

Daugavpils 15. vidusskolas ēdnīcas ēdienkarte

**Pusdienas 5.-12. klašu izglītojamiem
par periodu 30.10. 2017-03.11.2017.**

	Pirmdiena	Svars	Cena EUR	Olbv.	Tauki	Ogļh.	Kcal.	Alerģēni
1	Baltmaize ar džemu	40/20 g.	0.20	3.82	1.12	38.62	169.76	kvieši
2	Vistas gaļas gulašs	80/60 g.	0.55	16.96	21.28	6.05	279.61	kvieši
3	Makaroni	220 g.	0.26	4.77	4.46	36.04	202.86	piens
4	Baltmaize	20 g.	0.06	1.88	0.56	12.68	60.28	kvieši
5	Rudzu maize	20 g.	0.06	1.30	0.22	9.26	42.26	rudzi
6	Svaigu dārzeņu salāti ar eļļu	90 g.	0.11	1.11	1.35	7.14	41.57	
7	Tēja ar cukuru	200 g.	0.09	1.50	1.00	12.39	66.50	piens
8	Āboli	50 g.	0.07	0.20	0.20	6.50	26.50	
		Kopā:	1.40	31.54	30.19	128.68	889.34	
	Otrdiena							
1	Zirņu zupa ar krējumu	200/5 g.	0.17	3.92	6.15	10.53	109.51	krējums
2	Baltmaize	25 g.	0.06	2.35	0.70	15.85	75.35	kvieši
3	Rupjmaize	20 g.	0.06	1.38	0.22	10.92	48.74	rudzi
4	Cūkgaļas plovš	300 g.	0.74	17.93	20.27	63.37	492.11	
5	Svaigs gurķis	30g.	0.11	1.11	1.35	7.14	41.57	
6	Ķiršu ķīselis	200 g.	0.13	0.12	0.07	15.35	60.90	
7	Apelsīni	50 g.	0.13	0.40	0.10	5.50	21.50	
		Kopā:	1.40	27.21	28.86	128.66	849.68	
	Trešdiena							
1	Frikadelēm zupa ar krējumu	250/5 g.	0.19	4.55	8.56	13.68	149.29	olas, kvieši
2	Baltmaize	20 g.	0.06	1.88	0.56	12.68	60.28	kvieši
3	Rupjmaize	20 g.	0.06	1.38	0.22	10.92	48.74	rudzi
4	Cepts vistas gaļas šķiņķītis	80 g.	0.63	15.16	14.16	0.07	188.61	
5	Vārīti griķi	140 g.	0.19	8.40	6.26	46.20	269.80	
6	Burkānu salāti ar eļļu	60 g.	0.11	0.72	1.55	4.85	34.37	
7	Žāvētu augļu kompots	200 g.	0.09	0.48	0.00	18.54	73.82	
8	Āboli	50	0.07	0.20	0.20	6.50	26.50	
		Kopā:	1.40	32.77	31.51	113.44	851.41	
	Ceturtdiena							
1	Biezpiena krēms ar ogu	80/30 g.	0.47	8.98	10.26	15.01	152.23	piens
2	Baltmaize	20 g.	0.06	1.88	0.56	12.68	60.28	kvieši
3	Rudzu maize	20 g.	0.06	1.30	0.22	9.26	42.26	rudzi
4	Miklā cepta heka fileja	75 g.	0.24	10.32	9.03	12.70	171.69	zivs, piens, olas
5	Vārīti rīsi	170 g.	0.13	4.32	6.24	46.64	249.69	
6	Svaigu dārzeņu salāti ar tomātiem	50 g.	0.09	0.70	2.60	3.02	34.41	
7	Kefīrs	200 g.	0.24	7.00	5.00	7.80	112.00	piens
8	Bumbieri	50 g.	0.11	0.20	0.15	6.70	26.00	
		Kopā:	1.40	34.70	34.06	113.81	848.56	
	Piektdiena							
2	Baltmaize	20 g.	0.06	1.88	0.56	12.68	60.28	kvieši
3	Rupjmaize	20 g.	0.06	1.38	0.22	10.92	48.74	rudzi
4	Cūkgaļas šņicele	70 g.	0.58	9.28	15.62	12.14	222.16	olas, kvieši
5	Vārīti kartupeļi	200 g.	0.22	4.12	0.21	37.70	166.86	
6	Krējuma mērce	30 g.	0.04	0.57	3.74	2.11	49.92	krējums
7	Biešu salāti ar eļļu	60 g.	0.07	0.88	6.05	5.81	75.66	
8	Sulas dzēriens ar citronu	200 g.	0.11	0.18	0.02	16.29	59.95	
9	Apelsīni	50 g.	0.13	0.40	0.10	5.50	21.50	
		Kopā:	1.27	18.69	26.52	103.15	705.07	
Darba rīkotāja: Karina Holopova		Saskaņots:						
*Darzeni, augļi - tiek nodrošināts		atbalsta programmā "Skolas augļi" no 2017 gada 02. novembra līdz 2017. gada 05. februārim 1. porcija 100 gr - trīs reizes nedēļā						
*Piens - tiek nodrošināts		atbalsta programmā par piena produktu piegādi izglītojamiem vispārējās izglītības iestādēs						
		Svars	Cena EUR	Olbv.	Tauki	Ogļh.	Kcal.	
	*Bezmaksas piens	200	0	4.50	3.00	7.20	81.00	Piena produkti

