

Komplekso pusdienu ēdienkarte

Daugavpils 15. vidusskola

1. 2. 3. un 4. klašu skolēniem

08.10.18-12.10.18

Tehnol. kartes Nr	Nosaukums	Svars	Olbaltumviela's	Tauki	Ogļhidrāti	Energ. Vērtība kcal	ALERĢĒNI	Sāļi	Čukurs
Pirmdiena									
Z 014	Boršs ar cūkgaļu	250	3,36	5,2	15,65	114,83		0,5	
K-1-10	Krējums	10	0,26	2,5	0,27	24,62	P.		
M-01-40	Maize	30	1,98	0,36	15,03	71,28	G.		
O 008 A	Makaroni ar vistas gaļu	130/40	11,1	13,41	26,6	271,52	G.	0,6	
S 010	Kirbju-burkānu un ābolu sal. ar eļļu	50	0,53	1,6	3,19	29,28		0,05	
	Kopā:		17,23	23,07	60,74	511,53		1,15	0
PI	Sk. Piens	200	6	3	9,6	90	P.		
	Kopā:		23,23	26,07	70,34	601,53			
Otrdiena									
P.004	Kartupeļu biezenis	150	3,16	3,06	19,37	117,68	P	0,6	
O 003	Cūkgaļas maltās gaļas mērce	50/40	8,38	14,68	5,45	187,47	G	0,36	
S 004	Dārzeņu salāti ar krējumu	50	0,84	0,68	3,56	23,72	P.	0,05	
M-01-40	Maize	30	1,98	0,36	15,03	71,28	G		
I	Jogurts ar kukurūzas pārslām	100/50	7,2	1,9	44,35	223,3	P		
	Sezonāls auglis	100	0,4	0,8	9,8	48			
	Kopā:		21,96	21,48	97,56	671,45		1,01	
Trešdiena									
P.002	Griķi vārīti	150	5,43	1,61	27,34	145,52		0,6	
O 018	Vistas gaļas karbonāde	50	8,47	5,77	4,68	104,58	GO	0,2	
M 005.	Graudzētu sīpolu mērce	25	0,66	0,91	3,32	24,07	G.	0,03	
M-01-40	Maize	30	1,98	0,36	15,03	71,28	G		
S 018	Svaigu kāpostu sal. ar papriku un eļļu	50	0,89	1,81	2,93	31,54		0,05	
I3	Augļi ar putukrējumu	50/10	0,49	2,9	8,75	63,06	P		
	Kopā:		17,92	13,36	62,05	440,05		0,88	
PI	Sk. Piens	200	6	3	9,6	90	P.		
	Kopā:		23,92	16,36	71,65	530,05			
Ceturtdiena									
O 006	Rīsu zupa ar vistas gaļu	250	8,43	6,15	17,33	185,42		0,5	
K-1-10	Krējums	10	0,26	2,5	0,27	24,62	P.		
P 009	Plovs ar cūkgaļu	110/40	7,84	18,15	30,55	330,01		0,60	
M-1	Mājas tomātu mērce	20	0,06	0,52	5,7	27,77		0,02	2,5
M-01-30	Maize	30	1,98	0,36	15,03	71,28	G		
S 002	Burkānu-saulespuķu sēkļu salāti	50	0,7	1,16	4	29,3		0,2	
Dz.3-200	Dzēriens	100	0,07	0,14	9,2	38,34			15
	Kopā:		19,34	28,98	82,08	706,74		1,32	17,50
Piektdiena									
P.004	Kartupeļu biezenis	150	3,16	3,06	19,37	117,68	P	0,6	
O 001	Cūkgaļas kotlete	75	5,42	14,84	6,86	209,69	G.O.	0,36	
M-01-30	Maize	30	1,98	0,36	15,03	71,28	G		
S 023	Kāpostu un kukurūzas salāti ar eļļu	50	0,94	1,62	4,69	37,13		0,05	
	Cepumi "Skolas"	24	1,73	3,58	16,3	104,4	G.P.O. (Sz.R.)		
	Sezonāls auglis	100	0,4	0,8	9,8	48			
	Kopā:		13,63	24,26	72,05	588,18		1,01	
PI	Sk. Piens	200	6	3	9,6	90	P.		
	Kopā:		19,63	27,26	81,65	678,18			
Energijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172									
			12-28	16-29	55-113	490-750		ne vairāk 2	ne vairāk 20

Saskaņots ar Daugavpils 15. vidusskolas medmāsu I. Dauksta *I. Dauksta*

[Handwritten signature]

