

Komplekso pusdienu ēdienkarte

Daugavpils 15 vidusskola

1. 2. 3. un 4. klašu skolēniem

No 01.10.18 līdz 05.10.18

Tehnol. kartes Nr	Nosaukums	Svars	Olbaltumviela	Tauki	Ogļhidrāti	Energ. Vērtība kcal	ALERĢĒNI	Sāļš	Cukurs
Pirmdienā									
Z 025	Soļanka zupa	250	5,2	9,33	10,4	146,58		0,5	
K-1-10	Krējums	10	0,26	2,5	0,27	24,62	P.		
M-01-30	Maize	30	1,98	0,36	15,03	71,28	G		
O, O12	Makaroni ar sieru	150/30	12,21	9,67	30,1	256,26	G.P.	0,6	
S 003	Kāpostu salāti ar eļļu	50	0,82	1,55	3,65	31,8		0,05	
	Sezonāls auglis	100	0,4	0,8	9,8	48			
	Kopā:		20,87	24,21	69,25	578,54		1,15	
PI	Sk. Piens	200	6	3	9,6	90	P.		
	Kopā:		26,87	27,21	78,85	668,54			
Otrdienā									
P.004	Kartupeļu biezenis	150	3,16	3,06	19,37	117,68	P.	0,6	
O 043	Cūkgaļas tefteļi mērcē	70/40	6,5	17,16	10,77	250,54	G.O.	0,44	
S 004	Dārzeņu sal. ar krējumu	50	0,85	1,05	3,51	26,91	P.	0,05	
M-01-30	Maize	30	1,98	0,36	15,03	71,28	G		
10	Biezp. sierīņš "Mazulis"	40	6,36	8,04	9,92	139,60	P		
5-200	Kumeliņu tēja ar cukuru(atdzesēta)	200	0	0	14,97	59,88			15
	Kopā:		18,85	29,67	73,57	665,89		1,04	15
Trešdienā									
P0016	Risu risoto	200	3,17	10,5	37,39	256,98		0,8	
O 006A	Vistas gaļas gulašs	40/20	9,83	2,82	3,17	77,4	G	0,24	
M-01-30	Maize	50	3,3	0,6	25,05	118,8	G		
S008	Burkānu salāti ar ķiplokiem un	50	0,69	1,05	3,51	26,22		0,05	
	Cepumi "Skolas"	24	1,73	3,58	16,3	104,4	G.P.O(Sz.R.)		
	Kopā:		18,72	18,55	85,42	583,8		1,09	
PI	Sk. Piens	200	6	3	9,6	90	P.		
	Kopā:		24,72	21,55	95,02	673,8			
Ceturtdienā									
Z 034	Šķelto zirņu zupa	250	10,13	3,95	26,07	180,31		0,5	
K-1-10	Krējums	10	0,26	2,5	0,27	24,62	P.		
M-01-30	Maize	30	1,98	0,36	15,03	71,28	G		
O.056	Cūkgaļas veltnītis ar ķīmenēm	75	6,94	14,48	6,86	185,5	GO	0,3	
P.004A	Kartupeļu biezenis	150	3,16	3,06	19,37	117,68	P	0,6	
S 018	Sv. kāpostu salāti ar papriku un	50	0,86	2,05	3,24	34,84		0,05	
D-3	Ledus tēja ar cukuru	150	0	0	11,22	44,91			11,22
	Kopā:		23,33	26,4	82,06	659,14		1,4	11,22
Piektdienā									
O 003	Cūkgaļas maltās gaļas mērce	50/40	8,38	13,68	5,45	187,47	G	0,36	
P 002	Griķi vārīti	150	5,43	1,61	27,34	145,52		0,6	
A-5	Burkānu ripiņas	50	0,65	0,05	3,6	19,85		0,05	
M-01-30	Maize	30	1,98	0,36	15,03	71,28	G		
	Mafīni	50	2,9	12,6	13,95	181	G.P.O(Sz.R.)		
	Sezonāls auglis	100	1,5	0,1	21	91			
	Kopā:		20,84	28,4	86,37	696,12		1,0	1,3
PI	Sk. Piens	200	6	3	9,6	90	P.		
	Kopā:		20,84	28,4	86,37	696,12			
Energijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172									
			12 - 28	16-29	55-113	490-750		ne vairāk 2	ne vairāk 20

Saskaņots ar Daugavpils 15. vidusskolas medmāsu I. Dauksta

[Signature]

