

Daugavpils 15. vidusskolas ēdnīcas ēdienkarte

**Pusdienas 1.-4. klašu izglītojamiem
par periodu 30.10.2017- 03.11.2017.**

	Pirmdienā	Svars	Cena EUR	Olīv.	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.	0.55	14.94	20.06	6.04	260.49	kvieši
3	Makaroni	190 g.	0.24	4.12	3.85	31.13	175.19	
4	Baltmaize	20 g.	0.06	1.88	0.56	12.68	60.28	kvieši
5	Rudzu maize	20 g.	0.06	1.30	0.22	9.26	42.26	rudzi
6	Svaigu dārzeņu salāti ar eļļu	90g.	0.11	0.24	0.06	0.69	3.30	
7	Tēja ar cukuru	200 g.	0.07	1.50	1.00	4.41	34.90	piens
8	Āboli	50 g.	0.07	0.20	0.20	6.50	26.50	
	Kopā:		1.36	28.00	27.07	109.33	772.68	
	Otrdienā							
1	Zirņu zupa ar krējumu	200/5 g.	0.17	3.92	6.15	10.53	109.51	krējums
2	Baltmaize	20 g.	0.06	1.88	0.56	12.68	60.28	kvieši
3	Rupjmaize	20 g.	0.06	1.38	0.22	10.92	48.74	rudzi
4	Cūkgaļas plovš	250 g.	0.70	14.92	16.90	52.80	410.10	
5	Svaigs gurķis	30 g.	0.11	1.11	1.35	7.14	41.57	
6	Kiršu ķīselis	200 g.	0.13	0.12	0.07	10.36	41.15	
7	Apelsīni	50 g.	0.13	0.40	0.10	5.50	21.50	
	Kopā:		1.36	23.73	25.35	109.93	732.85	
	Trešdienā							
1	Frikadelēm zupa ar krējumu	200/5 g.	0.19	3.66	7.05	10.98	121.91	olas, kvieši
2	Baltmaize	20 g.	0.06	1.88	0.56	12.68	60.28	kvieši
3	Rupjmaize	20 g.	0.06	1.38	0.22	10.92	48.74	rudzi
4	Cepts vistas gaļas šķiņķītis	70 g.	0.67	12.99	12.21	0.06	162.44	
5	Vārīti griķi	90 g.	0.11	5.40	4.02	29.70	173.44	
6	Burkānu salāti ar krējumu	60 g.	0.11	0.72	1.55	4.85	34.37	
7	Žāvētu augļu kompots	200 g.	0.09	0.48	0.00	18.54	73.82	
8	Āboli	50 g.	0.07	0.20	0.20	6.50	26.50	
	Kopā:		1.36	26.71	25.81	94.23	701.50	
	Ceturtdienā							
1	Biezpiena krēms ar ogu	80/30 g.	0.47	8.98	10.26	15.01	152.23	piens
2	Baltmaize	20 g.	0.06	1.88	0.56	12.68	60.28	kvieši
3	Rudzu maize	20 g.	0.06	1.30	0.22	9.26	42.26	rudzi
4	Miklā cepta heka fileja	60 g.	0.24	8.24	7.22	10.15	137.34	zivs, piens, olas
5	Vārīti rīsi	100 g.	0.09	2.54	3.67	27.43	146.88	
6	Svaigu dārzeņu salāti ar tomātiem	50 g.	0.09	0.70	2.60	3.02	34.41	
7	Kefīrs	200 g.	0.24	7.00	5.00	7.80	112.00	piens
8	Bumbieri	50 g.	0.11	0.20	0.15	6.70	26.00	
	Kopā:		1.36	30.84	29.68	92.05	711.40	
	Piektdienā							
1	Biešu salāti ar eļļu	50 g.	0.07	0.74	5.04	4.84	63.06	
2	Baltmaize	20 g.	0.06	1.88	0.56	12.68	60.28	kvieši
3	Rupjmaize	20 g.	0.06	1.38	0.22	10.92	48.74	rudzi
4	Cūkgaļas šnicelē	60 g.	0.58	7.95	13.39	10.40	190.41	olas, kvieši
5	Vārīti kartupeļi	200 g.	0.22	4.12	0.21	37.70	166.86	
6	Krējuma mērce	20 g.	0.04	0.39	2.50	1.40	33.28	krējums
8	Sulas dzēriens ar citronu	200 g.	0.09	0.17	0.02	10.27	36.16	
9	Apelsīni	50 g.	0.13	0.40	0.10	5.50	21.50	
	Kopā:		1.25	17.03	22.04	93.71	620.29	
