

### Daugavpils 15.vidusskolas ēdnīcas ēdienkarte

| Datums  | Pusdienas 5.-9. klašu izglītojamiem no 20.02.2017.g. līdz 24.02.2017   |  |  |   |  |  | Alerģēni   |
|---|--|--|--|---|--|--|--|
|   | Ēdiena nosaukums   | Porcijas iznāk. g.                             | Olbalt.  | Tauki   | Ogļh.  | Kcal.  |  |
| 20.02.2017.   | Burkānu salāti ar sieru, ar eļļu<br>Rudzu maize<br>Vārīti makaroni ar vistas gaļu<br>Ābolu kompots<br>Apelsīns   | 25/35<br>40<br>190/50<br>200<br>50             | 9,12<br>2,76<br>20,52<br>0,18<br>0,45                  | 14,65<br>0,44<br>18,87<br>0,32<br>0,10                | 2,33<br>18,92<br>58,42<br>21,94<br>4,05                    | 177,64<br>90,68<br>485,59<br>91,39<br>18,90                    | Piena produkti<br>Glutēns<br>Glutēns   |
|   | Kopā dienā :   |  | 33,03  | 34,38   | 105,66   | 864,20   |  |
| 21.02.2017.   | Skābētu kāpostu salāti ar sīpoliem un eļļu<br>Borščs ar krējumu<br>Rudzu maize/ baltmaize<br>Kartupeļu biezenis<br>Liellopu aknu plācenītis<br>Tēja ar cukuru<br>Banāns                | 50<br>250/5<br>20/20<br>180<br>80<br>200<br>50 | 0,66<br>10,35<br>2,76<br>3,92<br>16,51<br>0,39<br>0,75 | 5,11<br>9,74<br>0,44<br>4,06<br>12,02<br>0,08<br>0,05 | 1,10<br>24,05<br>18,92<br>25,00<br>12,11<br>18,77<br>10,50 | 52,97<br>225,31<br>90,68<br>152,21<br>222,59<br>77,35<br>45,45 | Piena produkti<br>Glutēns<br>Piena produkti<br>olas, glutēns                               |
|   | Kopā dienā :   |  | 35,34  | 31,50   | 110,45   | 866,56   |  |
| 22.02.2017  | Salāti "Vitamīnu" ar eļļu<br>Grūbu zupa ar krējumu<br>Rudzu maize/ baltmaize<br>Dārzenų sautējums ar cukgaļu<br>Bumbieru, apelsīnu ķīselis   | 50<br>250/5<br>20/20<br>170/50<br>200          | 0,66<br>9,49<br>2,76<br>13,30<br>0,29                  | 2,10<br>13,16<br>0,44<br>19,30<br>0,09                | 4,05<br>39,08<br>18,92<br>24,36<br>33,10                   | 37,73<br>312,73<br>90,68<br>324,30<br>134,39                   | Piena produkti<br>Glutēns  |
|   | Kopā dienā :   |  | 26,50  | 35,09   | 119,51   | 899,83   |  |
| 23.02.2017.   | Biešu salāti ar eļļu<br>Rudzu maize/ baltmaize<br>Cūkgaļas kotlete ar sieru<br>Kartupeļu biezenis<br>Ābolu, apelsīnu kompots<br>Bumbieris<br>Smalkmaizīte ar ievārījumu, sezama sēklām | 50<br>20/20<br>60/15<br>180<br>200<br>70<br>40 | 0,72<br>2,76<br>14,88<br>3,92<br>0,21<br>0,28<br>2,59  | 2,05<br>0,44<br>25,40<br>4,06<br>0,17<br>0,21<br>3,96 | 4,87<br>18,92<br>1,39<br>25,00<br>19,96<br>6,65<br>29,15   | 40,76<br>90,68<br>293,68<br>152,21<br>82,26<br>29,61<br>162,58 | Glutēns<br>Piena produkti<br>Olas<br><br>glutēns, olas,<br>piena produkti<br>sezama sēklas |
|   | Kopā dienā :   |  | 25,36  | 36,29   | 105,94   | 851,78   |  |
| 24.02.2017  | Burkānu, kukurūzas salāti ar eļļu<br>Rudzu maize/ baltmaize<br>Vistas gaļas strogonovs<br>Vārīti rīsi<br>Apelsīnu kompots<br>Ābols   | 50<br>40<br>60/60<br>170<br>200<br>70          | 1,87<br>2,76<br>13,94<br>4,58<br>0,39<br>0,28          | 5,71<br>0,44<br>21,96<br>4,78<br>0,08<br>0,56         | 10,91<br>18,92<br>6,21<br>46,45<br>21,76<br>6,86           | 102,52<br>90,68<br>278,18<br>247,09<br>89,30<br>33,60          | Glutēns<br>Piena produkti  |
|   | Kopā dienā :   |  | 23,82  | 33,53   | 111,11   | 841,37   |  |
| Piens – tiek nodrošināts atbalsta programmā par piena produktu piegādi izglītojamiem vispārējās izglītības iestādēs |  |  |  |   |  |  |  |