

Daugavpils 15. vidusskolas ēdnīcas ēdienkarte

Pusdienas 5.-12. klašu izglītojamiem
par periodu 27.11.2017-01.12.2017.

	Pirmdiena	Svars	Cena EUR	Olbv.	Tauki	Oglh.	Kcal.	Alerģēni
1	Vārīti cīsiņi	60 g.	0.68	6.60	14.16	0.00	159.60	piens
2	Vārīti makaroni	170 g.	0.13	6.13	5.26	42.96	248.51	olas.kvieši
3	Sv.kāpostu salāti ar eļļu	60 g.	0.09	0.98	1.32	3.63	28.53	
4	Rupjmaize	50 g.	0.13	3.45	0.55	27.30	121.85	rudzi
5	Kakao ar pienu	200 g.	0.11	2.21	2.82	12.92	90.08	piens
6	Baltmaize ar sviestu un sieru	30/5/15 g.	0.26	6.56	8.72	19.39	225.97	kvieši.saldais krējums.piens
		Kopā:	1.40	25.93	32.83	106.20	874.54	
	Otrdiena							
1	Biezpiena sacepums	70 g.	0.28	7.98	3.11	13.11	115.85	piens.kvieši.olas. saldais krējums. krējums
2	Baltmaize	50 g.	0.13	4.70	1.40	31.70	150.70	kvieši
3	Cūkgaļas kotlete	70 g.	0.43	9.28	15.62	12.14	222.16	kvieši.olas
4	Kartupeļu biežputra	180 g.	0.20	3.91	3.64	29.49	165.98	piens.saldais 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	18.52	125.44	piens
		Kopā:	1.40	31.14	32.74	108.08	844.90	
	Trešdiena							
1	Rīsu zupa ar vistas gaļu un krējumu	250/10 g.	0.28	6.01	6.33	11.14	126.01	krējums
2	Baltmaize	50 g.	0.13	4.70	1.40	31.70	150.70	kvieši
3	Mājas sautējums	300 g.	0.60	14.28	24.63	39.45	429.56	
4	Marinēti gurķi	40 g.	0.13	1.12	0.00	0.52	7.60	
5	Žāvētu augļu kompots	200 g.	0.09	0.48	0.00	18.54	73.82	
6	Āboli	100 g.	0.17	0.40	0.40	13.00	53.00	
		Kopā:	1.40	26.99	32.76	114.35	840.69	
	Ceturtdiena							
1	Bulciņa ar kanēlis	40 g.	0.26	4.84	3.92	32.68	176.12	kvieši.piens.Olas
2	Rupjmaize	50 g.	0.13	3.45	0.55	27.30	121.85	rudzi
3	Cepta vistas fileja	80 g.	0.58	16.99	19.85	12.46	262.92	olas.kvieši
4	Kartupeļu biezenis	190 g.	0.18	4.21	0.79	31.40	149.29	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	15.83	58.40	
		Kopā:	1.40	30.56	29.71	129.02	841.46	
	Piektdiena							
1	Smalkmaizīte	40 g.	0.28	3.00	5.28	28.08	171.84	kvieši.piens.ola
2	Mājas kotlete	70 g.	0.49	9.61	16.03	7.94	211.41	kvieši.olas. kvieši
3	Pupiņu, kartupeļu un burkānu biezenis	200 g.	0.28	9.21	6.97	37.15	229.40	piens
4	Rupjmaize	50 g.	0.13	3.45	0.55	27.30	121.85	rudzi
5	Svaigu ābolu kompots	200 g.	0.07	0.10	0.10	13.10	52.22	
6	Banāns	60 g.	0.15	0.72	0.18	13.86	58.20	
		Kopā:	1.40	26.09	29.11	127.43	844.92	
Ēdnīcas vadītāja:		Saskaņots:						
*Darzēni, 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	Oglh.	Kcal.	
	*Bezmaksas piens	250	0	7.50	5.00	11.75	122.50	Piena produkti