Darba rīkotāja: Karina Holopova:		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 iestādēs						
		Svars	Cena EUR	Olīv.	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 06.11.2017-10.11.2017g.**

	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	Baltmaize	20 g.	0.06	1.88	0.56	12.68	60.28	kvieši
3	Rupjmaize	20 g.	0.06	1.38	0.22	10.92	48.74	rudzi
4	Cepts vistas gaļas šķiņķītis	70 g.	0.50	13.26	12.38	0.06	165.04	
5	Vārīti rīsi	130 g.	0.11	3.30	4.77	35.66	190.95	
6	Burkānu salāti ar eļļu	70 g.	0.13	0.63	8.50	5.39	93.44	
		Kopā:	1.36	24.91	30.24	90.99	712.72	
	Otrdiena							
1	Sv.kāpostu-kartupeļu zupa ar krējumu	200/10 g.	0.13	1.52	5.72	8.62	91.37	krējums
2	Baltmaize	20 g.	0.06	1.88	0.56	12.68	60.28	kvieši
3	Rupjmaize	20 g.	0.06	1.38	0.22	10.92	48.74	rudzi
4	Aknu kotlete	70 g.	0.48	9.22	8.56	12.24	158.84	piens, olas
5	Kartupeļu biežputra	180 g.	0.24	3.91	3.64	29.49	165.98	piens
6	Zaļie dārzeņu salāti ar eļļu	90 g.	0.19	1.05	8.47	4.68	91.90	
7	Svaigu ābolu kompots	200 g.	0.07	0.10	0.10	13.10	52.22	
8	Banāns	50 g.	0.13	0.60	0.15	11.55	48.50	
		Kopā:	1.36	19.66	27.42	103.28	717.83	
	Trešdiena							
1	Mintejas filejas kotlete	70 g.	0.51	9.30	6.76	11.17	138.67	zivs, olas kvieši
2	Vārīti kartupeļi	150 g.	0.17	3.09	0.15	28.27	125.15	
3	Biešu, sieru salāti ar eļļu	55/25 g.	0.31	7.19	11.71	5.36	231.83	piens, olas
4	Bulciņa ar kanēlis	40 g.	0.26	4.84	3.92	32.68	176.12	kvieši, piens, olas
5	Kakao ar pienu	200 g.	0.11	2.21	2.82	12.42	88.11	piens
		Kopā:	1.36	26.63	25.36	89.90	759.88	
	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	30 g.	0.07	2.82	0.84	19.02	90.42	kvieši
3	Rupjmaize	20 g.	0.06	1.38	0.22	10.92	48.74	rudzi
4	Mājas sautējums	230 g.	0.70	10.66	19.28	27.46	320.87	
5	Marinēti gurķi	30 g.	0.09	0.84	0.00	0.39	5.70	
6	Kefirs	100 g.	0.13	3.50	2.50	3.90	56.00	piens
7	Āboli	100 g.	0.07	0.40	0.40	13.00	53.00	
		Kopā:	1.36	26.34	30.20	90.14	720.30	
	Piektdiena							
1	Dzērveņu uzpūtenis	100 g.	0.22	1.48	0.31	18.31	81.98	kvieši
2	Īpašā kotlete	70 g.	0.49	9.50	14.91	11.85	215.47	kvieši, olas
3	Vārīti makaroni	130 g.	0.11	4.68	4.02	32.85	190.05	
4	Svaigu dārzeņu salāti ar eļļu	50 g.	0.07	0.61	0.74	3.96	23.09	
5	Baltmaize ar sieru	30/25 g.	0.30	9.00	7.14	19.57	254.42	piens
6	Tēja ar citronu	200 g.	0.06	0.04	0.02	0.56	1.86	
7	Bumbieri	50 g.	0.11	0.20	0.15	6.70	26.00	
		Kopā:	1.36	25.51	27.29	93.80	792.87	
Darba rīkotāja: Karina Holopova:		Saskaņots:						
*Darzeni, augļi - tiek nodrošināti		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 iestādēs						
		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 13.11.2017- 17.11.2017.