Komplekso pusdienu ēdienkarte

Daugavpils 15 vidusskola


5.-9. klašu skolēniem

No 01.10.18 līdz 05.10.18

Tehnol. kartes Nr	Nosaukums	Svars	Olbaltumviela	Tauki	Ogļhidrāti	Energ. Vērtība kcal	ALERĢĒNI	Sāļi	Cukurs
Pirmdiena									
Z 025	Soļanka zupa	250	5,2	9,33	10,4	146,58		0,5	
K-1-10	Krējums	20	0,52	5	0,54	49,24	P.		
M-01-50	Maize	50	3,3	0,6	25,05	118,8	G.		
O, O12	Makaroni ar sieru	150/30	12,21	9,67	30,1	256,26	G.P.	0,6	
S 003	Kāpostu salāti ar eļļu	50	0,82	1,55	3,65	31,8		0,05	
	Sezonāls auglis	100	0,4	0,8	9,8	48			
	Kopā:		22,45	26,95	79,54	650,68		1,15	
PI	Sk. Piens	200	6	3	9,6	90	P.		
	Kopā:		28,45	29,95	89,1	740,68			
Otrdiena									
P.004	Kartupeļu biezenis	150	3,16	3,06	19,37	117,68	P.	0,6	
O 043	Cūkgaļas tefteli mērcē	70/40	6,5	17,16	10,77	250,54	G.O.	0,44	
S 004	Dārzenu salāti ar krējumu	50	0,85	1,05	3,51	26,91	P.	0,05	
M-01-30	Maize	50	3,3	0,6	25,05	118,8	G.		
10	Biezp. sieriņš "Mazulis"	40	6,36	8,04	9,92	139,60	P.		
S-200	Kumeliņu tēja ar cukuru(atdzesēta)	200	0	0	14,97	59,88			15
	Kopā:		20,17	29,91	83,59	713,41		1,04	15
Trešdiena									
P0016	Rīsu risoto	200	3,17	10,5	37,39	256,98		0,8	
O OO6A	Vistas gaļas gulašs	50/20	11,46	4,29	3,7	104,3	G.	0,28	
M-01-50	Maize	50	3,3	0,6	25,05	118,8	G.		
S008	Burkānu sal. ar ķiplokiem un eļļ.	50	0,69	1,05	3,51	26,22		0,05	
	Cepumi "Skolas"	24	1,73	3,58	16,3	104,4	G.P.O(Sz.R.)		
	Kopā:		20,35	20,02	85,95	610,7		1,13	
PI	Sk. Piens	200	6	3	9,6	90	P.		
	Kopā:		26,35	23,02	95,55	700,7			
Ceturtdiena									
Z 034	Šķelto zirņu zupa	250	10,13	3,95	26,07	180,31		0,5	
K-1-10	Krējums	20	0,52	5	0,54	49,24	P.		
M-01-30	Maize	30	1,98	0,36	15,03	71,28	G.		
O.056	Cūkgaļas veltnītis ar ķimenēm	75	6,94	14,48	6,86	185,5	GO	0,3	
P.004A	Kartupeļu biezenis	200	4,15	7,2	25,27	182,53	P.	0,8	
S 018	Sv.kāpostu salāti ar papriku un eļļ.	50	0,86	2,05	3,24	34,84		0,05	
D-3	Ledus tēja ar cukuru	150	0	0	11,22	44,91			11,22
	Kopā:		24,58	33,04	88,23	748,61		1,6	11,22
Piektdiena									
O OO3	Cūkgaļas maltās gaļas mērce	50/40	8,38	13,68	5,45	187,47	G.	0,36	
P 002	Griķi vārīti	150	5,43	1,61	27,34	145,52		0,6	
A-5	Burkānu ripiņas	50	0,65	0,05	3,6	19,85		0,05	
M-01-30	Maize	40	2,64	0,48	20,04	95,04	G.		
	Mafīni	50	2,9	12,6	13,95	181	G.P.O(Sz.R.)		
	Sezonāls auglis	100	1,5	0,1	21	91			
	Kopā:		21,5	28,52	91,38	719,88		1,0	1,3
PI	Sk. Piens	200	6	3	9,6	90	P.		
	Kopā:		21,5	28,52	91,38	719,88			
Energijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172									
			18-36	23-37	79-114	700-960		ne vairāk 2	ne vairāk 20