APSTIPRINU

Daugavpils 15. vidusskolas

direktors *A. Grībovskis*

20.10.18 g. *[Signature]*

Komplekso pusdienu ēdienkarte

Daugavpils 15 vidusskola

5.- 9. klašu skolēniem

08.10.18-12.10.18

Tehnol. kartes Nr	Nosaukums	Svars	Olbaltumviela s	Tauki	Ogļhidrāti	Energ. Vērtība kcal	ALERĢĒNI	Sāls	Cukurs
Pirmdiena									
Z 014	Boršs ar cūkgaļu	250	3,36	5,2	15,65	114,83		0,5	
K-1-10	Krējums	20	0,52	5	0,54	49,24	P.		
M-01-40	Maize	50	3,3	0,6	25,05	118,8	G		
O 008 A	Makaroni ar vistas gaļu	130/40	11,1	13,41	26,6	283,53	G.	0,6	
S 010	Kirbju-burkānu un ābolu sal. ar eļļu	75	0,8	2,4	4,78	43,92		0,075	
	Kopā:		19,08	26,61	72,62	610,32		1,175	0
P1	Sk. Piens	200	6	3	9,6	90	P.		
	Kopā:		25,08	29,61	82,22	700,32			
Otrdiena									
P.004	Kartupeļu biezenis	200	4,16	7,2	25,27	182,53	P	0,8	
O 003	Cūkgaļas maltās gaļas mērce	50/40	8,38	14,68	5,45	187,47	G	0,36	
S 004	Dārzeņu salāti ar krējumu	50	0,84	0,68	3,56	23,72	P.	0,05	
M-01-40	Maize	30	1,98	0,36	15,03	71,28	G		
1	Jogurts ar kukurūzas pārslām	100/50	7,2	1,9	44,35	223,3	P		
	Sezonāls auglis	100	0,4	0,8	9,8	48			
	Kopā:		22,96	25,62	103,46	736,3		1,21	
Trešdiena									
P.005	Griķi vārīti	200	7,4	11,28	35,62	273,52		0,8	
O 018	Vistas gaļas karbonāde	50	8,47	5,77	4,68	104,58	GO	0,2	
M 005.	Graudzētu sīpolu mērce	40	1,06	1,46	5,31	38,51	G	0,04	
M-01-40	Maize	50	3,3	0,6	25,05	118,8	G		
S 018	Svaigu kāpostu sal. ar papriku un eļļu	100	1,78	3,62	5,86	63,08		0,1	
13	Augļi ar putukrējumu	50/10	0,49	2,9	8,75	63,06	P		
	Kopā:		22,5	25,63	85,27	661,55		1,14	
P1	Sk. Piens	200	6	3	9,6	90	P.		
	Kopā:		28,5	28,63	94,87	751,55			
Ceturtdiena									
O 006	Rīsu zupa ar vistas gaļu	250	8,43	6,15	17,33	185,42		0,5	
K-1-10	Krējums	20	0,52	5	0,54	49,24	P.		
P 009	Plovs ar cūkgaļu	110/40	7,84	18,61	30,55	330,01		0,60	
M-1	Mājas tomātu mērce	20	0,06	0,52	5,7	27,77		0,02	2,5
M-01-30	Maize	30	1,98	0,36	15,03	71,28	G		
S 002	Burkānu-saulespuķu sēkļu salāti	50	0,7	1,16	4	29,3		0,2	
Dz.3-200	Dzēriens	100	0,07	0,14	9,2	38,34			15
	Kopā:		19,6	31,94	82,35	731,36		1,32	17,50
Piektdiena									
P.004	Kartupeļu biezenis	150	3,16	3,06	19,37	117,68	P	0,6	
O 001	Cūkgaļas kotlete	75	5,42	14,84	6,86	209,69	G.O.	0,36	
M-01-30	Maize	40	2,64	0,48	20,04	95,04	G		
S 023	Kāpostu un kukurūzas salāti ar eļļu	50	0,94	1,62	4,69	37,13		0,05	
	Čepumi "Skolas"	24	1,73	3,58	16,3	104,4	G.P.O.(Sz.R.)		
	Sezonāls auglis	100	0,4	0,8	9,8	48			
	Kopā:		14,29	24,38	77,06	611,94		1,01	
P1	Sk. Piens	200	6	3	9,6	90	P.		
	Kopā:		20,29	27,38	86,66	701,94			
Energijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172									
			18-36	23-37	79-114	700-960		ne vairāk 2	ne vairāk 20

Saskaņots ar Daugavpils 15. vidusskolas medmāsu I. Dauksta

[Signature]

