

**Daugavpils 15.vidusskolas ēdnīcas ēdienkarte****Pusdienas 1.-4. klašu izglītojamiem no 11.09.2017.g. līdz 15.09.2017****Pirmdiena**

|                  | Ēdiena nosaukums          | 1 porc.<br>iznāk., g | Uzturvielas, g |       |       | Enerģ.,<br>kcal | Alerģēni              |
|------------------|---------------------------|----------------------|----------------|-------|-------|-----------------|-----------------------|
|                  |                           |                      | olbv.          | tauki | ogļh. |                 |                       |
| <b>Pusdienas</b> |                           |                      |                |       |       |                 |                       |
|                  | Cūkgaļas gulašs           | 50/50 g.             | 10.63          | 14.38 | 5.53  | 191.94          | kvieši                |
|                  | Rupjmaize                 | 30 g.                | 2.07           | 0.33  | 16.38 | 73.11           |                       |
|                  | Vārīti griķi              | 100 g.               | 6.00           | 4.47  | 33.00 | 192.71          |                       |
|                  | Sv.kāpostu salāti ar eļļu | 50 g.                | 0.71           | 2.60  | 3.48  | 35.90           |                       |
|                  | Bulciņa ar sieru          | 35/5 g.              | 4.31           | 4.87  | 31.22 | 178.21          | kvieši, ola,<br>piens |
|                  | Tēja ar cukuru            | 200 g.               | 0.00           | 0.00  | 9.99  | 39.50           |                       |
|                  | Āboli                     | 50 g.                | 0.20           | 0.20  | 6.50  | 26.50           |                       |
|                  |                           |                      | 23,92          | 26,85 | 106,1 | 737,87          |                       |
|                  |                           |                      | 23,92          | 26,85 | 106,1 | 737,87          |                       |

**Otrdiena**

|                  | Ēdiena nosaukums                     | 1 porc.<br>iznāk., g | Uzturvielas, g |       |       | Enerģ.,<br>kcal | Alerģēni    |
|------------------|--------------------------------------|----------------------|----------------|-------|-------|-----------------|-------------|
|                  |                                      |                      | olbv.          | tauki | ogļh. |                 |             |
| <b>Pusdienas</b> |                                      |                      |                |       |       |                 |             |
|                  | Sv.kāpostu-kartupeļu zupa ar krējumu | 200/20 g.            | 1.78           | 7.72  | 8.95  | 116.27          | krējums     |
|                  | Graudu maize                         | 40 g.                | 4.00           | 2.76  | 19.40 | 119.60          | kvieši      |
|                  | Vistas gaļas kotlete                 | 70 g.                | 8.41           | 10.94 | 11.74 | 175.10          | ola, kvieši |
|                  | Vārīti kartupeļi                     | 150 g.               | 3.09           | 0.15  | 28.27 | 125.15          |             |
|                  | Burkānu salāti ar eļļu               | 60 g.                | 0.54           | 7.30  | 4.62  | 80.09           |             |
|                  | Sulas dzēriens                       | 200 g.               | 0.14           | 0.00  | 15.83 | 58.40           |             |
|                  | Bumbieri                             | 50 g.                | 0.20           | 0.15  | 6.70  | 26.00           |             |
|                  |                                      |                      | 18,16          | 29,02 | 95,51 | 700,61          |             |
|                  |                                      |                      | 18,16          | 29,02 | 95,51 | 700,61          |             |

