

Daugavpils 15. vidusskolas ēdnīcas ēdienkarte

Pusdienas 1.-4. klašu izglītojamiem
par periodu 09.10.2017-13.10.2017.

	Pirmdiena	Svars	Cena EUR	Olbv.	Tauki	Ogļh.	Kcal.	Alerģēni
1	Baltmaize ar džemu	40/20 g.	0.20	3.82	1.12	38.62	169.76	kvieši
2	Vistas gaļas gulašs	70/60 g.	0.67	14.94	20.06	6.04	260.49	kvieši
3	Kartupeļu biezenis	180 g.	0.15	3.91	3.64	29.49	165.98	piens
4	Rudzu maize	40 g.	0.09	2.60	0.44	18.52	84.52	rudzi
5	Svaigi gurķi	30 g.	0.11	0.24	0.06	0.69	3.30	
6	Tēja ar pienu un cukuru	200 g.	0.07	1.50	1.00	4.41	34.90	piens
7	Āboli	50 g.	0.07	0.20	0.20	6.50	26.50	
		Kopā:	1.36	27.21	26.52	104.27	745.45	
	Otrdiena							
1	Ķiršu ķīselis	200 g.	0.13	0.12	0.07	15.35	60.90	
2	Rudzu maize	40 g.	0.09	2.60	0.44	18.52	84.52	rudzi
3	Cūkgaļas pļovs	250 g.	0.90	14.92	16.90	52.80	410.10	
4	Svaigu dārzeņu salāti	65 g.	0.11	0.67	9.87	4.91	105.63	
5	Banāns	50 g.	0.13	0.60	0.15	11.55	48.50	
		Kopā:	1.36	18.91	27.43	103.13	709.65	
	Trešdiena							
1	Frikadelēm zupa	200 g.	0.17	3.53	6.05	10.81	109.46	ola, kvieši, krējums
2	Rupjmaize	50 g.	0.13	3.45	0.55	27.30	121.85	rudzi
3	Cepts vistas gaļas šķiņķītis	70 g.	0.54	12.99	12.21	0.06	162.44	krējums
4	Vārti griķi	90 g.	0.11	5.40	4.02	29.70	173.44	
5	Burkānu salāti ar krējumu	60 g.	0.11	0.72	1.55	4.85	34.37	krējums
6	Kefīrs	100 g.	0.13	3.50	2.50	3.90	56.00	piens
7	Āboli	100 g.	0.17	0.40	0.40	13.00	53.00	
		Kopā:	1.36	29.99	27.28	89.62	710.56	
	Ceturtdiena							
1	Zirņu zupa ar krējumu	150/5 g.	0.07	3.24	3.53	11.78	88.84	krējums
2	Rupjmaize	40 g.	0.09	2.76	0.44	21.84	97.48	rudzi
3	Cūkgaļas šņicele	60 g.	0.63	7.95	13.39	10.40	190.41	ola, kvieši
4	Vārti kartupeļi	180 g.	0.19	3.71	0.19	33.93	150.17	
5	Krējuma mērce	30 g.	0.07	0.57	3.74	2.11	49.92	krējums, kvieši
6	Biešu salāti ar eļļu	50 g.	0.07	0.74	5.04	4.84	63.06	
7	Sulas dzēriens ar citronu	200 g.	0.11	0.18	0.02	16.29	59.95	
8	Apelsīni	50 g.	0.13	0.40	0.10	5.50	21.50	
		Kopā:	1.36	19.55	26.45	106.69	721.33	
	Piektdiena							
1	Biezpiena krēms ar ogu	80/30 g.	0.50	8.98	10.26	15.01	152.23	piens, saldais krējums
2	Rudzu maize	40 g.	0.09	2.60	0.44	18.52	84.52	rudzi
3	Mīklā cepta heka fileja	60 g.	0.23	8.24	7.22	10.15	137.34	zivs, kvieši, piens, ola
4	Vārti rīsi	170 g.	0.15	4.32	6.24	46.64	249.69	
5	Svaigu dārzeņu salāti ar tomātiem	70 g.	0.13	0.98	3.63	4.25	48.32	
6	Kefīrs	120 g.	0.15	4.20	3.00	4.68	67.20	piens
7	Bumbieri	50 g.	0.11	0.20	0.15	6.70	26.00	
		Kopā:	1.36	29.52	30.94	105.95	765.30	
Ēdnīcas vadītāja:		Saskaņots:						
*Darzēni, augļi - tiek nodrošināts		atbalsta programmā "Skolas auglis" no 2017 gada 02. novembra līdz 2017. gada 05. februārim 1. porcija 100 gr - trīs reizes nedēļā						
*Piens - tiek nodrošināts		atbalsta programmā par piena produktu piegādi izglītojamiem vispārējās izglītības iestādē						
		Svars	Cena EUR	Olbv.	Tauki	Ogļh.	Kcal.	
	*Bezmaksas piens	200	0	4.50	3.00	7.20	81.00	Piena produkti

Daugavpils 15. vidusskolas ēdnīcas ēdienkarte

Pusdienas 1.-4. klašu izglītojamiem
par periodu 16.10.2017-20.10.2017.