[Signature]

Komplekso pusdienu ēdienkarte

Daugavpils 15 vidusskola

10.- 12. klašu skolēniem

08.10.18-12.10.18

Tehnoł. kartes Nr	Nosaukums	Svars	Olbaltumviela s	Tauki	Oģļhidrāti	Enerģ. Vērtība kcal	AI,ERĢENI	Sāls	Cukurs
Pirmdiena									
Z 014	Boršcs ar cūkgaļu	250	3,36	5,2	15,65	114,83		0,5	
K-1-10	Krējums	20	0,52	5	0,54	49,24	P.		
M-01-40	Maize	50	3,3	0,6	25,05	118,8	G		
O 008 A	Makaroni ar vistas gaļu	200/50	14,88	16,79	36,77	369,68	G.	0,68	
S 010	Kirbju-burkānu un ābolu sal. ar eļļu	100	1,06	3,2	6,38	58,56		0,1	
	Kopā:		23,12	30,79	84,39	711,11		1,28	0
PI	Sk. Piens	200	6	3	9,6	90	P.		
	Kopā:		29,12	33,79	93,99	801,11			
Otrdiena									
P.004	Kartupeļu biezenis	200	4,16	7,2	25,27	182,53	P	0,8	
O OO3	Cūkgaļas maltās gaļas mērce	50/40	8,38	14,68	5,45	187,47	G	0,36	
S 004	Dārzeņu salāti ar krējumu	50	0,84	0,68	3,56	23,72	P.	0,05	
M-01-40	Maize	50	3,3	0,6	25,05	118,8	G		
1	Jogurts ar kukurūzas pārslām	150/50	9	3,1	46,6	246,7	P		
	Sezonāls auglis	100	0,4	0,8	9,8	48			
	Kopā:		26,08	27,06	115,73	807,22		1,21	
Trešdiena									
P.005	Griķi vārīti	230	8,51	12,97	40,96	314,55		0,92	
O O18	Vistas gaļas karbonāde	50	8,47	5,77	4,88	104,58	GO	0,2	
M 005.	Grauzdētu sīpolu mērce	40	1,06	1,46	5,31	47,51	G.	0,04	
M-01-40	Maize	50	3,3	0,6	25,05	118,8	G		
S 018	Svaigu kāpostu sal. ar papriku un eļļu	100	1,78	3,62	5,86	63,08		0,1	
13	Augļi ar putukrējumu	50/10	0,49	2,9	8,75	63,06	P.		
	Kopā:		23,61	27,32	90,61	711,58		1,26	
PI	Sk. Piens	200	6	3	9,6	90	P.		
	Kopā:		29,61	30,32	100,21	801,58			
Ceturtdiena									
O OO6	Rīsu zupa ar vistas gaļu	250	8,43	6,15	17,33	185,42		0,5	
K-1-10	Krējums	20	0,52	5	0,54	49,24	P.		
P 009	Plovs ar cūkgaļu	160/40	11,5	20,68	50,45	427,38		0,80	
M-1	Mājas tomātu mērce	20	0,06	0,52	5,7	27,77		0,02	2,5
M-01-30	Maize	30	1,98	0,36	15,03	71,28	G		
S 002	Burkānu-saulespuķu sēkļu salāti	50	0,7	1,16	4	29,3		0,2	
Dz.3-200	Dzēriens	100	0,07	0,14	9,2	38,34			15
	Kopā:		23,26	34,01	102,25	828,73		1,52	17,50
Piektdiena									
P.004	Kartupeļu biezenis	200	4,16	7,2	25,27	182,53	P	0,8	
O OO1	Cūkgaļas kotlete	75	5,42	14,84	6,86	209,69	G.O.	0,36	
M-01-30	Maize	40	2,64	0,48	20,04	95,04	G		
S 023	Kāpostu un kukurūzas salāti ar eļļu	50	0,94	1,62	4,69	37,13		0,05	
	Cepumi "Skolas"	36	2,6	5,37	24,45	156,6	G.P.O.(Sz.R.)		
	Sezonāls auglis	100	0,4	0,8	9,8	48			
	Kopā:		16,16	30,31	91,11	728,99		1,21	
PI	Sk. Piens	200	6	3	9,6	90	P.		
	Kopā:		22,16	33,31	100,71	818,99			
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172									
			20-37	27-38	90-147	800-980		ne vairāk 2	ne vairāk 20

Saskaņots ar Daugavpils 15. vidusskolas medmāsu I. Dauksta

[Signature]

[Large Signature]