Daugavpils 15. vidusskolas ēdnīcas ēdienkarte

**Pusdienas 5.-12. klašu izglītojamiem
par periodu 06.11.2017- 10.11.2017.**

	Pirmdiena	Svars	Cena EUR	Olbv.	Tauki	Ogļh.	Kcal.	Alerģēni
1	Dzeramais jogurts ar augļu piedevām	200 g.	0.50	4.46	3.81	26.28	154.27	piens
2	Baltmaize	20 g.	0.06	1.88	0.56	12.68	60.28	kvieši
3	Rupjmaize	20 g.	0.06	1.38	0.22	10.92	48.74	rudzi
4	Cepts vistas gaļas šķiņķītis	80 g.	0.5	15.16	14.16	0.07	188.61	
5	Vārīti rīsi	200 g.	0.15	5.08	7.35	54.87	293.75	
6	Burkānu salāti ar eļļu	80 g.	0.13	0.71	9.72	6.16	106.77	
		Kopā:	1.40	28.67	35.82	110.98	852.42	
	Otrdiena							
1	Sv.kāpostu-kartupeļu zupa ar krējumu	250/10 g.	0.13	1.83	6.65	10.69	107.99	krējums
2	Baltmaize	20 g.	0.06	1.88	0.56	12.68	60.28	kvieši
3	Rupjmaize	20 g.	0.06	1.38	0.22	10.92	48.74	rudzi
4	Aknu kotlete	90 g.	0.38	11.85	11.01	15.72	204.22	piens, olas
5	Kartupeļu biežputra	200 g.	0.25	4.34	4.05	32.76	184.42	piens
6	Zaļie dārzeņu salāti ar eļļu	100 g.	0.19	1.16	9.40	5.19	102.11	
7	Svaigu ābolu kompots	200 g.	0.07	0.10	0.10	13.10	52.22	
8	Banāns	100 g.	0.26	1.20	0.30	23.10	97.00	
		Kopā:	1.40	23.74	32.29	124.16	856.98	
	Trešdiena							
1	Mintejas filejas kotlete	90 g.	0.46	11.95	8.70	14.36	178.21	zivs, olas kvieši
2	Vārīti kartupeļi	200 g.	0.22	4.12	0.21	37.70	166.86	
3	Biešu, sieru salāti ar	70/30 g.	0.31	8.99	14.64	6.70	289.79	piens, olas
4	Bulciņa ar kanēlis	40 g.	0.26	4.84	3.92	32.68	176.12	kvieši, piens, olas
5	Kakao ar pienu	200 g.	0.15	2.81	3.22	13.88	100.88	piens
		Kopā:	1.40	32.71	30.69	105.32	911.86	
	Ceturtdiena							
1	Biešu zupa ar pupiņām, gaļu un krējumu	250/5 g.	0.24	8.39	8.43	19.28	178.85	krējums, kvieši
2	Baltmaize	20 g.	0.06	1.88	0.56	12.68	60.28	kvieši
3	Rupjmaize	30 g.	0.07	2.07	0.33	16.38	73.11	rudzi
4	Mājas sautējums	300 g.	0.60	14.28	24.63	39.45	429.56	
5	Marinēti gurķi	40 g.	0.13	1.12	0.00	0.52	7.60	
6	Kefirs	100 g.	0.13	3.50	2.50	3.90	56.00	piens
7	Āboli	100 g.	0.17	0.40	0.40	13.00	53.00	
		Kopā:	1.40	31.64	36.85	105.21	858.40	
	Piektdiena							
1	Dzērveņu uzpūtenis	100 g.	0.22	1.48	0.31	18.31	81.98	kvieši
2	Īpašā kotlete	80 g.	0.53	10.85	17.03	13.53	246.24	kvieši, olas
3	Vārīti makaroni	170 g.	0.11	6.13	5.26	42.96	248.51	kvieši, olas
4	Svaigu dārzeņu salāti ar eļļu	50 g.	0.07	0.61	0.74	3.96	23.09	krējums
5	Baltmaize ar sieru	30/25 g.	0.30	9.00	7.14	19.57	254.42	kvieši, piens
6	Tēja ar citronu	200 g.	0.06	0.04	0.02	0.56	1.86	
7	Bumbieri	50 g.	0.11	0.20	0.15	6.70	26.00	
		Kopā:	1.40	28.31	30.65	105.59	882.10	
Darba rīkotāja: Karina Holopova:		Saskaņots:						
*Darzeni, augļi - tiek nodrošināts		atbalsta programmā "Skolas augļi" no 2017 gada 02. novembra līdz 2017. gada 05. februārim 1. porcija 100 gr - trīs reizes nedēļā						
*Piens - tiek nodrošināts		atbalsta programmā par piena produktu piegādi izglītojamiem vispārējās izglītības iestādēs						
		Svars	Cena EUR	Olbv.	Tauki	Ogļh.	Kcal.	
	*Bezmaksas piens	200	0	4.50	3.00	7.20	81.00	Piena produkti