	Pirmdiena	Svars	Cena EUR	Olbv.	Tauki	Ogļh.	Kcal.	Alerģēni
1	Burkānu salāti ar eļļu	60 g.	0.11	0.72	1.55	4.85	34.37	
2	Baltmaize	20 g.	0.06	1.88	0.56	12.68	60.28	kvieši
3	Rupjmaize	20 g.	0.06	1.38	0.22	10.92	48.74	rudzi
4	Cepts vistas gaļas šķiņķītis	70 g.	0.67	12.99	12.21	0.06	162.44	
5	Vārīti griķi	90 g.	0.11	5.40	4.02	29.70	173.44	
7	Žāvētu augļu kompots	200 g.	0.09	0.48	0.00	18.54	73.82	
8	Āboli	50 g.	0.07	0.20	0.20	6.50	26.50	
	Kopā:	1.06	22.33	17.21	78.40	545.22		
	Otrdiena							
1	Biezpiena krēms ar ogu	80/30 g.	0.47	8.98	10.26	15.01	152.23	piens
2	Baltmaize	20 g.	0.06	1.88	0.56	12.68	60.28	kvieši
3	Rudzu maize	20 g.	0.06	1.30	0.22	9.26	42.26	rudzi
4	Mīklā cepta heka fileja	60 g.	0.24	8.24	7.22	10.15	137.34	zivs, piens, olas
5	Vārīti rīsi	100 g.	0.09	2.54	3.67	27.43	146.88	
6	Svaigu dārzeņu salāti ar tomātiem	50 g.	0.09	0.70	2.60	3.02	34.41	
7	Kefīrs	200 g.	0.24	7.00	5.00	7.80	112.00	piens
8	Bumbieri	50 g.	0.11	0.20	0.15	6.70	26.00	
	Kopā:	1.36	30.84	29.68	92.05	711.40		
	Trešdiena							
1	Zirņu zupa ar krējumu	200/5 g.	0.11	4.28	4.37	15.65	114.27	krējums
2	Baltmaize	20 g.	0.06	1.88	0.56	12.68	60.28	kvieši
3	Rupjmaize	20 g.	0.06	1.38	0.22	10.92	48.74	rudzi
4	Cūkgaļas šņicele	60 g.	0.58	7.95	13.39	10.40	190.41	olas, kvieši
5	Vārīti kartupeļi	200 g.	0.22	4.12	0.21	37.70	166.86	
6	Krējuma mērce	20 g.	0.04	0.39	2.50	1.40	33.28	krējums
7	Biešu salāti ar eļļu	50 g.	0.07	0.74	5.04	4.84	63.06	
8	Sulas dzēriens ar citronu	200 g.	0.09	0.17	0.02	10.27	36.16	
9	Apelsīni	50 g.	0.13	0.40	0.10	5.50	21.50	
	Kopā:	1.36	21.31	26.41	109.36	734.56		
	Ceturtdiena							
1	Borščs ar gaļas frikadelēm un krējumu	200/5 g.	0.17	3.92	6.15	10.53	109.51	krējums, olas, kvieši
2	Baltmaize	20 g.	0.06	1.88	0.56	12.68	60.28	kvieši
3	Rupjmaize	20 g.	0.06	1.38	0.22	10.92	48.74	rudzi
4	Cūkgaļas plov	250 g.	0.70	14.92	16.90	52.80	410.10	
5	Svaigu dārzeņu salāti ar eļļu	90 g.	0.11	1.11	1.35	7.14	41.57	
6	Ķiršu ķīselis	200 g.	0.13	0.12	0.07	10.36	41.15	
7	Apelsīni	50 g.	0.13	0.40	0.10	5.50	21.50	
	Kopā:	1.36	23.73	25.35	109.93	732.85		
	Piektdiena							
1	Baltmaize ar dzemu	40/20 g.	0.20	3.82	1.12	38.62	169.76	kvieši
2	Vistas gaļas gulašs	70/60 g.	0.55	14.94	20.06	6.04	260.49	kvieši
3	Kartupeļu biežputra	190 g.	0.24	4.12	3.85	31.13	175.19	piens
4	Baltmaize	20 g.	0.06	1.88	0.56	12.68	60.28	kvieši
5	Rudzu maize	20 g.	0.06	1.30	0.22	9.26	42.26	rudzi
6	Svaigi gurķi	30 g.	0.11	0.24	0.06	0.69	3.30	
7	Tēja ar cukuru	200 g.	0.07	1.50	1.00	4.41	34.90	
8	Āboli	50 g.	0.07	0.20	0.20	6.50	26.50	
	Kopā:	1.36	28.00	27.07	109.33	772.68		
