

Plānotā komplekso pusdienu ēdienkarte

Daugavpils 15. vidusskola

1. 2. 3.un 4. klašu skolēniem

25.09.18-28.09.18

Tehnol. kartes Nr	Nosaukums	Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Enerģ. Vērtība kcal	ALERĢĒNI	Sāļš	Cukars
Otrdiena									
0 007A	Makaroni ar cūkgaļu	110/40	8,47	20,35	24,43	314,71	G	0,6	
S 008	Burkānu salāti ar ķiplokiem	50	0,7	1,1	3,5	26,2		0,05	
M-01-30	Maize	30	1,98	0,36	15,03	71,28	G		
	Jogurts Rasēns	110	3,52	2,75	14,3	95,7	P		
	Cepumi "Skolas"	24	1,73	3,58	16,3	104,4	G.P.O.Sz.R.		
	Sezonāls auglis	100	1,5	0,1	21	91			
	Kopā:		17,89	28,19	94,57	703,31		0,7	
Trešdiena									
Z O35	Mājas gulašzupa	200	3,66	9,3	12,44	148,96		0,4	
K-3	Krējums	10	0,26	2,5	0,27	24,62	P.		
M-01-30	Maize	30	1,98	0,36	15,03	71,28	G		
P.004	Kartupeļu biezenis	150	3,16	3,06	19,37	117,68	P	0,6	
O.002	Kotlete "Klidziņa"	75	11,0	12,2	3,2	202,5	G	0,3	
S 004	Dārzeņu salāti ar krējumu	50	0,84	0,68	3,56	23,72	P.	0,05	
D 5	Kumelišu tēja ar cukuru	200	0	0	14,97	59,88			15
	Kopā:		20,9	28,1	68,84	648,64		1,1	15
Ceturtdiena									
Z 012	Skāb.zupa ar miežu putr. un olu	200	3,89	2,27	20,87	119,46	G.O.P	0,8	
K-3	Krējums	10	0,26	2,5	0,27	24,62	P.		
P.002	Griķi vārīti	150	5,43	1,61	27,34	145,52		0,6	
O OO3	Cūkgaļas maltās gaļas mērce	50/40	8,38	14,68	5,45	187,47	G	0,36	
M-01-30	Maize	30	1,98	0,36	15,03	71,28	G		
S 018	Svaigu kāpostu sal. ar papriku	50	0,85	2,05	3,21	34,69		0,05	
Dz 3.1	Ābolu dzeriens	200	0,14	0,27	18,36	76,68			18,36
	Kopā:		20,93	23,74	90,53	659,72		1,76	18,36
Piektdiena									
0 009	Plovs ar cūkgaļu	110/40	7,84	19,61	30,55	330,01			
A-5	Burkānu ripiņas	50	0,65	0,05	3,6	19,85			
M-01-30	Maize	30	1,98	0,36	15,03	71,28	G		
2	Jogurts ar kukurūzas pārslām	100/50	7	2,3	56,15	273,3	P		
	Sezonāls auglis	100	0,4	0,8	9,8	48			
			17,87	23,12	115,13	742,44			

Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172

12--28 16-29 55-113 490-750

saskaņots sk. māsa J. Dauvosta Prof.

