

Daugavpils 15. vidusskolas ēdnīcas ēdienkarte

**Launags 1.-4. klašu izglītojamiem
 par periodu 04.12.2017-08.12.2017.**

	Pirmdiena	Svars	Cena EUR	Olbv.	Tauki	Ogļh.	Kcal.	Alerģēni
1	Omlete	80 g.	0.51	6.54	8.71	5.15	126.27	olas.piens.kvieši
2	Svaigi tomāti	15 g.	0.06	0.15	0.03	0.62	2.55	
3	Baltmaize	20 g.	0.06	1.88	0.56	12.68	60.28	kvieši
4	Tēja ar cukuru	200 g.	0.02	0.00	0.00	7.50	29.63	
		Kopā:	0.65	8.57	9.30	25.95	218.73	
	Otradiena							
1	Rīsu biezputra	120 g.	0.47	2.81	1.25	18.78	96.21	piens
2	Sviests 82%	3 g.	0.04	0.02	2.46	0.02	22.29	saldais krējums
3	Rupjmaize ar sviestu	20/3 g.	0.07	1.40	2.68	10.94	71.03	rudzi.saldais krējums
4	Kakao ar pienu	150 g.	0.07	1.77	2.20	2.40	40.10	piens
		Kopā:	0.65	6.00	8.59	32.14	229.63	
	Trešdiena							
1	Pankūkas	80 g.	0.52	5.41	5.03	30.46	186.62	kvieši.olas.piens
2	Krējums 20%	5 g.	0.02	0.13	1.00	0.17	12.45	krējums
3	Mieža kafija ar pienu	200 g.	0.11	1.80	1.20	2.90	32.50	piens
		Kopā:	0.65	7.34	7.23	33.53	231.57	
	Ceturtdiena							
1	Manna biezputra	150 g.	0.51	4.40	1.33	22.94	126.80	kvieši.piens
2	Sviests 82%	5 g.	0.06	0.03	4.10	0.04	37.15	saldais krējums
3	Tēja ar cukuru	200 g.	0.02	0.00	0.00	0.21	0.79	
4	Cepumi	10 g.	0.06	0.75	1.32	7.02	42.96	piens.ola.kvieši
		Kopā:	0.65	5.18	6.75	30.21	207.70	
	Piektdiena							
1	Vārīta ola (1 gab.)	50 g.	0.44	6.15	5.85	0.35	78.50	olas
2	Baltmaize	20 g.	0.06	1.88	0.56	12.68	60.28	kvieši
3	Kāpostu salāti ar krējumu	60 g.	0.09	0.98	1.32	3.66	28.65	krējums
4	Tēja ar citronu un cukuru	200 g.	0.06	0.06	0.04	8.83	34.44	
		Kopā:	0.65	9.07	7.77	25.52	201.87	

Ēdnīcas vadītāja: _____

Saskaņots: _____