

**Ēdienkarte**  
**Rīgas Itas Kozakēvičas poļu vidusskolas**  
**PII izglītojamie 3-6 gadi**  
**21.09.2020. - 25.09.2020.**

**SASKAŅOTS**  
 Skolas direktora p.i.  
*J. Kaplāns*

| Datums/Datums                 | Ēdiena nosaukums                                 | Daudz.  | Olīv., g      | Tauki, g      | Ogļh., g       | Kcal.            |
|-------------------------------|--------------------------------------------------|---------|---------------|---------------|----------------|------------------|
| <b>Pirmdiena 21.09.2020</b>   |                                                  |         | <b>37,100</b> | <b>42,300</b> | <b>133,700</b> | <b>1 065,000</b> |
| <b>Brokastis</b>              |                                                  |         | <b>10,000</b> | <b>9,500</b>  | <b>43,300</b>  | <b>299,000</b>   |
|                               | Mannas biežputra ar ievārījumu<br>**A01,A07      | 150/10  | 5,000         | 2,900         | 25,400         | 148,000          |
|                               | Kviešu maize ar siera-olu masu<br>**A01,A07      | 20/20   | 4,800         | 6,600         | 10,400         | 120,000          |
|                               | Tēja ar cukuru                                   | 150     | 0,200         |               | 7,500          | 31,000           |
| <b>Pusdienas</b>              |                                                  |         | <b>19,900</b> | <b>28,200</b> | <b>52,800</b>  | <b>545,000</b>   |
|                               | Zirņu zupa                                       | 150     | 3,800         | 4,200         | 8,600          | 87,000           |
|                               | Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem<br>**A01,A07        | 80      | 10,000        | 20,100        | 4,400          | 239,000          |
|                               | Vārīti griķi                                     | 80      | 4,100         | 1,200         | 20,700         | 110,000          |
|                               | Burkānu-ziedkāpostu salāti ar krējumu<br>**A07   | 60      | 1,100         | 2,500         | 3,400          | 41,000           |
|                               | Rudzu maize **A01                                | 15      | 0,800         | 0,200         | 6,500          | 31,000           |
|                               | Citronu dzēriens                                 | 150     | 0,100         |               | 9,200          | 37,000           |
| <b>Launags</b>                |                                                  |         | <b>7,200</b>  | <b>4,600</b>  | <b>37,600</b>  | <b>221,000</b>   |
|                               | Graudaugu pārslas ar pienu<br>**A01,A07          | 30/150  | 6,400         | 4,500         | 27,100         | 175,000          |
|                               | Auglis(banāns)                                   | 50      | 0,800         | 0,100         | 10,500         | 46,000           |
| <b>Otrdiena 22.09.2020</b>    |                                                  |         | <b>35,500</b> | <b>44,400</b> | <b>150,500</b> | <b>1 130,000</b> |
| <b>Brokastis</b>              |                                                  |         | <b>7,300</b>  | <b>9,400</b>  | <b>41,100</b>  | <b>278,000</b>   |
|                               | Rīsu biežputra ar ievārījumu **A07               | 120/10  | 2,800         | 2,900         | 22,100         | 126,000          |
|                               | Kliju maize ar sviestu **A01,A07                 | 25      | 1,700         | 4,100         | 10,100         | 84,000           |
|                               | Kakao ar pienu un cukuru **A07                   | 150     | 2,800         | 2,400         | 8,900          | 68,000           |
| <b>Pusdienas</b>              |                                                  |         | <b>19,900</b> | <b>24,100</b> | <b>58,000</b>  | <b>529,000</b>   |
|                               | Vistas gaļas zupa ar nūdelēm **A01               | 150     | 5,400         | 4,100         | 15,800         | 122,000          |
|                               | Cūkgaļas kotlete **A03, A01;A07                  | 70      | 10,300        | 15,400        | 7,800          | 211,000          |
|                               | Kartupeļu biezenis **A07                         | 100     | 2,200         | 1,800         | 13,700         | 80,000           |
|                               | Biešu salāti ar eļļu                             | 60      | 0,900         | 2,500         | 5,300          | 47,000           |
|                               | Rudzu maize **A01                                | 15      | 0,800         | 0,200         | 6,500          | 31,000           |
|                               | Dzērveņu dzēriens                                | 150     | 0,300         | 0,100         | 8,900          | 38,000           |
| <b>Launags</b>                |                                                  |         | <b>8,300</b>  | <b>10,900</b> | <b>51,400</b>  | <b>323,000</b>   |
|                               | Kefīra pankūkas ar ievārījumu<br>**A01,A03,A07   | 80/15   | 7,700         | 10,100        | 34,100         | 268,000          |
|                               | Tēja ar cukuru                                   | 150     | 0,200         |               | 7,500          | 31,000           |
|                               | Auglis                                           | 100     | 0,400         | 0,800         | 9,800          | 24,000           |
| <b>Trešdiena 23.09.2020</b>   |                                                  |         | <b>44,800</b> | <b>41,400</b> | <b>139,300</b> | <b>1 135,000</b> |
| <b>Brokastis</b>              |                                                  |         | <b>8,200</b>  | <b>10,400</b> | <b>43,800</b>  | <b>302,000</b>   |
|                               | Auzu pārslu biežputra ar ievārījumu<br>**A01,A07 | 120/10  | 4,000         | 4,700         | 25,800         | 162,000          |
|                               | Kviešu maize ar skolas desu<br>**A01,A07         | 20/4/20 | 4,000         | 5,700         | 10,500         | 109,000          |
|                               | Tēja ar cukuru                                   | 150     | 0,200         |               | 7,500          | 31,000           |
| <b>Pusdienas</b>              |                                                  |         | <b>24,800</b> | <b>25,500</b> | <b>57,400</b>  | <b>558,000</b>   |
|                               | Frikadeļu zupa **A01,A03                         | 140     | 4,600         | 7,700         | 10,400         | 129,000          |
|                               | Cepts vistas šķiņķītis                           | 60      | 14,400        | 12,400        |                | 169,000          |
|                               | Vārīti makaroni **A01                            | 100     | 4,200         | 2,100         | 27,900         | 147,000          |
|                               | Jauktu dārzeņu salāti                            | 60      | 0,800         | 3,100         | 3,200          | 44,000           |
|                               | Rudzu maize **A01                                | 15      | 0,800         | 0,200         | 6,500          | 31,000           |
|                               | Karkadē dzēriens                                 | 150     |               |               | 9,400          | 38,000           |
| <b>Launags</b>                |                                                  |         | <b>11,800</b> | <b>5,500</b>  | <b>38,100</b>  | <b>275,000</b>   |
|                               | Biezpiena masa ar ievārījumu **A07               | 70/15   | 9,600         | 4,300         | 10,500         | 145,000          |
|                               | Kviešu maize **A01                               | 20      | 1,600         | 0,400         | 10,300         | 51,000           |
|                               | Piparmētru tēja ar cukuru                        | 150     | 0,200         |               | 7,500          | 31,000           |
|                               | Auglis                                           | 100     | 0,400         | 0,800         | 9,800          | 48,000           |
| <b>Ceturtdiena 24.09.2020</b> |                                                  |         | <b>33,700</b> | <b>45,200</b> | <b>135,900</b> | <b>1 086,000</b> |
| <b>Brokastis</b>              |                                                  |         | <b>7,400</b>  | <b>9,000</b>  | <b>41,500</b>  | <b>277,000</b>   |



