

Daugavpils 15. vidusskolas ēdnīcas ēdienkarte

**Pusdienas 1.-4. klašu izglītojamiem
par periodu 27.11.2017-01.12.2017.**

	Pirmdiena	Svars		Olbv.	Tauki	Ogļh.	Kcal.	Alerģeni
1	Vārīti cīsiņi	60 g.	0.77	6.60	14.16	0.00	159.60	piens
2	Vārīti makaroni	150 g.	0.13	5.40	4.64	37.90	219.28	olas.kvieši
3	Sv.kāpostu salāti ar eļļu	60 g.	0.09	0.98	1.32	3.63	28.53	
4	Rupjmaize	40 g.	0.09	2.76	0.44	21.84	97.48	rudzi
5	Kakao ar pienu	200 g.	0.11	2.21	2.82	12.92	90.08	piens
6	Baltmaize ar sviestu un sieru	20/3/10 g.	0.17	4.37	5.54	12.92	148.17	kvieši.saldaiss krējums.piens
		Kopā:	1.36	22.32	28.92	89.21	743.14	
	Otrdiena							
1	Biezpiena sacepums	70 g.	0.28	7.98	3.11	13.11	115.85	piens.kvieši.olas.saldaiss krējums.krējums
2	Baltmaize	40 g.	0.09	3.76	1.12	25.36	120.56	kvieši
3	Cūkgaļas kotlete	60 g.	0.45	8.11	13.58	10.40	192.78	kvieši.olas
4	Kartupeļu biezenis	150 g.	0.18	3.26	3.04	24.57	138.31	piens.saldaiss krējums
5	Burkānu un kāpostu salāti ar eļļu	50 g.	0.07	0.57	6.08	3.12	64.77	
6	Kafijas dzēriens ar pienu un cukuru	200 g.	0.29	4.70	2.89	12.53	101.74	piens
		Kopā:	1.36	28.38	29.82	89.09	734.01	
	Trešdiena							
1	Rīsu zupa ar vistas gaļu un krējumu	200/10 g.	0.28	4.86	5.44	8.98	105.78	krējums
2	Baltmaize	40 g.	0.09	3.76	1.12	25.36	120.56	kvieši
3	Mājas sautējums	250 g.	0.66	11.59	20.97	29.86	348.78	
4	Marinēti gurķi	30 g.	0.09	0.84	0.00	0.39	5.70	
5	Žāvētu augļu kompots	200 g.	0.09	0.48	0.00	18.54	73.82	
6	Āboli	90 g.	0.15	0.36	0.36	11.70	47.70	
		Kopā:	1.36	21.89	27.89	94.83	702.34	
	Ceturtdiena							
1	Bulciņa ar kanēlis	40 g.	0.26	4.84	3.92	32.68	176.12	kvieši.piens.ola
2	Rupjmaize	40 g.	0.09	2.76	0.44	21.84	97.48	rudzi
3	Cepta vistas fileja	60 g.	0.59	12.77	14.91	9.37	197.72	olas.kvieši
4	Kartupeļu biezenis	150 g.	0.17	3.32	0.63	24.80	117.87	piens
5	Burkānu-ābolu salāti ar eļļu	100 g.	0.18	0.93	4.60	9.35	72.88	
6	Sulas dzēriens	200 g.	0.07	0.14	0.00	10.84	38.65	
		Kopā:	1.36	24.76	24.50	108.88	700.72	
	Piektdiena							
1	Smalkmaizīte	40 g.	0.28	3.00	5.28	28.08	171.84	kvieši.piens.ola
2	Mājas kotlete	60 g.	0.53	8.24	13.72	6.79	181.22	kvieši.olas.kvieši
3	Pupiņu, kartupeļu un burkānu biezenis	150 g.	0.28	8.09	5.32	29.12	179.23	piens
4	Rupjmaize	30 g.	0.07	2.07	0.33	16.38	73.11	rudzi
5	Svaigu ābolu kompots	200 g.	0.07	0.10	0.10	13.10	52.22	
6	Banāns	50 g.	0.13	0.60	0.15	11.55	48.50	
		Kopā:	1.36	22.10	24.90	105.02	706.12	
Ēdnīcas vadītāja:		Saskaņots:						
*Darzeni, augļi - tiek nodrošināts		atbalsta programmā "Skolas auglis" 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		Olbv.	Tauki	Ogļh.	Kcal.	
	*Bezmaksas piens	250		7.50	5.00	11.75	122.50	Piena produkti