

Ēdienkarte
Rīgas Itas Kozakēvičas poļu vidusskolas
1.-4.klašu skolēniem
21.09.2020. - 25.09.2020.

SASKANOTS
 Skolas direktora p.i.
[Signature]

Datums/Datums	Ēdiena nosaukums	Daudz.	Olīv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena 21.09.2020			19,700	26,400	61,700	570,000
Pusdienas			19,700	26,400	61,700	570,000
	Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem **A01,A07	80	10,000	20,100	4,400	239,000
	Vārīti griķi	130	6,700	1,900	33,700	185,000
	Burkānu-ziedkāpostu salāti ar krējumu **A07	100	1,800	4,100	5,700	67,000
	Rudzu maize **A01	20	1,100	0,300	8,700	42,000
	Citronu dzēriens	150	0,100		9,200	37,000
Otrdiena 22.09.2020			18,000	24,300	71,300	583,000
Pusdienas			18,000	24,300	71,300	583,000
	Cūkgaļas kotlete **A01,A03	70	10,300	15,400	7,800	218,000
	Kartupeļu biezenis **A07	200	4,400	3,600	27,300	159,000
	Biešu salāti ar eļļu	100	1,500	4,100	8,800	78,000
	Dzērveņu dzēriens	150	0,300	0,100	8,900	38,000
	Rudzu maize **A01	20	1,100	0,300	8,700	42,000
	Auglis	100	0,400	0,800	9,800	48,000
Trešdiena 23.09.2020			28,000	25,600	69,300	620,000
Pusdienas			28,000	25,600	69,300	620,000
	Cepts vistas šķiņķītis	60	14,400	12,400		169,000
	Vārīti makaroni **A01	130	5,400	2,800	36,200	192,000
	Jauktu dārzeņu salāti	100	1,400	5,100	5,300	73,000
	Karkadē dzēriens	150	0,100		9,700	39,000
	Rudzu maize **A01	20	1,100	0,300	8,700	42,000
	Piens **A07	200	5,600	5,000	9,400	105,000
Ceturtdiena 24.09.2020			17,700	19,800	94,500	627,000
Pusdienas			17,700	19,800	94,500	627,000
	Cūkgaļas plov	240	14,900	18,400	57,300	454,000
	Svaigs tomāts	100	1,000	0,200	3,800	21,000
	Rudzu maize **A01	20	1,100	0,300	8,700	42,000
	Ābolu-dzērveņu dzēriens	150	0,300	0,100	14,900	62,000
	Auglis	100	0,400	0,800	9,800	48,000
Piektdiena 25.09.2020			22,200	25,100	73,200	608,000
Pusdienas			22,200	25,100	73,200	608,000
	Cepta zivs ar krējuma mērci **A01,A03,A07	70/50	9,600	17,200	8,900	229,000
	Vārīti kartupeļi	200	4,000		29,600	134,000
	Svaigu kāpostu un burkānu salāti	100	1,500	2,500	7,300	58,000
	Rudzu maize **A01	20	1,100	0,300	8,700	42,000
	Upeņu dzēriens	150	0,400	0,100	9,300	40,000
	Piens **A07	200	5,600	5,000	9,400	105,000

Ēdienkarte sastādīta ņemot vērā MK noteikumus Nr.172 „Noteikumi par uztura normām izglītības iestāžu izglītojamiem, sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas institūciju klientiem un ārstniecības iestāžu pacientiem” (no 13.03.2012) .

Saskanots
Skolas medmāsa J. Poljornaja

Ēdienkarte
Rīgas Itas Kozakēvičas poļu vidusskolas
5.-9.klašu skolēniem
21.09.2020. - 25.09.2020.

