

Datums/Datums	Ēdiena nosaukums	Daudz.	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena 26.10.2020			18,100	23,800	63,500	559,000
Pusdienas			18,100	23,800	63,500	559,000
	Mājas soļanka **A01,A07	200	4,400	7,200	9,900	130,000
	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem **A01	150	11,500	13,300	28,600	287,000
	Burkānu salāti ar eļļu	70	0,800	2,900	7,400	62,000
	Rudzu maize **A01	20	1,100	0,300	8,700	42,000
	Dzērveņu dzēriens	200	0,300	0,100	8,900	38,000
Otrdiena 27.10.2020			20,300	27,500	55,600	564,000
Pusdienas			20,300	27,500	55,600	564,000
	Pomidorowka **A01	200	7,400	10,900	5,400	149,000
	Slinkie kāpostu tīteņi ar krējumu **A07	180/10	11,400	16,200	29,700	323,000
	Rudzu maize **A01	20	1,100	0,300	8,700	42,000
	Ābolu sulas dzēriens	200	0,400	0,100	11,800	50,000
Trešdiena 28.10.2020			19,100	28,700	61,200	598,000
Pusdienas			19,100	28,700	61,200	598,000
	Biešu zupa ar gaļu un krējumu **A07,A09	200	3,400	6,600	13,900	129,000
	Gaļas veltnītis ar ķimenēm **A01,A03	70	11,000	17,200	5,400	238,000
	Kartupeļu biezenis **A07	130	2,800	2,400	17,800	104,000
	Kolrābju un burkānu salāti ar krējumu **A07	70	0,400	2,100	3,600	35,000
	Rudzu maize **A01	20	1,100	0,300	8,700	42,000
	Ābolu-ķiršu dzēriens	200	0,400	0,100	11,800	50,000
Ceturtdiena 29.10.2020			18,900	23,900	76,600	604,000
Pusdienas			18,900	23,900	76,600	604,000
	Svaigu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu **A07,A09	200	3,200	4,900	9,200	100,000
	Vistas gaļa karija mērcē **A01,A07	80	9,900	15,200	6,300	202,000
	Vārīti rīsi	100	3,300	0,500	34,000	154,000
	Biešu salāti ar eļļu	70	1,000	2,900	6,000	54,000
	Rudzu maize **A01	20	1,100	0,300	8,700	42,000
	Upeņu dzēriens	200	0,400	0,100	12,400	52,000
Piektdiena 30.10.2020			21,500	24,800	66,500	583,000
Pusdienas			21,500	24,800	66,500	583,000
	Pupiņu zupa ar gaļu un krējumu **A07,A09	200	6,400	8,100	13,300	160,000
	Zivju kotlete ar piena mērci **A01,A03,A07	70/50	10,200	12,600	9,400	192,000
	Vārīti kartupeļi	130	2,600		19,200	87,000
	Jauktu dārzeņu salāti	70	1,000	3,600	3,700	51,000
	Rudzu maize **A01	20	1,100	0,300	8,700	42,000
	Rabarberu-ābolu kompots	200	0,200	0,200	12,200	51,000

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 nodrēģināja *[Signature]*

Ēdienkarte
Rīgas Itas Kozakēvičas poļu vidusskolas
5.-9.klašu skolēniem
26.10.2020. - 30.10.2020.

SASKANOTS
 Skolas direktora p.i.
[Signature]

Datums/Datums	Ēdiena nosaukums	Daudz.	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena 26.10.2020			23,800	30,000	82,100	716,000
Pusdienas			23,800	30,000	82,100	716,000
	Mājas soļanka **A07,A09	250	5,500	8,700	12,500	160,000
	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem **A01	200	15,300	17,800	38,000	383,000
	Burkānu salāti ar eļļu	70	0,800	2,900	7,400	62,000
	Rudzu maize **A01	35	1,900	0,500	15,300	73,000
	Dzērveņu dzēriens	200	0,300	0,100	8,900	38,000
Otrdiena 27.10.2020			24,200	30,000	80,800	700,000
Pusdienas			24,200	30,000	80,800	700,000
	Pomidorowka	200	7,400	10,900	5,400	149,000
	Slinkie kāpostu tīteņi ar krējumu **A07	200/15	12,600	18,000	33,000	354,000
	Rudzu maize **A01	70	3,800	1,000	30,600	147,000
	Ābolu sulas dzēriens	200	0,400	0,100	11,800	50,000
Trešdiena 28.10.2020			22,800	30,800	90,000	740,000
Pusdienas			22,800	30,800	90,000	740,000
	Biešu zupa ar gaļu un krējumu **A07,A09	250	3,900	7,600	17,500	160,000
	Gaļas veltnītis ar ķīmenēm **A01,A03	70	11,000	17,200	5,400	220,000
	Kartupeļu biezenis **A07	150	3,300	2,800	20,500	124,000
	Kolrābju un burkānu salāti ar krējumu **A07	70	0,400	2,100	4,200	39,000
	Rudzu maize **A01	70	3,800	1,000	30,600	147,000
	Ābolu-ķiršu dzēriens	200	0,400	0,100	11,800	50,000
Ceturtdiena 29.10.2020			21,900	24,900	106,000	742,000
Pusdienas			21,900	24,900	106,000	742,000
	Svaigu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu **A01,A07	250	3,700	5,500	11,600	118,000
	Vistas gaļa karija mērcē **A01,A07	80	9,900	15,200	6,300	201,000
	Vārīti rīsi	150	5,000	0,700	51,000	230,000
	Biešu salāti ar eļļu	70	1,000	2,900	6,000	54,000
	Rudzu maize **A01	35	1,900	0,500	15,300	73,000
	Upeņu dzēriens	200	0,400	0,100	15,800	66,000
Piektdiena 30.10.2020			24,200	24,400	92,600	729,000
Pusdienas			24,200	24,400	92,600	729,000
	Pupiņu zupa ar gaļu un krējumu **A07,A09	200	5,400	7,000	9,700	160,000
	Zivju kotlete ar piena mērci **A01,A03,A07	70/50	10,200	12,600	9,400	192,000
	Vārīti kartupeļi	180	3,600		26,600	126,000
	Jauktu dārzeņu salāti	70	1,000	3,600	3,700	51,000
	Rudzu maize **A01	70	3,800	1,000	30,600	147,000
	Rabarberu-ābolu kompots	200	0,200	0,200	12,600	53,000

