

Daugavpils 15. vidusskolas ēdnīcas ēdienkarte

Pusdienas 1.-4. klašu izglītojamiem
 par periodu 18.12.2017-22.12.2017.

	Pirmdiena	svars	cena	Olbv.	Tauki	Oglh.	Kcal	Alerģēni
1	Baltmaize ar džemu	40/20 g.	0.20	3.82	1.12	38.62	189.76	kvieši
2	Rupjmaize	20 g.	0.06	1.38	0.22	10.92	48.74	rudzi
3	Cūkgaļas plovš	200 g.	0.70	14.92	16.90	32.80	393.69	
4	Svaigu dārzeņu salāti ar krējumu	50 g.	0.12	1.11	1.35	7.14	41.57	
5	Augļu kompots	200 g.	0.13	0.12	0.07	15.35	60.90	
6	Apelsīni	50 g.	0.15	0.40	0.10	5.50	21.50	
		Kopā:	1.36	21.75	19.76	110.33	756.16	
	Otrdiena							
1	Borščs ar gaļas frikadelēm un krējumu	200/5 g.	0.17	3.92	6.15	10.53	169.51	krējums, olas, kvieši
2	Vistas gaļas gulašs	70/60 g.	0.56	14.94	20.06	6.04	260.49	kvieši
3	Kartupeļu biežputra	150 g.	0.24	4.12	2.85	31.13	155.19	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:	1.36	28.10	31.10	89.22	784.03	

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	70 g.	0.50	13.26	12.38	0.06	165.04	krējums
5	Vārīti rīsi	130 g.	0.11	3.30	4.77	35.66	190.95	
6	Burkānu salāti ar eļļu	70 g.	0.13	0.63	8.50	5.39	93.44	
		Kopā:	1.36	24.91	30.24	90.99	712.72	

Ceturtdiena								
1	Zirņu zupa ar krējumu	200/5 g.	0.24	8.39	8.43	19.28	198.85	krējums
2	Rupjmaize	20 g.	0.06	2.07	0.22	12.92	48.74	kvieši
3	Mājas sautējums	200 g.	0.71	11.59	20.97	29.86	388.78	
4	Marinēti gurķi	30 g.	0.13	0.84	0.00	0.39	25.10	
5	Žāvētu augļu kompots	200 g.	0.13	0.48	0.00	18.54	73.82	
6	Āboli	50 g.	0.09	0.40	0.20	7.50	26.50	
		Kopā:	1.36	23.77	29.82	88.49	761.79	

Piektiena								
1	Vārīti cīsiņi	60 g.	0.68	6.60	14.16	0.00	162.60	piens
2	Vārīti makaroni	150 g.	0.13	5.40	4.64	35.20	219.28	olas.kvieši
3	Svaigs gurķis	30 g.	0.09	1.11	1.35	7.14	41.57	
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	Bulciņa ar kanelis	40 g.	0.26	4.84	3.95	32.68	176.12	kvieši.saldais krējums.piens
		Kopā:	1.36	22.92	27.36	109.78	787.13	