

Daugavpils 15.vidusskolas ēdnīcas ēdienkarte

Datums	Pusdienas 5.-9. klašu izglītojamiem no 27.03.2017.g. līdz 31.03.2017						Alerģēni
	Ēdiena nosaukums	Porcijas iznāk. g.	Olbalt.	Tauki	Ogļh.	Kcal.	
27.03.2017.	Burkānu salāti ar kukurūzu, ar eļļu	50	1,04	4,28	6,33	68,05	Glutēns Glutēns, piena produkti
	Rupjmaize	40	2,76	0,44	18,92	90,68	
	Makaroni ar sieru	170/50	18,60	19,37	47,44	438,50	
	Apelsīnu kompots	200	0,39	0,08	21,76	89,30	Piena produkti zemesrieksti
	Deserts -augļu salāts ar jogurtu, zemesriekstiem	70/30	5,99	11,04	13,04	175,42	
	Kopā dienā :		28,78	35,21	107,49	861,95	
28.03.2017.	"Veselība" salāti ar eļļu	50	0,86	0,95	4,09	28,35	Piena produkti Glutēns Piena produkti Piena produkti
	Skābētu kāpostu zupa un krējumu	250/5	8,75	12,63	30,41	270,29	
	Rupjmaize	40	2,76	0,44	18,92	90,68	
	Kartupeļu biezenis	180	3,92	4,06	25,00	151,21	
	Vistas gaļas gulašs	50/60	12,99	18,30	7,18	245,38	
	Karkadē tējas dzēriens	200	0,26	0,05	15,98	65,40	
	Apelsīns	50	0,45	0,10	4,05	18,90	
	Kopā dienā :		29,99	36,53	105,63	870,21	
29.03.2017.	Biešu salāti ar eļļu	50	0,72	2,05	4,87	40,76	Glutēns
	Rupjmaize	40	2,76	0,44	18,92	90,68	
	Cūkgāļas plov	50/200	14,85	22,26	46,64	446,27	Piena produkti
	Miežu kafijas dzēriens	200	4,08	2,96	20,71	125,84	
	Ābols	70	0,28	0,56	6,86	33,60	Glutēns,olas, piena produkti
	Smilšu cepums ar kanēli	20	1,35	6,73	10,86	109,40	
	Kopā dienā :		24,04	35,00	108,86	846,55	
30.03.2017.	Svaigu gurķu, kāpostu, paprikas salāti ar eļļu	50	0,79	3,04	3,03	42,67	Piena produkti Glutēns Olas Piena produkti
	Biešu zupa ar pupiņām, ar krējumu	250/5	10,50	12,75	24,28	253,92	
	Rupjmaize	40	2,76	0,44	18,92	90,68	
	Vistas gaļas kotlete	65	13,05	15,26	7,16	218,16	
	Kartupeļu biezenis	180	3,92	4,06	25,00	152,21	
	Ābolu kompots	200	0,18	0,32	21,94	91,39	
	Bumbieris	50	0,20	0,15	4,75	21,15	
	Kopā dienā :		31,40	36,02	105,08	870,18	
31.03.2017.	Burkānu, ķiploku salāti ar eļļu	50	0,65	1,05	3,94	27,79	Glutēns Piena produkti Glutēns
	Rupjmaize	40	2,76	0,44	18,92	90,68	
	Gaļas mērce	50/60	12,60	21,00	7,47	269,23	
	Vārīti rīsi	170	4,56	2,30	46,43	224,65	Glutēns,olas, piena produkti sezama sēklas
	Tēja ar cukuru	200	0,39	0,08	9,99	42,22	
	Smalkmaizīte	40	3,92	8,00	24,99	187,62	
	Kopā dienā :		24,88	32,87	111,74	842,19	
Piens –	tiek nodrošināts atbalsta programmā par piena produktu piegādi izglītojamiem vispārējās izglītības iestādēs						