

Daugavpils 15.vidusskolas ēdnīcas ēdienkarte.

**Pusdienas 1.-4. klašu izglītojamiem
16.11.2015.-20.11.2015.**

	Pirmdiena	Svars	Cena EUR	Olbalt.	Tauki	Ogļh.	Kcal.	Alerģēni
1	Svaigs gurķis	50		0,40	0,05	1,3	7,05	
2	Rīsu zupa ar krējumu, maizi	200/5/40		8,13	9,40	32,09	246,99	krējums,kviešu, rudzu milti
3	Vārīti Bērnu cīsiņi	65		7,15	15,54	1,04	172,58	
4	Vārīti makaroni	150		4,40	6,59	29,32	192,17	kvieši
5	Sulas dzēriens	200		0,10	0,00	21,42	85,68	
6	Ābols	50		0,20	0,40	4,87	23,86	
7								
		Kopā:	1,42	20,38	31,98	90,04	728,33	
	Otrdiena							
1	Svaigu gurķu, kāpostu, paprikas salāti ar eļļu	50		0,75	5,05	2,37	54,84	
2	Skābeņu zupa ar krējumu, maizi	200/5/40		6,71	7,30	26,28	198,89	kviešu, rudzu milti, krējums
3	Zivs kotlete	60		11,82	8,65	13,09	177,78	kviešu milti, olas, zivs
4	Kartupeļu biezenis	150		3,23	4,61	21,43	141,06	piens, sviests
5	Tēja ar cukuru	200		0,10	0,02	19,60	78,61	
6	Banāns	50		0,75	0,05	10,44	45,18	
7	Siers	10		2,30	2,90	0,00	36,00	siers
		Kopā:	1,42	25,66	28,58	93,21	732,36	
	Trešdiena							
1	Svaigu kāpostu salāti ar eļļu	50		0,73	3,03	3,07	41,90	
2	Plovs	180		15,78	13,53	39,91	346,73	
3	Maize	40		2,65	0,48	13,74	69,91	kviešu, rudzu milti
4	Apelsīnu kompots	200		0,31	0,07	21,41	87,14	
5	Augļu deserts ar jogurtu, zemesriekstiem	55/30		3,83	7,19	18,58	154,36	Jogurts, zemesrieksti
		Kopā:	1,42	23,30	24,30	96,71	700,04	
	Ceturtdiena							
1	Biešu salāti un eļļu	50		0,69	1,04	5,17	32,78	
2	Svaigu kāpostu zupa ar krējumu, maizi	200/5/40		6,54	8,15	22,20	186,60	kviešu, rudzu milti, krējums
3	Cūkgaļas rulete ar dārzeņiem	60		7,78	17,32	8,22	221,75	kviešu milti, olas
4	Kartupeļu biezenis	150		3,23	4,61	21,43	141,06	piens, sviests
5	Dzērveņu sulas ķīselis	200		0,27	0,02	34,27	137,88	
6	Bumbieris	50		0,20	0,15	4,76	21,21	
		Kopā:	1,42	18,71	31,29	96,05	741,28	
	Piektdiena							
1	Burkānu salāts ar eļļu	60		1,82	3,63	10,26	83,18	
2	Dārzeņu sautējums ar gaļu	150/50		15,44	12,72	27,22	285,25	
3	Maize	40		2,65	0,48	13,74	69,91	kviešu, rudzu milti
4	Žāvētu augļu kompots	200		0,50	0,07	26,20	107,46	
5	Apelsīns	50		0,45	0,10	4,07	18,99	
6	Biezpiena sieriņš	40		4,12	9,00	9,96	136,40	Biezpiens
		Kopā:	1,42	24,98	26,00	91,45	701,19	

Ēdnīcas vadītāja: A.Vilciņa

Saskaņots: skolas māsa I.Daukšta

*Dārzeņi, augļi - tiek nodrošināti

atbalsta programmā "Skolas auglis"

* Piens – tiek nodrošināts

atbalsta programmā par piena produktu piegādi izglītojamiem vispārējās izglītības iestādēs

	Svars	Cena EUR	Olbalt.	Tauki	Ogļh.	Kcal.	Alerģēni
*Bezmaksas piens	200	0	5,60	4,00	9,50	96,40	piens

Pievienotā sāls daudzums gatavajā ēdienā nepārsniedz 0,4 g uz 100 g produkta. Ēdienam pievienotā cukura daudzums nepārsniedz 20 g pusdienās.