

Daugavpils 15.vidusskolas ēdnīcas ēdienkarte**Pusdienas 5.-9. klašu izglītojamiem no 11.09.2017.g. līdz 15.09.2017****Pirmdiena****Ēdienkarte: 5-12 kl.**

	Ēdiena nosaukums	1 porc. iznāk., g	Uzturvielas, g			Enerģ., kcal	Alerģēni
			olbv.	tauki	ogļh.		
Pusdienas							
	Cūkgaļas gulašs	60/60 g.	12.72	16.55	6.33	223.00	kvieši
	Rupjmaize	40 g.	2.76	0.44	21.84	97.48	
	Vārīti griķi	130 g.	7.80	5.81	42.90	250.53	
	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, piens
	Tēja ar cukuru	200 g.	0.00	0.00	7.50	29.63	
	Āboli	50 g.	0.20	0.20	6.50	26.50	
	Kopā:		28,5	30,47	119,77	841,25	

Otrdiena**Ēdienkarte: 5-12 kl.**

	Ēdiena nosaukums	1 porc. iznāk., g	Uzturvielas, g			Enerģ., kcal	Alerģēni
			olbv.	tauki	ogļh.		
Pusdienas							
	Sv.kāpostu-kartupeļu zupa ar krējumu	250/20 g.	2.10	10.65	11.03	150.57	krējums
	Graudu maize	50 g.	5.00	3.45	24.25	149.50	kvieši
	Vistas gaļas kotlete	80 g.	9.60	12.51	13.41	200.11	ola, kvieši
	Vārīti kartupeļi	200 g.	4.12	0.21	37.70	166.86	
	Burkānu salāti ar eļļu	70 g.	0.63	8.50	5.39	93.44	
	Sulas dzēriens	200 g.	0.14	0.00	15.83	58.40	
	Bumbieri	50 g.	0.20	0.15	6.70	26.00	
	Kopā:		21,79	35,47	114,31	844,88	

Trešdiena**Ēdienkarte: 5-12 kl.**

	Ēdiena nosaukums	1 porc. iznāk., g	Uzturvielas, g			Enerģ., kcal	Alerģēni
			olbv.	tauki	ogļh.		
Pusdienas							
	Plovs	250 g.	14.61	16.90	50.07	398.22	
	Kviešu maize	40 g.	3.48	1.92	20.40	111.20	kvieši
	Marinēti gurķi	20 g.	0.56	0.00	0.26	3.80	
	Dzeramais jogurts	180 g.	5.04	4.50	22.32	149.40	piens
	Cepumi	40 g.	3.00	5.28	28.08	171.84	kvieši, ola, piens
	Apelsīni	50 g.	0.40	0.10	5.50	21.50	
	Kopā:		27,09	28,7	126,63	855,96	

Ceturtdiena

Ēdienkarte: 5-12 kl.

	Ēdiena nosaukums	1 porc. iznāk., g	Uzturvielas, g			Enerģ., kcal	Alerģēni
			olbv.	tauki	ogļh.		
Pusdienas							
	Rīsu zupa ar vistas gaļu un krējumu	250/20 g.	6.33	8.33	12.02	153.29	piens
	Kviešu maize ar saulepuķu sēklām	50 g.	5.40	4.95	22.80	157.35	kvieši
	Mintejas filejas kotlete	80 g.	10.62	9.37	12.77	167.47	zivs, kvieši, ola
	Vārīti kartupeļi	200 g.	4.12	0.21	37.70	166.86	
	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	
	Kopā:		29,29	28.16	122,29	840.98	

Piektdiena

Ēdienkarte: 5-12 kl.

	Ēdiena nosaukums	1 porc. iznāk., g	Uzturvielas, g			Enerģ., kcal	Alerģēni
			olbv.	tauki	ogļh.		
Pusdienas							
	Vārīti makaroni ar sieru	220/20 g.	12.45	16.18	52.77	477.58	kvieši,ola,piens
	Kviešu maize	50 g.	4.35	2.40	25.50	139.00	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, ola
	Tēja ar cukuru	200 g.	0.00	0.00	4.00	15.80	
	Kopā:		23,47	28,03	109,63	846,65	

Ēdnīcas vadītāja:K.Holopova

Saskaņots: skolas māsa I.Daukšta