

**Daugavpils 15. vidusskolas ēdnīcas ēdienkarte**

**Pusdienas 1.-4. klašu izglītojamiem  
par periodu 04.12.2017-08.12.2017.**

	<b>Pirmdiena</b>	<b>Svars</b>	<b>Cena EUR</b>	<b>Olbv.</b>	<b>Tauki</b>	<b>Ogļh.</b>	<b>Kcal.</b>	<b>Alerģeni</b>
1	Maltās gaļas rullītis	70 g.	0.59	7.86	15.66	9.85	207.20	kvieši.olas
2	Krējuma- tomātu mērce	20 g.	0.06	0.44	2.50	1.84	35.18	krējums.saldais krējums.kvieši
3	Kartupeļu biezenis	150 g.	0.17	3.32	0.63	24.80	117.87	piens
4	Rupjmaize	40 g.	0.09	2.76	0.44	21.84	97.48	rudzi
5	Sv.kāpostu salāti ar eļļu	100 g.	0.17	1.63	2.21	6.04	47.54	
6	Žāvētu ābolu kompots	200 g.	0.13	0.22	0.19	18.42	69.14	
7	Baltmaize ar sieru	20/10 g.	0.15	4.35	3.08	12.90	125.88	kvieši.piens
		Kopā:	1.36	20.58	24.71	95.69	700.29	
	<b>Otrdiena</b>							
1	Vistas gaļas zupa ar krējumu	200/5 g.	0.35	7.38	7.70	10.44	142.35	krējums
2	Rudzu maize	40 g.	0.09	2.60	0.44	18.52	84.52	rudzi
3	Vārīti makaroni ar sieru	150/22 g.	0.46	10.34	13.88	34.67	380.17	olas. kvieši.piens.saldais
4	Zaļie dārzeņu salāti	30 g.	0.06	0.43	0.78	1.59	14.80	krējums
5	Kafijas dzēriens ar pienu un cukuru	200 g.	0.29	4.70	2.89	18.52	125.44	piens
6	Bumbieri	50 g.	0.11	0.20	0.15	6.70	26.00	
		Kopā:	1.36	25.65	25.84	90.44	773.28	
	<b>Trešdiena</b>							
1	Sulas ķīselis ar putukrējumu	150/20 g.	0.17	0.55	6.18	15.58	114.44	saldais 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	Liellopa aknas krējuma mērcē	60/10 g.	0.63	12.89	14.77	2.13	192.35	krējums.kvieši
5	Vārīti griķi	140 g.	0.18	8.40	6.26	46.20	269.80	
6	Marinēti gurķi	40 g.	0.13	1.12	0.00	0.52	7.60	
7	Apelsīni	50 g.	0.13	0.40	0.10	5.50	21.50	
		Kopā:	1.36	26.62	28.09	93.53	714.71	
	<b>Ceturtdiena</b>							
1	Zupa „Rasolņiks“ ar krējumu	200/10 g.	0.11	1.89	4.95	13.94	109.01	mieži.krējums
2	Rupjmaize	40 g.	0.09	2.76	0.44	21.84	97.48	rudzi
3	Cūkgaļas karbonāde	60 g.	0.76	12.19	11.08	7.47	176.92	olas.kvieši
4	Kartupeļu biežputra	150 g.	0.18	3.26	3.04	24.57	138.31	piens.saldais krējums
5	Biešu salāti ar eļļu	70 g.	0.09	1.23	7.07	7.97	92.95	
6	Lieziedu tēja ar cukuru	200 g.	0.13	2.85	1.90	5.56	55.25	piens
		Kopā:	1.36	24.18	28.48	81.35	669.92	
	<b>Piektdiena</b>							
1	Burkānu un biezpiena sacepums ar ievārījumu	100/20 g.	0.50	8.71	7.39	30.40	214.98	saldais krējums.kvieši.olas.piens
2	Cūkgaļas tefteli mērcē	60/33 g.	0.42	7.20	12.86	9.64	179.56	kvieši.olas.kvieši.kvieši
3	Vārīti kartupeļi	150 g.	0.17	3.09	0.15	28.27	125.15	
4	Burkānu salāti ar eļļu	70 g.	0.13	0.63	8.50	5.39	93.44	
5	Rozīņu kompots	200 g.	0.07	0.32	0.07	18.54	73.10	
6	Āboli	50 g.	0.07	0.20	0.20	6.50	26.50	
		Kopā:	1.36	20.15	29.17	98.74	712.73	
Ēdnīcas vadītāja:		Saskaņots:						
<b>*Darzenī, augļi - tiek nodrošināts</b>		atbalsta programmā "Skolas augļi" no 2017.gada 02. novembra līdz 2017. gada 05. februārim 1. porcija 100 gr - trīs reizes nedēļā						
<b>*Piens - tiek nodrošināts</b>		atbalsta programmā par piena produktu piegādi izglītojamiem vispārējās izglītības iestādēs						
		<b>Svars</b>		<b>Olbv.</b>	<b>Tauki</b>	<b>Ogļh.</b>	<b>Kcal.</b>	
	<b>*Bezmaksas piens</b>	250		7.50	5.00	11.75	122.50	Piena produkti