

Daugavpils 15.vidusskolas ēdnīcas ēdienkarte

Datums	Pusdienas 5.-9. klašu izglītojamiem no 06.03.2017.g. līdz 10.03.2017.						Alerģēni
	Ēdiena nosaukums	Porcijas iznāk. g.	Olbalt.	Tauki	Ogļh.	Kcal.	
06.03.2017.	Svaigu kāpostu salāts	50	0,79	3,04	3,03	42,67	
	Rudzu maize/ baltmaize	20/20	2,76	0,44	18,92	90,68	Glutēns
	Vārīti cīsiņi	75	8,25	17,93	1,20	199,13	
	Vārīti makaroni	190	7,90	5,83	52,97	295,98	Glutēns
	Apelsīnu kompots	200	0,39	0,08	21,76	89,30	
	Ābols	70	0,28	0,56	6,86	33,60	
	Smilšu cepums ar kanēli	20	1,35	6,73	10,86	109,40	Glutēns, piena produkti, olas
	Kopā dienā :		21,72	34,61	115,60	860,76	
07.03.2017.	Salāti "Veselība"	50	0,86	0,95	4,09	28,35	
	Rudzu maize/baltmaize	20/20	2,76	0,44	18,92	90,68	Glutēns
	Dārzeņu zupa ar krējumu	250/5	2,94	3,43	16,61	109,02	Piena produkti
	Vārīti griķi	170	8,64	2,56	43,52	231,68	
	Cūkgaļas gulašs	50/50	11,06	22,72	3,86	264,16	Piena produkti, glutēns
	Ābolu kompots	200	0,18	0,32	21,94	91,39	
	Banāns	50	0,75	0,05	10,50	45,45	
	Kopā dienā :		27,19	30,47	119,44	860,73	
08.03.2017.	Burkānu salāti ar eļļu, ar kukurūzu	50	1,91	3,72	11,12	85,59	
	Rudzu maize/baltmaize	20/20	2,76	0,44	18,92	90,68	Glutēns
	Zirņu zupa	250	14,49	13,65	30,04	300,93	
	Vistas gaļas kotlete ar biezpienu	45/15	11,43	11,61	2,69	160,98	Glutēns, olas, piena produkti
	Kartupeļu biezenis	180	3,92	4,06	25,00	152,21	Piena produkti
	Tēja ar cukuru	200	0,26	0,05	15,98	65,40	
	Apelsīns	50	0,45	0,10	4,05	18,90	
	Kopā dienā :		35,22	33,63	107,80	874,69	
09.03.2017.	Salāti "Vitamīnu" ar eļļu	50	0,66	2,10	4,05	37,73	
	Miežu putrainu zupa ar krējumu	250/5	7,55	15,97	24,00	269,92	Piena produkti
	Rudzu maize/baltmaize	40	2,76	0,44	18,92	90,68	Glutēns
	Liellopu aknu strogonovs	60/60	16,14	11,65	17,43	239,10	Piena produkti, glutēns
	Kartupeļu biezenis	150	3,29	3,59	20,51	127,51	Piena produkti
	Karkadē tējas dzēriens	200	0,26	0,05	15,98	65,40	
	Bumbieris	50	0,20	0,15	4,75	21,15	
	Kopā dienā :		30,86	33,95	105,64	851,49	
10.03.2017.	Biešu salāti ar eļļu	50	0,72	2,05	4,87	40,76	
	Rudzu maize/baltmaize	20/20	2,76	0,44	18,92	90,68	Glutēns
	Cepta vista	70	16,97	19,12	7,81	271,13	
	Vārīti rīsi	170	4,58	4,78	46,45	247,09	Piena produkti
	Bumbieru kompots	200	0,10	0,06	13,94	56,69	
	Biezpiena sieriņš	40	4,12	9,00	9,96	136,40	Piena produkti,
	Ābols	50	0,20	0,40	4,90	24,00	
	Kopā dienā :		29,45	35,85	106,85	866,75	
Piens –	tiek nodrošināts atbalsta programmā par piena produktu piegādi izglītojamiem vispārējās izglītības iestādēs						