

Daugavpils 15.vidusskolas ēdnīcas ēdienkarte

Datums	Pusdienas 5.-9. klašu izglītojamiem no 20.03.2017.g. līdz 24.03.2017						Alerģēni
	Ēdiena nosaukums	Porcijas iznāk. g.	Olbalt.	Tauki	Oglh.	Kcal.	
20.03.2017.	Burkānu salāti ar eļļu	50	0,65	1,05	3,94	27,79	Glutēns Glutēns
	Rudzu maize	40	2,76	0,44	18,92	90,68	
	Vārīti makaroni ar vistas gaļu	190/50	20,52	18,87	58,42	485,59	Piena produkti
	Ābolu kompots	200	0,18	0,32	21,94	91,39	
	Apelsīns	50	0,45	0,10	4,05	18,90	
	Biezpiena sieriņš	40	4,12	9,00	9,96	136,40	
	Kopā dienā :		28,68	29,78	117,23	850,75	
21.03.2017.	Skābētu kāpostu salāti ar sīpoliem un eļļu	50	0,66	5,11	1,10	52,97	Piena produkti Glutēns
	Borščs ar krējumu	250/5	10,35	9,74	24,05	225,31	
	Rudzu maize/ baltmaize	20/20	2,76	0,44	18,92	90,68	Piena produkti olas, glutēns
	Kartupeļu biezenis	180	3,92	4,06	25,00	152,21	
	Liellopu aknu plācenītis	80	16,51	12,02	12,11	222,59	
	Tēja ar cukuru	200	0,39	0,08	18,77	77,35	
	Banāns	50	0,75	0,05	10,50	45,45	
	Kopā dienā :		35,34	31,50	110,45	866,56	
22.03.2017	Salāti "Vitamīnu" ar eļļu	50	0,66	2,10	4,05	37,73	Piena produkti Glutēns
	Grūbu zupa ar krējumu	250/5	9,49	13,16	39,08	312,73	
	Rudzu maize/ baltmaize	20/20	2,76	0,44	18,92	90,68	
	Dārzeņu sautējums ar cūkgaļu	170/50	13,30	19,30	24,36	324,30	
	Apelsīnu, bumbieru kompots	200	0,25	0,09	22,19	90,60	
	Bumbieris	50	0,20	0,15	4,75	21,15	
	Kopā dienā :		26,66	35,24	113,35	877,19	
24.03.2017.	Biešu salāti ar eļļu	50	0,72	2,05	4,87	40,76	Glutēns Piena produkti
	Rudzu maize/ baltmaize	20/20	2,76	0,44	18,92	90,68	
	Cūkgaļas kotlete ar sieru	60/15	14,88	25,40	1,39	293,68	Olas
	Kartupeļu biezenis	180	3,92	4,06	25,00	152,21	
	Ābolu, apelsīnu kompots	200	0,21	0,17	19,96	82,26	glutēns, piena produkti
	Manna ar ķīseli	150/150	5,44	3,19	39,95	210,30	
	Kopā dienā :		27,93	35,31	110,09	869,89	
25.03.2017	Burkānu, kukurūzas salāti ar eļļu	50	1,87	5,71	10,91	102,52	Glutēns Piena produkti
	Rudzu maize/ baltmaize	40	2,76	0,44	18,92	90,68	
	Vistas gaļas strogonovs	60/60	13,94	21,96	6,21	278,18	
	Vārīti rīsi	170	4,58	4,78	46,45	247,09	
	Apelsīnu kompots	200	0,39	0,08	21,76	89,30	
	Ābols	70	0,28	0,56	6,86	33,60	
	Kopā dienā :		23,82	33,53	111,11	841,37	
Piens –	tiek nodrošināts atbalsta programmā par piena produktu piegādi izglītojamiem vispārējās izglītības iestādēs						