

Daugavpils 15. vidusskolas ēdnīcas ēdienkarte

Pusdienas 5.-12. klašu izlītojamiem
par periodu 22.01.2018- 26.01.2018.

	Pirmdiena	Svars	Cena EUR	Olbv.	Tauki	Ogļh.	Kcal.	Alerģeni
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	80 g.	0.5	15.16	14.16	0.07	188.61	krējums
5	Vārīti rīsi	200 g.	0.15	5.08	7.35	54.87	293.75	
6	Burkānu salāti ar eļļu	80 g.	0.13	0.71	9.72	6.16	106.77	
		Kopā:	1.40	28.67	35.82	110.98	852.42	
Otrdiena								
1	Borščs ar krējumu	200/5 g.	0.19	3.92	6.15	10.53	159.51	krējums
2	Rupjmaize	20 g.	0.06	1.38	0.22	10.92	48.74	rudzi
3	Cūkgaļas plovs	300 g.	0.74	17.93	20.27	63.37	492.11	
4	Svaigu dārzeņu salāti ar eļļu	90 g.	0.15	1.11	1.35	7.14	41.57	
5	Kīršu ķīselis	200 g.	0.13	0.12	0.07	15.35	80.90	
6	Apelsīni	50 g.	0.13	0.40	0.10	5.50	21.50	
		Kopā:	1.40	24.86	28.16	112.81	844.33	
Trešdiena								
1	Baltmaize ar sieru	30/15 g.	0.20	6.53	4.62	29.35	188.82	kvieši,piens
2	Vistas gaļas gulašs	70/50 g.	0.57	16.96	28.28	6.05	279.61	kvieši
3	Vārīti kartupeļi	200 g.	0.22	4.12	0.21	37.70	186.86	
4	Rudzu maize	20 g.	0.06	1.30	0.22	9.26	42.26	rudzi
5	Svaigi gurķi	30 g.	0.09	0.24	0.06	0.69	8.30	
6	Kafijas dzēriens ar pienu un cukuru	200 g.	0.19	4.70	2.89	18.52	125.44	piens
7	Āboli	50 g.	0.07	0.20	0.20	6.50	26.50	
		Kopā:	1.40	34.05	36.48	108.07	857.79	
Ceturtdiena								
1	Sv.kāpostu-kartupeļu zupa ar krējumu	200/10 g.	0.23	7.52	5.72	8.62	171.37	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	90 g.	0.55	11.85	11.01	18.74	234.22	piens, olas
5	Kartupeļu biezenis	200 g.	0.25	4.34	4.05	32.76	184.42	piens
6	Zaļie dārzeņu salāti ar eļļu	70 g.	0.19	1.16	9.40	8.19	92.11	
7	Tēja ar cukuru	200 g.	0.06	2.85	1.90	14.54	55.25	
		Kopā:	1.40	30.98	32.86	106.45	846.39	
Piektdiena								
1	Biezpiena krēms ar ogu	60/20 g.	0.47	8.98	9.26	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	Īpašā kotlete	80 g.	0.52	10.85	15.03	13.53	246.24	kvieši, olas
5	Vārīti griķi	120 g.	0.14	8.40	6.26	46.20	249.80	
6	Svaigu dārzeņu salāti ar tomātiem	50 g.	0.09	0.70	2.60	3.02	34.41	
7	Tēja ar cukuru	200 g.	0.06	2.85	1.90	14.54	55.25	
		Kopā:	1.40	34.96	35.83	114.24	840.47	