15. vidusskolas ēdnīcas ēdienkarte

**Pusdienas 5.-12. klašu izglītojamiem
par periodu 13.11.2017-17.11.2017.**

	Pirmdiena	Svars	Cena EUR	Olbv.	Tauki	Ogļh.	Kcal.	Alerģēni
2	Baltmaize	20 g.	0.06	1.88	0.56	12.68	60.28	kvieši
3	Rupjmaize	20 g.	0.06	1.38	0.22	10.92	48.74	rudzi
4	Cepts vistas gaļas šķiņķītis	80 g.	0.63	15.16	14.16	0.07	188.61	
5	Vārīti griķi	140 g.	0.19	8.40	6.26	46.20	269.80	
6	Burkānu salāti ar eļļu	60 g.	0.11	0.72	1.55	4.85	34.37	
7	Žāvētu augļu kompots	200 g.	0.09	0.48	0.00	18.54	73.82	
8	Āboli	50 g.	0.07	0.20	0.20	6.50	26.50	
		Kopā:	1.21	28.22	22.95	99.76	702.12	
	Otrdiena							
1	Biezpiena krēms ar ogu	80/30 g.	0.47	8.98	10.26	15.01	152.23	piens
2	Baltmaize	20 g.	0.06	1.88	0.56	12.68	60.28	kvieši
3	Rudzu maize	20 g.	0.06	1.30	0.22	9.26	42.26	rudzi
4	Mīklā cepta heka fileja	75 g.	0.24	10.32	9.03	12.70	171.69	zivs, piens, olas
5	Vārīti rīsi	170 g.	0.13	4.32	6.24	46.64	249.69	
6	Svaigu dārzeņu salāti ar tomātiem	50 g.	0.09	0.70	2.60	3.02	34.41	
7	Kefīrs	200 g.	0.24	7.00	5.00	7.80	112.00	piens
8	Bumbieri	50 g.	0.11	0.20	0.15	6.70	26.00	
		Kopā:	1.40	34.70	34.06	113.81	848.56	
	Trešdiena							
1	Zirņu zupa ar krējumu	250/5 g.	0.13	5.34	5.22	19.53	139.74	krējums
2	Baltmaize	20 g.	0.06	1.88	0.56	12.68	60.28	kvieši
3	Rupjmaize	20 g.	0.06	1.38	0.22	10.92	48.74	rudzi
4	Cūkgaļas šņicele	70 g.	0.58	9.28	15.62	12.14	222.16	olas, kvieši
5	Vārīti kartupeļi	200 g.	0.22	4.12	0.21	37.70	166.86	
6	Krējuma mērce	30 g.	0.04	0.57	3.74	2.11	49.92	krējums
7	Biešu salāti ar eļļu	60 g.	0.07	0.88	6.05	5.81	75.66	