Plānoto komplekso pusdienu ēdienkarte

Daugavpils 15. vidusskola

5- 9. klašu skolēniem

25.09.18-28.09.18

Otrdiena									
0 007A	Makaroni ar cūkgaļu	110/40	8,47	20,35	24,43	314,71	G	0,6	
S 008	Burkānu salāti ar ķiplokiem	50	0,7	1,1	3,5	26,2		0,05	
M-01-30	Maize	50	3,3	0,6	25,05	118,8	G		
	Jogurts Rasēns	110	3,52	2,75	14,3	95,7	P		
	Cepumi "Skolas"	24	1,73	3,58	16,3	104,4	G.P.O.Sz.R.		
	Sezonāls auglis	100	1,5	0,1	21	91			
	Kopā:		19,21	28,43	104,59	750,83		0,7	
Trešdiena									
Z O35	Mājas gulašzupa	250	4,85	11,63	15,55	186,21		0,5	
K-3	Krējums	20	0,52	5	0,54	49,24	P.		
M-01-30	Maize	50	3,3	0,6	25,05	118,8	G		
P.004	Kartupeļu biezenis	150	3,16	3,06	19,37	117,68	P	0,6	
O.002	Kotlete "Klidziņa"	75	11,0	12,2	3,2	202,5	G	0,3	
S 004	Dārzeņu salāti ar krējumu	50	0,84	0,68	3,56	23,72	P.	0,05	
D 5	Kumeliņu tēja ar cukuru	200	0	0	14,97	59,88			15
	Kopā:		23,67	33,17	82,24	758,03		1,2	15
Ceturtdiena									
Z 012	Skāb. zupa ar miežu putr. un olu	250	4,86	2,84	26,09	149,33	G.O.P	0,5	
K-3	Krējums	10	0,26	2,5	0,27	24,62	P.		
P.002	Griķi vārīti	150	5,43	1,61	27,34	145,52		0,6	
O OO3	Cūkgaļas maltās gaļas mērce	50/40	8,38	14,68	5,45	187,47	G	0,36	
M-01-30	Maize	40	2,64	0,48	20,04	95,04	G		
S 018	Svaigu kāpostu sal. ar papriku	50	0,85	2,05	3,21	34,69		0,05	
Dz 3.1	Ābolu dzeriens	200	0,14	0,27	18,36	76,68			18,36
	Kopā:		22,56	24,43	100,76	713,35		1,1	18,36
Piektdiena									
0 009	Plovs ar cūkgaļu	110/40	7,84	19,61	30,55	330,01			
A-5	Burkānu ripiņas	50	0,65	0,05	3,6	19,85			
M-01-30	Maize	40	2,64	0,48	20,04	95,04	G		
2	Jogurts ar kukurūzas pārslām	100/50	7	2,3	56,15	273,3	P		
	Sezonāls auglis	100	0,4	0,8	9,8	48			
			18,53	23,24	120,14	766,2			
Energijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172									
			18-36	23-37	79-114	700-960			

saskaņots ar māsu J. Dāvota-Štef.

Plānotā komplekso pusdienu ēdienkarte

Daugavpils 15. vidusskola

10-12. klašu skolēniem

25.09.18-28.09.18

Otrdiena									
0 007A	Makaroni ar cūkgaļu	110/40	8,47	20,35	24,43	314,71	G	0,6	
S 008	Burkānu salāti ar ķiplokiem	50	0,7	1,1	3,5	26,2		0,05	
M-01-30	Maize	50	3,3	0,6	25,05	118,8	G		
	Jogurts Rasēns	110	3,52	2,75	14,3	95,7	P		
	Cepumi "Skolas"	36	2,6	5,37	24,4	156,6	G.P.O.Sz.R.		
	Sezonāls auglis	100	1,5	0,1	21	91			
	Kopā:		20,08	30,22	112,69	803,03		0,7	
Trešdiena									
Z O35	Mājas gulašzupa	250	4,85	11,63	15,55	186,21		0,5	
K-3	Krējums	20	0,52	5	0,54	49,24	P.		
M-01-30	Maize	50	3,3	0,6	25,05	118,8	G		
P.004	Kartupeļu biezenis	200	4,21	4,08	25,83	156,9	P	0,8	
O.002	Kotlete "Klidziņa"	75	11,0	12,2	3,2	202,5	G	0,3	
S 004	Dārzeņu salāti ar krējumu	50	0,84	0,68	3,56	23,72	P.	0,05	
D 5	Kumelīšu tēja ar cukuru	220	0	0	16,46	65,86			16,86
	Kopā:		24,72	34,19	90,19	803,23		1,4	16,86
Ceturtdiena									
Z 012	Skāb.zupa ar miežu putr. un olu	250	4,86	2,84	26,09	149,33	G.O.P.	0,5	
K-3	Krējums	10	0,26	2,5	0,27	24,62	P.		
P.005	Griķi vārīti	250	9,25	14,1	44,53	341,9		0,6	
O OO3	Cūkgaļas maltās gaļas mērce	50/40	8,38	14,68	5,45	187,47	G	0,36	
M-01-30	Maize	40	2,64	0,48	20,04	95,04	G		
S 018	Svaigu kāpostu salāti ar papriku	50	0,85	2,05	3,21	34,69		0,05	
Dz 3.1	Ābolu dzeriens	200	0,14	0,27	18,36	76,68			18,36
	Kopā:		26,38	36,92	117,95	909,73		1,1	18,36
Piektdiena									
0 009	Plovs ar cūkgaļu	160/40	11,5	23,68	50,45	427,38			
A-5	Burkānu ripiņas	50	0,65	0,05	3,6	19,85			
M-01-30	Maize	50	3,3	0,6	25,05	118,8	G		
2	Jogurts ar kukurūzas pārslām	100/50	7	2,3	56,15	273,3	P		
	Sezonāls auglis	100	0,4	0,8	9,8	48			
	Kopā:		22,85	27,43	145,05	887,33			

Energijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172

20-37 27-38 90-147 800-980

saskaņots ar māsu Ivaņču (Dauj.)