|                              |                                                   |         |               |               |                |                |
|------------------------------|---------------------------------------------------|---------|---------------|---------------|----------------|----------------|
|                              | Prošas biežputra ar ievārījumu<br>**A01,A07       | 120/10  | 4,000         | 3,500         | 24,400         | 145,000        |
|                              | Sēklu maize ar sviestu **A01,A07                  | 25      | 1,700         | 4,400         | 9,800          | 86,000         |
|                              | Kafijas dzēriens ar pienu **A07                   | 150     | 1,700         | 1,100         | 7,300          | 46,000         |
| <b>Pusdienas</b>             |                                                   |         | <b>16,700</b> | <b>21,100</b> | <b>59,000</b>  | <b>493,000</b> |
|                              | Biešu zupa ar gaļu un krējumu **A07               | 150     | 3,000         | 5,600         | 10,300         | 104,000        |
|                              | Cūkgaļas plovš                                    | 140     | 11,700        | 15,100        | 28,600         | 297,000        |
|                              | Svaigs tomāts                                     | 60      | 1,000         | 0,200         | 3,800          | 21,000         |
|                              | Rudzu maize **A01                                 | 15      | 0,800         | 0,200         | 6,500          | 31,000         |
|                              | Ābolu-dzērveņu dzēriens                           | 150     | 0,200         |               | 9,800          | 40,000         |
| <b>Launags</b>               |                                                   |         | <b>9,600</b>  | <b>15,100</b> | <b>35,400</b>  | <b>316,000</b> |
|                              | Skolas cīsiņi ar sviestmaizi **A01,A07            | 60/35   | 9,000         | 14,300        | 18,100         | 237,000        |
|                              | Tēja ar cukuru                                    | 150     | 0,200         |               | 7,500          | 31,000         |
|                              | Auglis                                            | 100     | 0,400         | 0,800         | 9,800          | 48,000         |
| <b>Piektdiena 25.09.2020</b> |                                                   |         | <b>34,400</b> | <b>45,200</b> | <b>108,400</b> | <b>979,000</b> |
| <b>Brokastis</b>             |                                                   |         | <b>12,000</b> | <b>19,000</b> | <b>41,800</b>  | <b>387,000</b> |
|                              | Miežu putrainu biežputra ar sviestu<br>**A01,A07  | 120/5   | 5,500         | 6,600         | 24,300         | 179,000        |
|                              | Kviešu maize ar sieru **A01                       | 20/4/20 | 6,300         | 12,400        | 10,000         | 177,000        |
|                              | Tēja ar cukuru                                    | 150     | 0,200         |               | 7,500          | 31,000         |
| <b>Pusdienas</b>             |                                                   |         | <b>16,700</b> | <b>22,000</b> | <b>38,900</b>  | <b>421,000</b> |
|                              | Siera-dārzeņu zupa **A07                          | 150     | 5,200         | 5,600         | 11,100         | 116,000        |
|                              | Cēpta zivs fileja ar piena mērci<br>**A01,A03,A07 | 70/30   | 9,200         | 14,300        | 6,900          | 193,000        |
|                              | Svaigu kāpostu un burkānu salāti                  | 70      | 1,100         | 1,800         | 5,100          | 41,000         |
|                              | Rudzu maize **A01                                 | 15      | 0,800         | 0,200         | 6,500          | 31,000         |
|                              | Upeņu dzēriens                                    | 150     | 0,400         | 0,100         | 9,300          | 40,000         |
| <b>Launags</b>               |                                                   |         | <b>5,700</b>  | <b>4,200</b>  | <b>27,700</b>  | <b>171,000</b> |
|                              | Svaigu augļu deserts ar jogurta mērci<br>**A07    | 100/150 | 5,700         | 4,200         | 27,700         | 171,000        |