Saskaņots ar Daugavpils 15. vidusskolas medmāsu I. Dauksta

I. Dauksta



Komplekso pusdienu ēdienkarte

Daugavpils 15 vidusskola
10.-12. klašu skolēniem

No 01.10.18 līdz 05.10.18

Tehnol. kartes Nr	Nosaukums	Svars	Olbaltumviela g	Tauki	Ogļhidrāti	Enerģ. Vērtība kcal	ALERĢĒNI	Sāļš	Cukurs
Pirmdiena									
Z 025	Soļanka zupa	250	5,2	9,33	10,4	146,58		0,5	
K-1-10	Krējums	20	0,52	5	0,54	49,24	P.		
M-01-30	Maize	30	1,98	0,36	15,03	71,28	G		
O, O12	Makaroni ar sieru	200/50	19,78	15,18	46,51	401,81	G.P.	0,6	
S 003	Kāpostu salāti ar eļļu	50	0,82	1,55	3,65	31,8		0,05	
	Sezonāls auglis	100	0,4	0,8	9,8	48			
	Kopā:		28,7	32,22	85,93	748,71		1,15	
P1	Sk. Piens	200	6	3	9,6	90	P.		
	Kopā:		34,7	35,22	95,53	838,71			
Otrdiena									
P.004	Kartupeļu biezenis	220	4,57	7,92	27,8	200,78	P	0,88	
O 043	Cūkgaļas tefteli mērcē	70/40	6,5	17,16	10,77	250,54	G.O.	0,44	
S 004	Dārzeņu salāti ar krējumu	75	1,28	1,57	5,27	40,37	P.	0,075	
M-01-30	Maize	50	3,3	0,6	25,05	118,8	G		
10	Biezp. sieriņš "Mazulis"	40	6,36	8,04	9,92	139,60	P		
5-200	Kumelīšu tēju ar cukuru(atdžeēta)	200	0	0	14,97	59,88			15
	Kopā:		22,01	35,29	93,78	809,97		1,32	15
Trešdiena									
P0016	Rīsu risoto	250	3,96	13,57	46,74	329,23			1
O OO6A	Vistas gaļas gulašs	50/20	11,46	4,29	3,7	115,93	G	0,28	
M-01-30	Maize	50	3,3	0,6	25,05	118,8	G		
S008	Burkānu sal. ar ķiplokiem un e	100	1,38	2,1	7,02	52,44		0,1	
	Cepumi "Skolas"	24	1,73	3,58	16,3	104,4	G.P.O(Sz.R.)		
	Kopā:		21,83	24,14	98,81	720,8		1,38	
P1	Sk. Piens	200	6	3	9,6	90	P.		
	Kopā:		27,83	27,14	108,41	810,8			
Ceturtdiena									
Z 034	Sķelto zirņu zupa	250	10,13	3,95	26,07	180,31		0,5	
K-1-10	Krējums	20	0,52	5	0,54	49,24	P.		
M-01-30	Maize	50	3,3	0,6	25,05	118,8	G		
O.056	Cūkgaļas veltnītis ar ķimenēm	75	6,94	14,48	6,86	185,5	GO	0,3	
P.004A	Kartupeļu biezenis	220	4,57	7,92	27,8	200,78	P	0,88	
S 018	Sv. kāpostu salāti ar papriku u	50	0,86	2,05	3,24	34,84		0,05	
D-3	Ledus tēja ar cukuru	150	0	0	11,22	44,91			11,22
	Kopā:		26,32	34	100,78	814,38		1,68	11,22
Piektdiena									
O OO3	Cūkgaļas maltās gaļas mērce	50/40	8,38	13,68	5,45	187,47	G	0,36	
P 002	Griķi vārīti	220	7,96	2,37	40,09	213,43		0,88	
A-5	Burkānu ripiņas	50	0,65	0,05	3,6	19,85		0,05	
M-01-50	Maize	50	3,3	0,6	25,05	118,8	G		
	Mafīni	50	2,9	12,6	13,95	181	G.P.O(Sz.R.)		
	Sezonāls auglis	100	1,5	0,1	21	91			
	Kopā:		24,69	29,4	109,14	811,55		1,3	
P1	Sk. Piens	200	6	3	9,6	90	P.		
	Kopā:		24,69	29,4	109,14	811,55			
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172									
			20-37	27-38	90-147	800-980		ne vairāk 2	ne vairāk 20

Saskaņots ar Daugavpils 15. vidusskolas medmāsu I. Dauksta