SASKANOTS
 Skolas direktora p.i.
[Signature]

Datums/Datums	Ēdiena nosaukums	Daudz.	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena 21.09.2020			19,700	26,400	61,700	570,000
Pusdienas			19,700	26,400	61,700	570,000
	Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem **A01,A07	80	10,000	20,100	4,400	239,000
	Vārīti griķi	130	6,700	1,900	33,700	185,000
	Burkānu-ziedkāpostu salāti ar krējumu **A07	100	1,800	4,100	5,700	67,000
	Rudzu maize **A01	20	1,100	0,300	8,700	42,000
	Citronu dzēriens	150	0,100		9,200	37,000
Otrdiena 22.09.2020			18,000	24,300	71,300	583,000
Pusdienas			18,000	24,300	71,300	583,000
	Cūkgaļas kotlete **A01,A03	70	10,300	15,400	7,800	218,000
	Kartupeļu biezenis **A07	200	4,400	3,600	27,300	159,000
	Biešu salāti ar eļļu	100	1,500	4,100	8,800	78,000
	Dzērveņu dzēriens	150	0,300	0,100	8,900	38,000
	Rudzu maize **A01	20	1,100	0,300	8,700	42,000
	Auglis	100	0,400	0,800	9,800	48,000
Trešdiena 23.09.2020			28,000	25,600	69,300	620,000
Pusdienas			28,000	25,600	69,300	620,000
	Cepts vistas šķiņķītis	60	14,400	12,400		169,000
	Vārīti makaroni **A01	130	5,400	2,800	36,200	192,000
	Jauktu dārzeņu salāti	100	1,400	5,100	5,300	73,000
	Karkadē dzēriens	150	0,100		9,700	39,000
	Rudzu maize **A01	20	1,100	0,300	8,700	42,000
	Piens **A07	200	5,600	5,000	9,400	105,000
Ceturtdiena 24.09.2020			17,700	19,800	94,500	627,000
Pusdienas			17,700	19,800	94,500	627,000
	Cūkgaļas plov	240	14,900	18,400	57,300	454,000
	Svaigs tomāts	100	1,000	0,200	3,800	21,000
	Rudzu maize **A01	20	1,100	0,300	8,700	42,000
	Ābolu-dzērveņu dzēriens	150	0,300	0,100	14,900	62,000
	Auglis	100	0,400	0,800	9,800	48,000
Piektdiena 25.09.2020			22,200	25,100	73,200	608,000
Pusdienas			22,200	25,100	73,200	608,000
	Cepta zivs ar krējuma mērci **A01,A03,A07	70/50	9,600	17,200	8,900	229,000
	Vārīti kartupeļi	200	4,000		29,600	134,000
	Svaigu kāpostu un burkānu salāti	100	1,500	2,500	7,300	58,000
	Rudzu maize **A01	20	1,100	0,300	8,700	42,000
	Upeņu dzēriens	150	0,400	0,100	9,300	40,000
	Piens **A07	200	5,600	5,000	9,400	105,000

Ēdienkarte sastādīta ņemot vērā MK noteikumus Nr.172 „Noteikumi par uztura normām izglītības iestāžu izglītojamiem, sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas institūciju klientiem un ārstniecības iestāžu pacientiem” (no 13.03.2012).