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  
Sveikas mērnāsa J. Podgornaja

| Datums/Datums                 | Ēdiena nosaukums                                    | Daudz.   | Olīv., g      | Tauki, g      | Ogļh., g      | Kcal.          |
|-------------------------------|-----------------------------------------------------|----------|---------------|---------------|---------------|----------------|
| <b>Pirmdiena 21.09.2020</b>   |                                                     |          | <b>7,200</b>  | <b>4,600</b>  | <b>37,600</b> | <b>221,000</b> |
| <b>Launags</b>                |                                                     |          | <b>7,200</b>  | <b>4,600</b>  | <b>37,600</b> | <b>221,000</b> |
|                               | 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         |
| <b>Otrdiena 22.09.2020</b>    |                                                     |          | <b>7,700</b>  | <b>10,100</b> | <b>50,700</b> | <b>324,000</b> |
| <b>Launags</b>                |                                                     |          | <b>7,700</b>  | <b>10,100</b> | <b>50,700</b> | <b>324,000</b> |
|                               | Kefīra pankūkas ar ievārījumu **A01,A03             | 100/15   | 7,700         | 10,100        | 40,600        | 284,000        |
|                               | Tēja ar cukuru                                      | 200      |               |               | 10,100        | 40,000         |
| <b>Trešdiena 23.09.2020</b>   |                                                     |          | <b>11,200</b> | <b>4,800</b>  | <b>30,900</b> | <b>238,000</b> |
| <b>Launags</b>                |                                                     |          | <b>11,200</b> | <b>4,800</b>  | <b>30,900</b> | <b>238,000</b> |
|                               | 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         |
| <b>Ceturtdiena 24.09.2020</b> |                                                     |          | <b>9,600</b>  | <b>14,400</b> | <b>25,600</b> | <b>270,000</b> |
| <b>Launags</b>                |                                                     |          | <b>9,600</b>  | <b>14,400</b> | <b>25,600</b> | <b>270,000</b> |
|                               | 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         |
| <b>Piektdiena 25.09.2020</b>  |                                                     |          | <b>5,800</b>  | <b>4,200</b>  | <b>27,700</b> | <b>172,000</b> |
| <b>Launags</b>                |                                                     |          | <b>5,800</b>  | <b>4,200</b>  | <b>27,700</b> | <b>172,000</b> |
|                               | 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. Podgornaja*