

vadītāja \_\_\_\_\_

Daugavpils 15. vidusskolas direktors \_\_\_\_\_

## Daugavpils 15. vidusskolas ēdnīcas ēdienkarte

Pusdienas 5.-12. klašu izglītojamiem  
par periodu 18.12.2017-22.12.2017.

	Pirmdiena	svars	cena	Olbv.	Tauki	Ogļh.	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	250 g.	0.74	17.93	20.27	53.37	492.11	
4	Svaigu dārzeņu salāti ar eļļu	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:	1.4	27.76	23.13	130.90	854.58	
<b>Otrdiena</b>								
1	Boršcs ar gaļu un krējumu	200/5 g.	0.17	3.92	6.15	11.53	169.51	krējums,olas, kvieši
2	Cūkgaļas gulašs	80/60 g.	0.59	16.96	21.28	16.05	279.61	kvieši
3	Kartupeļu biezputra	200 g.	0.25	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	30.77	33.93	105.14	850.82	
<b>Trešdiena</b>								
1	Dzeramais jogurts ar	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	80 g.	0.5	15.16	14.16	0.07	188.61	krējums
5	Vārtīti 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	
<b>Ceturtdiena</b>								
1	Zirņu zupa ar krējumu	200/5 g.	0.24	8.39	8.43	19.28	198.85	krējums
2	Rupjmaize	30 g.	0.09	2.07	0.33	16.38	73.11	rudzi
3	Mājas sautējums	250 g.	0.62	14.28	24.63	39.45	419.56	
4	Marinēti gurķi	40 g.	0.13	1.12	0.00	0.52	27.60	
5	Žāvētu augļu kompots	100 g.	0.13	0.48	0.00	18.54	73.00	
6	Āboli	100 g.	0.19	0.40	0.40	13.00	53.00	
		Kopā:	1.40	26.74	33.79	107.17	845.12	
<b>Piektdiena</b>								
1	Vārtīti cīsiņi	60 g.	0.68	6.60	14.16	0.00	162.60	piens
2	Vārtīti makaroni	170 g.	0.13	6.13	5.26	42.96	248.51	olas.kvieši
3	Svaigs gurķis	30 g.	0.09	1.11	1.35	7.14	41.57	
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	Bulciņa ar kanelis	40 g.	0.26	4.84	3.95	32.68	176.12	kvieši.saldais krējums.piens
		Kopā:	1.40	24.34	28.09	123.00	840.73	