8	Sulas dzēriens ar citronu	200 g.	0.11	0.18	0.02	16.29	59.95	
9	Apelsīni	50 g.	0.13	0.40	0.10	5.50	21.50	
		Kopā:	1.40	24.03	31.74	122.68	844.81	
	Ceturtdiena							
1	Borščs ar gaļas frikadelēm un krējumu	200/5 g.	0.17	3.92	6.15	10.53	109.51	krējums, olas, kvieši
2	Baltmaize	25 g.	0.06	2.35	0.70	15.85	75.35	kvieši
3	Rupjmaize	20 g.	0.06	1.38	0.22	10.92	48.74	rudzi
4	Cūkgaļas plovš	300 g.	0.74	17.93	20.27	63.37	492.11	
5	Svaigu dārzeņu salāti ar eļļu	90 g.	0.11	1.11	1.35	7.14	41.57	krējums
6	Ķiršu ķīselis	200 g.	0.13	0.12	0.07	15.35	60.90	
7	Apelsīni	50 g.	0.13	0.40	0.10	5.50	21.50	
		Kopā:	1.40	27.21	28.86	128.66	849.68	
	Piektdiena							
1	Baltmaize ar dzemu	40/20 g.	0.20	3.82	1.12	38.62	169.76	kvieši
2	Vistas gaļas gulašs	80/60 g.	0.55	16.96	21.28	6.05	279.61	kvieši
3	Kartupeļu biezputra	220 g.	0.26	4.77	4.46	36.04	202.86	piens
4	Baltmaize	20 g.	0.06	1.88	0.56	12.68	60.28	kvieši
5	Rudzu maize	20 g.	0.06	1.30	0.22	9.26	42.26	rudzi
6	Svaigi gurķi	30 g.	0.11	0.24	0.06	0.69	3.30	
7	Tēja ar pienu un cukuru	200 g.	0.09	1.50	1.00	12.39	66.50	piens
8	Āboli	50 g.	0.07	0.20	0.20	6.50	26.50	
		Kopā:	1.40	30.67	28.90	122.23	851.07	
Darba rīkotāja: Karina Holopova:		Saskaņots:						
*Darzeni, augļi - tiek nodrošināti		atbalsta programmā "Skolas augļi" no 2017 gada 02. novembra līdz 2017. gada 05. februārim 1. porcija 100 gr - trīs reizes nedēļā						
*Piens - tiek nodrošināts		atbalsta programmā par piena produktu piegādi izglītojamiem vispārējās izglītības iestādēs						
		Svars	Cena EUR	Olbv.	Tauki	Ogļh.	Kcal.	
	*Bezmaksas piens	200	0	4.50	3.00	7.20	81.00	Piena produkti

