

Daugavpils 15.vidusskolas ēdnīcas ēdienkarte.  
**Pusdienas 5.-9. klašu izglītojamiem**  
**16.11.2015.-20.11.2015.**

	<b>Pirmdiena</b>	<b>Svars</b>	<b>Cena EUR</b>	<b>Olbalt.</b>	<b>Tauki</b>	<b>Ogļh.</b>	<b>Kcal.</b>	<b>Alerģēni</b>
1	Svaigs gurķis	50		0,40	0,05	1,3	7,05	
2	Rīsu zupa ar krējumu, maizi	250/5/40		10,11	13,11	47,45	350,18	krējums,kviešu, rudzu milti
3	Vārīti Bērnu cīsiņi	65		7,15	15,54	1,04	172,58	
4	Vārīti makaroni	160		5,55	4,71	36,99	210,50	kvieši
5	Sulas dzēriens	200		0,10	0,00	21,42	85,68	
6	Ābols	50		0,20	0,40	4,87	23,86	
		<b>Kopā:</b>	<b>1,42</b>	<b>23,51</b>	<b>33,81</b>	<b>113,07</b>	<b>849,85</b>	
	<b>Otrdiena</b>							
1	Svaigu gurķu, kāpostu, paprikas salāti ar eļļu	60		0,90	6,06	2,89	74,54	
2	Skābeņu zupa ar krējumu, maizi	250/5/40		7,56	8,20	28,50	219,61	kviešu, rudzu milti, krējums
3	Zivs kotlete	80		19,82	7,65	22,40	237,69	kviešu milti, olas, zivs
4	Kartupeļu biezenis	170		3,63	4,89	22,67	150,27	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
		<b>Kopā:</b>	<b>1,42</b>	<b>35,06</b>	<b>29,77</b>	<b>106,50</b>	<b>841,90</b>	
	<b>Trešdiena</b>							
1	Svaigu kāpostu salāti ar eļļu, ar zemesriekstiem	50		3,62	8,81	3,83	106,55	zemesrieksti
2	Plovs	200		17,78	17,07	44,39	405,01	
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	50/60		6,92	12,82	28,23	255,91	Jogurts, zemesrieksti
6		<b>Kopā:</b>	<b>1,42</b>	<b>31,28</b>	<b>39,25</b>	<b>111,40</b>	<b>924,52</b>	
	<b>Ceturtdiena</b>							
1	Biešu salāti un eļļu	50		0,69	1,04	5,17	32,78	
2	Svaigu kāpostu zupa ar krējumu, maizi	250/10/40		8,43	9,60	32,50	246,74	kviešu, rudzu milti, krējums
3	Cūkgaļas rulete ar dārzeņiem	70		10,05	22,73	14,14	303,70	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	
		<b>Kopā:</b>	<b>1,42</b>	<b>22,87</b>	<b>38,15</b>	<b>112,27</b>	<b>883,37</b>	
	<b>Piektdiena</b>							
1	Burkānu salāts ar eļļu, ar kukurūzu	80		3,53	3,42	19,98	127,25	
2	Dārzeņu sautējums ar gaļu	165/60		17,69	24,68	31,81	422,27	
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
		<b>Kopā:</b>	<b>1,42</b>	<b>28,94</b>	<b>37,75</b>	<b>105,76</b>	<b>882,28</b>	

Ēdnīcas vadītāja: A. Vilciņa

\*Dārzeņi, augļi - tiek nodrošināti

\* Piens – tiek nodrošināts

Saskaņots: skolas māsa I.Daukšta

atbalsta programmā "Skolas auglis"

atbalsta programmā par piena produktu piegādi izglītojamiem vispārējās izglītības iestādēs

	<b>Svars</b>	<b>Cena EUR</b>	<b>Olbalt.</b>	<b>Tauki</b>	<b>Ogļh.</b>	<b>Kcal.</b>	<b>Alerģēni</b>
*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.