojamiem no 15.05.2017.g. līdz 19.05.2017						Alerģēni
	Ēdiena nosaukums	Porcijas iznāk. g.	Olbalt.	Tauki	Ogļh.	Kcal.	
15.05.2017.	Burkānu salāti ar eļļu	50	0,63	3,04	3,80	45,07	Glutēns Glutēns  Piena produkti
	Rudzu maize	40	2,76	0,44	18,92	90,68	
	Vārīti makaroni ar vistas gaļu	160/50	18,23	13,63	43,09	367,97	
	Tēja ar cukuru	200	0,39	0,08	19,47	80,14	
	Apelsīns	50	0,45	0,10	4,05	18,90	
	Biezpiena sieriņš	40	4,12	9,00	9,96	136,40	
	Kopā dienā :		26,58	26,29	99,29	739,16	
16.05.2017.	Skābētu kāpostu salāti ar sīpoliem un eļļu	50	0,66	5,11	1,10	52,97	Piena produkti Glutēns Piena produkti olas, glutēns
	Borščs ar krējumu	200/5	6,43	6,98	17,62	158,99	
	Rudzu maize/ baltmaize	20/20	2,76	0,44	18,92	90,68	
	Kartupeļu biezenis	150	3,29	3,59	20,51	127,51	
	Liellopu gaļas, vistas gaļas kotlete	65	13,81	13,96	7,06	209,08	
	Karkadē tējas dzēriens	200	0,26	0,05	15,98	65,40	
	Banāns	50	0,75	0,05	10,50	45,45	
	Kopā dienā :		27,96	30,18	91,69	750,08	
17.05.2017	Salāti "Vitamīnu" ar eļļu	50	0,66	2,10	4,05	37,73	Piena produkti Glutēns
	Grūbu zupa ar krējumu	200/5	6,48	8,06	28,74	213,38	
	Rudzu maize	20	1,24	0,20	9,16	43,40	
	Dārzeņu sautējums ar vistas gaļu	160/50	14,48	18,97	22,75	319,66	
	Apelsīnu, bumbieru kompots	200	0,25	0,09	22,19	90,60	
	Bumbieris	50	0,20	0,15	4,75	21,15	
	Kopā dienā :		23,31	29,57	91,64	725,92	
18.05.2017.	Biešu salāti ar eļļu	50	0,72	2,05	4,87	40,76	Glutēns Piena produkti Olas  glutēns, piena produkti
	Rudzu maize/ baltmaize	20/20	2,76	0,44	18,92	90,68	
	Cūkgaļas teftelis sacepts ar sieru	45/15	9,89	18,25	8,34	237,17	
	Kartupeļu biezenis	150	3,29	3,59	20,51	127,51	
	Tēja ar cukuru, citronu	200	0,39	0,08	10,01	42,30	
	Manna ar ķīseli	100/150	3,69	2,13	32,88	165,49	
	Kopā dienā :		20,74	26,54	95,53	703,91	
19.05.2017	Burkānu, kukurūzas salāti ar eļļu	50	1,87	5,71	10,91	102,52	Glutēns Piena produkti
	Rudzu maize/ baltmaize	20/20	2,76	0,44	18,92	90,68	
	Vistas gaļas strogonovs	50/50	11,92	17,60	5,17	226,76	
	Vārīti rīsi	150	3,53	4,63	35,74	198,70	
	Apelsīnu kompots	200	0,39	0,08	21,76	89,30	
	Ābols	70	0,28	0,56	6,86	33,60	
	Kopā dienā :		20,75	29,02	99,36	741,56	
Piens – tiek nodrošināts atbalsta programmā par piena produktu piegādi izglītojamiem vispārējās izglītības iestādēs							
	Skolas piens	200	5,6	4,2	9,5	96,40	Piena produkti