**Trešdiena**

|                  | Ēdiena nosaukums   | 1 porc.<br>iznāk., g | Uzturvielas, g |       |        | Enerģ.,<br>kcal | Alerģēni              |
|------------------|--------------------|----------------------|----------------|-------|--------|-----------------|-----------------------|
|                  |                    |                      | olbv.          | tauki | ogļh.  |                 |                       |
| <b>Pusdienas</b> |                    |                      |                |       |        |                 |                       |
|                  | Plovs              | 200 g.               | 11.94          | 13.51 | 42.23  | 328.08          |                       |
|                  | Kviešu maize       | 30 g.                | 2.61           | 1.44  | 15.30  | 83.40           | kvieši                |
|                  | Marinēti gurķi     | 20 g.                | 0.56           | 0.00  | 0.26   | 3.80            |                       |
|                  | Dzeraimais jogurts | 150 g.               | 4.20           | 3.75  | 18.60  | 124.50          | piens                 |
|                  | Cepumi             | 40 g.                | 3.00           | 5.28  | 28.08  | 171.84          | kvieši, ola,<br>piens |
|                  | Apelsīni           | 50 g.                | 0.40           | 0.10  | 5.50   | 21.50           |                       |
|                  |                    |                      | 22,71          | 24,08 | 109,97 | 733,12          |                       |
|                  |                    |                      | 22,71          | 24,08 | 109,97 | 733,12          |                       |

## Ceturtdiena

|                  | Ēdiena nosaukums                    | 1 porc.<br>iznāk., g | Uzturvielas, g |       |        | Enerģ.,<br>kcal | Alerģēni          |
|------------------|-------------------------------------|----------------------|----------------|-------|--------|-----------------|-------------------|
|                  |                                     |                      | olbv.          | tauki | ogļh.  |                 |                   |
| <b>Pusdienas</b> |                                     |                      |                |       |        |                 |                   |
|                  | Rīsu zupa ar vistas gaļu un krējumu | 200/20<br>g.         | 5.17           | 7.44  | 9.75   | 132.58          | piens             |
|                  | Kviešu maize ar saulepuķu sēklām    | 40 g.                | 4.32           | 3.96  | 18.24  | 125.88          | kvieši            |
|                  | Mintejas filejas kotlete            | 70 g.                | 9.30           | 7.76  | 11.17  | 138.67          | zivs, kvieši, ola |
|                  | Vārīti kartupeļi                    | 150 g.               | 3.09           | 0.15  | 28.27  | 125.15          |                   |
|                  | Biešu rasols ar eļļu                | 100 g.               | 2.14           | 5.10  | 11.96  | 95.69           |                   |
|                  | Žāvētu augļu kompots                | 200 g.               | 0.48           | 0.00  | 18.54  | 73.82           |                   |
|                  | Āboli                               | 50 g.                | 0.20           | 0.20  | 6.50   | 26.50           |                   |
|                  |                                     |                      | 24,7           | 24.61 | 104,43 | 718,29          |                   |
|                  |                                     |                      | 24,7           | 41.78 | 104,43 | 718,29          |                   |

## Piektdiena

|                  | Ēdiena nosaukums               | 1 porc.<br>iznāk., g | Uzturvielas, g |       |        | Enerģ.,<br>kcal | Alerģēni              |
|------------------|--------------------------------|----------------------|----------------|-------|--------|-----------------|-----------------------|
|                  |                                |                      | olbv.          | tauki | ogļh.  |                 |                       |
| <b>Pusdienas</b> |                                |                      |                |       |        |                 |                       |
|                  | Vārīti makaroni ar sieru       | 180/20<br>g.         | 10.38          | 13.48 | 43.97  | 397.98          | kvieši, ola,<br>piens |
|                  | Kviešu maize                   | 40 g.                | 3.48           | 1.92  | 20.40  | 111.20          | kvieši                |
|                  | Salāti „Asorti“                | 70 g.                | 0.81           | 6.60  | 3.62   | 71.45           |                       |
|                  | Bulciņa ar biezpiena pildījumu | 40 g.                | 5.86           | 2.85  | 23.74  | 142.82          | kvieši, piens,<br>ola |
|                  | Tēja ar cukuru                 | 200 g.               | 0.00           | 0.00  | 9.99   | 39.50           |                       |
|                  |                                |                      | 20,53          | 24,85 | 101,72 | 762,95          |                       |
|                  |                                |                      | 20,53          | 24,85 | 101,72 | 762,95          |                       |

Ēdnīcas vadītāja: K. Holopova

Saskaņots: skolas māsa I. Daukšta