	Pirmdiena	Svars	Cena EUR	Olbv.	Tauki	Ogļh.	Kcal.	Alerģēni
1	Dzeramais jogurts ar augļu piedevām	200 g.	0.50	4.46	3.81	26.28	154.27	piens
2	Cepts vistas gaļas	70 g.	0.49	13.26	12.38	0.06	165.04	krējums
3	Rupjmaize	40 g.	0.09	2.76	0.44	21.84	97.48	rudzi
4	Vārti rīsi	150 g.	0.13	3.80	5.51	41.14	220.32	
5	Burkānu salāti ar eļļu	70 g.	0.13	0.63	8.50	5.39	93.44	
6	Tēja ar cukuru	200 g.	0.02	0.00	0.00	7.50	29.63	
	Kopā:	1.36	24.91	30.64	102.21	760.18		
	Otrdiena							
1	Sv.kāpostu-kartupeļu zupa ar krējumu	200/5 g.	0.13	1.39	4.72	8.46	78.92	krējums
2	Baltmaize	40 g.	0.09	3.76	1.12	25.36	120.56	kvieši
3	Aknu kotlete	70 g.	0.60	9.22	8.56	12.24	158.84	ola, kvieši
4	Kartupeļu biežputra	170 g.	0.15	3.69	3.45	27.85	156.75	
5	Zaļie dārzeņu salāti ar eļļa	90 g.	0.19	1.05	8.47	4.68	91.90	
6	Svaigu ābolu kompots	200 g.	0.07	0.10	0.10	13.10	52.22	
7	Banāns	50 g.	0.13	0.60	0.15	11.55	48.50	
	Kopā:	1.36	19.81	26.57	103.24	707.69		
	Trešdiena							
1	Īpašā kotlete	70 g.	0.65	9.50	14.91	11.85	215.47	ola, kvieši
2	Vārti griķi	130 g.	0.17	7.80	5.81	42.90	250.53	
3	Svaigu dārzeņu salāti ar krējumu	60 g.	0.09	0.73	0.89	4.73	27.64	krējums
4	Baltmaize ar sieru	30/25 g.	0.30	9.00	7.14	19.57	254.42	kvieši, piens
5	Tēja ar citronu	200 g.	0.04	0.04	0.02	4.55	17.66	
6	Bumbieri	50 g.	0.11	0.20	0.15	6.70	26.00	
	Kopā:	1.36	27.27	28.92	90.30	791.72		
	Ceturtdiena							
1	Biešu zupa ar pupiņām, gaļu un krējumu	200/5 g.	0.24	6.74	6.96	15.45	145.57	krējums, kvieši
2	Baltmaize	40 g.	0.09	3.76	1.12	25.36	120.56	kvieši
3	Mājas sautējums	220 g.	0.74	10.41	18.44	28.20	315.23	
4	Marinēti gurķi	30 g.	0.09	0.84	0.00	0.39	5.70	
5	Rozīņu kompots	200 g.	0.07	0.32	0.07	18.54	73.10	
6	Āboli	80 g.	0.13	0.32	0.32	10.40	42.40	
	Kopā:	1.36	22.39	26.91	98.34	702.56		
	Piektdiena							
1	Mintejas filejas kotlete	70 g.	0.50	9.30	6.76	11.17	138.67	zivs, kvieši, ola
2	Vārti kartupeļi	150 g.	0.17	3.09	0.15	28.27	125.15	
3	Biešu, sieru salāti ar majonēze	55/25 g.	0.31	7.19	11.71	5.36	231.83	piens, ola
4	Bulciņa ar kanēlis	40 g.	0.23	4.84	3.92	32.68	176.12	kvieši, piens, ola
5	Kakao ar pienu	200 g.	0.15	2.81	3.22	13.88	100.88	piens
	Kopā:	1.36	27.23	25.76	91.36	772.65		
Ēdnīcas vadītāja:		Saskaņots:						
*Darzeni, augļi - tiek nodrošināts		atbalsta programmā "Skolas augļi" no 2017 gada 02. novembra līdz 2017. gada 05. februārim 1. porcija 100 gr - trīs reizes nedēļā						
*Piens - tiek nodrošināts		atbalsta programmā par piena produktu piegādi izglītojamiem vispārējās izglītības iestādē						
		Svars	Cena EUR	Olbv.	Tauki	Ogļh.	Kcal.	
	*Bez maksas piens	200	0.00	4.50	3.00	7.20	81.00	Piena produkti