

Daugavpils 15. vidusskolas ēdnīcas ēdienkarte

Launags
par periodu 16.10.2017-20.10.2017.

	Pirmdiena	Svars	Cena EUR	Olbv.	Tauki	Oglh.	Kcal.	Alerģēni
1	Auzu pārslu biežputra	100 g.	0.38	3.56	1.92	13.95	85.26	auzu pārslu, piens
2	Baltmaize ar sviestu un biezpienu	30/10/20 g.	0.20	6.13	9.14	19.50	181.52	kvieši, piens
3	Sulas dzēriens	200 g.	0.07	0.14	0.00	5.85	18.90	
		Kopā:	0.65	9.83	11.06	39.30	285.68	
	Otradiena							
1	Kartupeļu salāti ar vistas gaļu	150 g.	0.57	7.65	9.81	15.77	184.18	krējums
2	Baltmaize	20 g.	0.06	1.88	0.56	12.68	60.28	kvieši
3	Tēja ar cukuru	200 g.	0.02	0.00	0.00	4.00	15.80	
		Kopā:	0.65	9.53	10.37	32.45	260.26	
	Trešdiena							
1	Vārīti makaroni ar sieru	100 g.	0.54	5.19	6.75	21.98	199.00	kvieši, ola, piens
2	Kakao ar pienu	200 g.	0.11	2.21	2.82	10.43	80.21	piens
		Kopā:	0.65	7.40	9.57	32.41	279.21	
	Ceturtdiena							
1	Cepta pankūka ar biezpiena pildījumu	120 g.	0.47	8.16	6.66	26.79	198.53	kvieši, ola, piens
2	Krējums 20%	10 g.	0.04	0.26	2.00	0.33	24.90	krējums
3	Burkāni	50 g.	0.07	0.50	0.10	4.35	15.50	
4	Tēja ar pienu un cukuru	200 g.	0.07	1.50	1.00	5.05	37.45	piens
		Kopā:	0.65	10.42	9.76	36.52	276.38	
	Piektdiena							
1	Vārīta vistas gaļa	30 g.	0.30	6.04	3.65	0.19	57.68	
2	Griķi-garnīram	140 g.	0.09	3.53	5.06	19.40	134.85	
3	Svaigi gurķi	50 g.	0.17	0.40	0.10	1.15	5.50	
4	Apelsīnu kompots	200 g.	0.09	0.18	0.05	12.21	48.21	
		Kopā:	0.65	10.15	8.86	32.95	246.24	
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		balsta programmā par piena produktu piegādi izglītojamiem vispārējās izglītības iestādē						
		Svars	Cena EUR	Olbv.	Tauki	Oglh.	Kcal.	
	*Bezmaksas piens	200	0.00	4.50	3.00	7.20	81.00	Piena produkti