Darba rīkotāja: Karina Holopova:		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	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 21.11.2017- 24.11.2017.**

	Pirmdiena	Svars	Cena EUR	Olbv.	Tauki	Ogļh.	Kcal.	Alerģēni
1	Dzērveņu uzpūtenis	100 g.	0.22	1.48	0.31	18.31	81.98	kvieši
2	Īpašā kotlete	70 g.	0.49	9.50	14.91	11.85	215.47	kvieši, olas
3	Vārti makaroni	130 g.	0.11	4.68	4.02	32.85	190.05	
4	Svaigu dārzeņu salāti ar eļļu	50 g.	0.07	0.61	0.74	3.96	23.09	
5	Baltmaize ar sieru	30/25 g.	0.30	9.00	7.14	19.57	254.42	piena produkti
6	Tēja ar citronu	200 g.	0.06	0.04	0.02	0.56	1.86	
7	Bumbieri	50 g.	0.11	0.20	0.15	6.70	26.00	
		Kopā:	1.36	25.51	27.29	93.80	792.87	
	Otrdiena							
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	30 g.	0.07	2.82	0.84	19.02	90.42	kvieši
3	Rupjmaize	20 g.	0.06	1.38	0.22	10.92	48.74	rudzi
4	Mājas sautējums	230 g.	0.70	10.66	19.28	27.46	320.87	
5	Marinēti gurķi	30 g.	0.09	0.84	0.00	0.39	5.70	
6	Kefīrs	100 g.	0.13	3.50	2.50	3.90	56.00	piens
7	Āboli	100 g.	0.07	0.40	0.40	13.00	53.00	
		Kopā:	1.36	26.34	30.20	90.14	720.30	
	Trešdiena							
1	Dzermais jogurts ar augļu piedevām	200 g.	0.50	4.46	3.81	26.28	154.27	piens
2	Baltmaize	20 g.	0.06	1.88	0.56	12.68	60.28	kvieši
3	Rupjmaize	20 g.	0.06	1.38	0.22	10.92	48.74	rudzi
4	Cepts vistas gaļas šķiņķītis	70 g.	0.50	13.26	12.38	0.06	165.04	krējums
5	Vārti rīsi	130 g.	0.11	3.30	4.77	35.66	190.95	
6	Burkānu salāti ar eļļu	70 g.	0.13	0.63	8.50	5.39	93.44	
		Kopā:	1.36	24.91	30.24	90.99	712.72	
	Ceturtdiena							
1	Sv.kāpostu-kartupeļu zupa ar krējumu	200/10 g.	0.13	1.52	5.72	8.62	91.37	krējums
2	Baltmaize	20 g.	0.06	1.88	0.56	12.68	60.28	kvieši
3	Rupjmaize	20 g.	0.06	1.38	0.22	10.92	48.74	rudzi
4	Aknu kotlete	70 g.	0.48	9.22	8.56	12.24	158.84	piens, olas
5	Kartupeļu biezputra	180 g.	0.24	3.91	3.64	29.49	165.98	piens
6	Zaļie dārzeņu salāti ar eļļu	90 g.	0.19	1.05	8.47	4.68	91.90	
7	Svaigu ābolu kompots	200 g.	0.07	0.10	0.10	13.10	52.22	
8	Banāns	50 g.	0.13	0.60	0.15	11.55	48.50	
		Kopā:	1.36	19.66	27.42	103.28	717.83	
	Piektdiena							
1	Mintejas filejas kotlete	70 g.	0.51	9.30	6.76	11.17	138.67	zivs, olas kvieši
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, olas
4	Bulciņa ar kanēlis	40 g.	0.26	4.84	3.92	32.68	176.12	kvieši, piens, olas
5	Kakao ar pienu	200 g.	0.11	2.21	2.82	12.42	88.11	piens
		Kopā:	1.36	26.63	25.36	89.90	759.88	
Darba rīkotāja: Karina Holopova:		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 iestādēs						
		Svars	Cena EUR	Olbv.	Tauki	Ogļh.	Kcal.	
	*Bezmaksas piens	200	0	4.50	3.00	7.20	81.00	Piena produkti