Daugavpils 15. vidusskolas ēdnīcas ēdienkarte

**Pusdienas 5.-12. klašu izglītojamiem
par periodu 20.11.2017-24.11.2017.**

	Pirmdiena	Svars	Cena EUR	Olbv.	Tauki	Ogļh.	Kcal.	Alerģēni
1	Dzērveņu uzpūtenis	100 g.	0.22	1.48	0.31	18.31	81.98	kvieši
2	Īpašā kotlete	80 g.	0.53	10.85	17.03	13.53	246.24	kvieši, olas
3	Vārti makaroni	170 g.	0.11	6.13	5.26	42.96	248.51	kvieši, olas
4	Svaigu dārzeņu salāti ar krējumu	50 g.	0.07	0.61	0.74	3.96	23.09	krējums
5	Baltmaize ar sieru	30/25 g.	0.30	9.00	7.14	19.57	254.42	kvieši, piens
6	Tēja ar citronu	200 g.	0.06	0.04	0.02	0.56	1.86	
7	Bumbieri	50 g.	0.11	0.20	0.15	6.70	26.00	
		Kopā:	1.40	28.31	30.65	105.59	882.10	
	Otrdiena							
1	Biešu zupa ar pupiņām, gaļu un krējumu	250/5 g.	0.24	8.39	8.43	19.28	178.85	krējums, kvieši
2	Baltmaize	20 g.	0.06	1.88	0.56	12.68	60.28	kvieši
3	Rupjmaize	30 g.	0.07	2.07	0.33	16.38	73.11	rudzi
4	Mājas sautējums	300 g.	0.60	14.28	24.63	39.45	429.56	
5	Marinēti gurķi	40 g.	0.13	1.12	0.00	0.52	7.60	
6	Kefīrs	100 g.	0.13	3.50	2.50	3.90	56.00	piens
7	Āboli	100 g.	0.17	0.40	0.40	13.00	53.00	
		Kopā:	1.40	31.64	36.85	105.21	858.40	
	Trešdiena							
1	Dzeramais jogurts ar augļu piedevām	200 g.	0.50	4.46	3.81	26.28	154.27	piens
2	Baltmaize	20 g.	0.06	1.88	0.56	12.68	60.28	kvieši
3	Rupjmaize	20 g.	0.06	1.38	0.22	10.92	48.74	rudzi
4	Cepts vistas gaļas šķiņķītis	80 g.	0.5	15.16	14.16	0.07	188.61	
5	Vārti rīsi	200 g.	0.15	5.08	7.35	54.87	293.75	
6	Burkānu salāti ar eļļu	80 g.	0.13	0.71	9.72	6.16	106.77	
		Kopā:	1.40	28.67	35.82	110.98	852.42	
	Ceturtdiena							
1	Sv.kāpostu-kartupeļu zupa ar krējumu	250/10 g.	0.13	1.83	6.65	10.69	107.99	krējums
2	Baltmaize	20 g.	0.06	1.88	0.56	12.68	60.28	kvieši
3	Rupjmaize	20 g.	0.06	1.38	0.22	10.92	48.74	rudzi
4	Aknu kotlete	90 g.	0.38	11.85	11.01	15.72	204.22	piens, olas
5	Kartupeļu biezputra	200 g.	0.25	4.34	4.05	32.76	184.42	piens
6	Zaļie dārzeņu salāti ar eļļu	100 g.	0.19	1.16	9.40	5.19	102.11	
7	Svaigu ābolu kompots	200 g.	0.07	0.10	0.10	13.10	52.22	
8	Banāns	100 g.	0.26	1.20	0.30	23.10	97.00	
		Kopā:	1.40	23.74	32.29	124.16	856.98	
	Piektdiena							
1	Mintejas filejas kotlete	90 g.	0.46	11.95	8.70	14.36	178.21	zivs, olas kvieši
2	Vārti kartupeļi	200 g.	0.22	4.12	0.21	37.70	166.86	
3	Biešu, sieru salāti ar eļļu	70/30 g.	0.31	8.99	14.64	6.70	289.79	piens, olas
4	Bulciņa ar kanēlis	40 g.	0.26	4.84	3.92	32.68	176.12	kvieši, piens, olas
5	Kakao ar pienu	200 g.	0.15	2.81	3.22	13.88	100.88	piens
		Kopā:	1.40	32.71	30.69	105.32	911.86	
Darba rīkotāja: Karina Holopova:		Saskaņots:						
*Darzeni, augļi - tiek nodrošināti		atbalsta programmā "Skolas augļi" no 2017 gada 02. novembra līdz 2017. gada 05. februārim 1. porcija 100 gr - trīs reizes nedēļā						
*Piens - tiek nodrošināts		atbalsta programmā par piena produktu piegādi izglītojamiem vispārējās izglītības iestādēs						
		Svars	Cena EUR	Olbv.	Tauki	Ogļh.	Kcal.	
	*Bezmaksas piens	200	0	4.50	3.00	7.20	81.00	Piena produkti