Saskanots
Suļas medmāsa *[Signature]*

Datums/Datums	Ēdiena nosaukums	Daudz.	Olīv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena 21.09.2020			29,200	37,700	91,700	835,000
Pusdienas			29,200	37,700	91,700	835,000
	Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem **A01,A07	120	15,100	30,100	6,600	359,000
	Vārīti griķi	200	10,300	3,000	51,800	286,000
	Burkānu-ziedkāpostu salāti ar krējumu **A07	100	1,800	4,100	5,700	67,000
	Rudzu maize **A01	35	1,900	0,500	15,300	73,000
	Citronu dzēriens	200	0,100		12,300	50,000
Otrdiena 22.09.2020			28,200	32,400	99,000	810,000
Pusdienas			28,200	32,400	99,000	810,000
	Cūkgaļas kotlete **A01,A03	80	11,800	17,600	8,900	250,000
	Kartupeļu biezenis **A07	280	6,100	5,000	38,300	223,000
	Biešu salāti ar eļļu	100	1,500	4,100	8,800	78,000
	Dzērveņu dzēriens	200	0,400	0,100	11,800	50,000
	Rudzu maize **A01	50	2,800	0,600	21,800	104,000
	Piens **A07	200	5,600	5,000	9,400	105,000
Trešdiena 23.09.2020			37,300	31,800	103,800	850,000
Pusdienas			37,300	31,800	103,800	850,000
	Cepts vistas šķiņķītis	80	19,200	16,500		225,000
	Vārīti makaroni **A01	220	9,200	4,700	61,300	324,000
	Jauktu dārzeņu salāti	100	1,400	5,100	5,300	73,000
	Karkadē dzēriens	200			12,500	50,000
	Rudzu maize **A01	35	1,900	0,500	15,300	73,000
	Piens **A07	200	5,600	5,000	9,400	105,000
Ceturtdiena 24.09.2020			21,900	27,700	128,700	852,000
Pusdienas			21,900	27,700	128,700	852,000
	Cūkgaļas plovš	320	17,400	26,000	80,200	624,000
	Svaigs tomāts	100	1,000	0,200	3,800	21,000
	Rudzu maize **A01	50	2,800	0,600	21,800	104,000
	Ābolu-dzērveņu dzēriens	200	0,300	0,100	13,100	55,000
	Auglis	100	0,400	0,800	9,800	48,000
Piektdiena 25.09.2020			27,900	27,200	112,600	816,000
Pusdienas			27,900	27,200	112,600	816,000
	Cepta zivs ar krējuma mērci **A01,A03,A07	80/50	10,800	18,600	9,400	248,000
	Vārīti kartupeļi	280	5,600		41,400	197,000
	Svaigu kāpostu un burkānu salāti	100	1,500	2,500	7,500	59,000
	Rudzu maize **A01	70	3,900	0,900	30,500	146,000
	Upeņu dzēriens	200	0,500	0,200	14,400	61,000
	Piens **A07	200	5,600	5,000	9,400	105,000

Ēdienkarte sastādīta ņemot vērā MK noteikumus Nr.172 „Noteikumi par uztura normām izglītības iestāžu izglītojamiem, sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas institūciju klientiem un ārstniecības iestāžu pacientiem” (no 13.03.2012) .

Saskaņots
Skolas nodrēģina J. Podgornaja

Datums/Datums	Ēdiena nosaukums	Daudz.	Olīv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena 21.09.2020			7,200	4,600	37,600	221,000
Launags			7,200	4,600	37,600	221,000
	Graudaugu pārslas ar pienu **A07	30/150	6,400	4,500	27,100	175,000
	Auglis(banāns)	50	0,800	0,100	10,500	46,000
Otrdiena 22.09.2020			7,700	10,100	50,700	324,000
Launags			7,700	10,100	50,700	324,000
	Kefīra pankūkas ar ievārījumu **A01,A03	100/15	7,700	10,100	40,600	284,000
	Tēja ar cukuru	200			10,100	40,000
Trešdiena 23.09.2020			11,200	4,800	30,900	238,000
Launags			11,200	4,800	30,900	238,000
	Biezpiena masa ar ievārījumu,kviešu maize **A01,A03	70/15/20	11,200	4,800	20,800	198,000
	Tēja ar cukuru	200			10,100	40,000
Ceturtdiena 24.09.2020			9,600	14,400	25,600	270,000
Launags			9,600	14,400	25,600	270,000
	Skolas cīsiņi ar sviestmaizi **A01,A07	60/35	9,000	14,300	18,100	237,000
	Tēja ar cukuru	200	0,600	0,100	7,500	33,000
Piektdiena 25.09.2020			5,800	4,200	27,700	172,000
Launags			5,800	4,200	27,700	172,000
	Svaigu augļu deserts ar jogurta mērci **A07	150/100	5,800	4,200	27,700	172,000

Ēdienkarte sastādīta ņemot vērā MK noteikumus Nr.172 „Noteikumi par uztura normām izglītības iestāžu izglītojamiem, sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas institūciju klientiem un ārstniecības iestāžu pacientiem” (no 13.03.2012) .

Saskaņots
Skolas medmāsa J. Podjornaja