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 *[Signature]*

Datums/Datums	Ēdiena nosaukums	Daudz.	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena 26.10.2020			25,600	32,800	92,000	791,000
Pusdienas			25,600	32,800	92,000	791,000
	Mājas solanka **A01,A07	250	5,500	8,700	12,500	160,000
	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem **A01	220	16,900	19,500	41,900	421,000
	Burkānu salāti ar eļļu	100	1,200	4,100	10,600	89,000
	Rudzu maize **A01	35	1,900	0,500	15,200	73,000
	Dzērveņu dzēriens	200	0,100		11,800	48,000
Otrdiena 27.10.2020			28,500	37,600	91,500	838,000
Pusdienas			28,500	37,600	91,500	838,000
	Pomidorowka	250	9,200	13,600	6,800	188,000
	Slinkie kāpostu tīteņi ar krējumu **A07	250/15	15,800	22,500	41,300	449,000
	Rudzu maize **A01	50	2,700	0,600	21,800	103,000
	Ābolu sulas dzēriens	200	0,400	0,100	11,800	50,000
	Auglis	100	0,400	0,800	9,800	48,000
Trešdiena 28.10.2020			27,500	34,700	99,600	837,000
Pusdienas			27,500	34,700	99,600	837,000
	Biešu zupa ar gaļu un krējumu **A07,A09	250	2,800	4,700	18,300	132,000
	Gaļas veltņītis ar ķīmenēm **A01,A03	70	11,600	18,000	7,700	248,000
	Kartupeļu biezenis **A07	180	3,900	3,300	24,600	144,000
	Kolrābju un burkānu salāti ar krējumu **A07	100	0,500	3,000	6,000	55,000
	Rudzu maize **A01	50	2,700	0,600	21,800	103,000
	Ābolu-ķiršu dzēriens	200	0,400	0,100	11,800	50,000
	Piens	200	5,600	5,000	9,400	105,000
Ceturtdiena 29.10.2020			26,000	30,800	126,500	894,000
Pusdienas			26,000	30,800	126,500	894,000
	Svaigu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu **A01,A07	250	3,700	5,500	11,600	118,000
	Vistas gaļa karija mērcē **A01,A07	100	12,300	19,000	7,900	252,000
	Vārīti rīsi	150	5,000	0,700	51,000	230,000
	Biešu salāti ar ķiploku un eļļu	100	1,500	4,100	8,600	77,000
	Rudzu maize **A01	50	2,700	0,600	21,800	103,000
	Upeņu dzēriens	200	0,400	0,100	15,800	66,000
	Auglis	100	0,400	0,800	9,800	48,000
Piektdiena 30.10.2020			31,500	35,600	111,000	874,000
Pusdienas			31,500	35,600	111,000	874,000
	Pupiņu zupa ar gaļu un krējumu **A07,A09	250	7,400	9,100	16,900	188,000
	Zivju kotlete ar piena mērci **A01,A03,A07	70/70	10,200	15,600	9,400	194,000
	Vārīti kartupeļi	180	4,000		29,600	134,000
	Jauktu dārzeņu salāti	100	1,400	5,100	5,300	73,000
	Rudzu maize **A01	50	2,700	0,600	21,800	103,000
	Rabarberu-ābolu kompots	200	0,200	0,200	18,600	77,000
	Piens	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 medmāsa J. Podganeja

Datums/Datums	Ēdiena nosaukums	Daudz.	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena 26.10.2020			7,320	10,400	27,600	234,000
Launags			7,320	10,400	27,600	234,000
	Piena zupa ar griķiem **A01,A07	250	5,600	6,000	16,800	144,000
	Cepumi	20	1,720	4,400	10,800	90,000
Otrdiena 27.10.2020			15,800	7,300	35,600	271,000
Launags			15,800	7,300	35,600	271,000
	Biezpiena sacepums ar krējumu **A01,A03,A07	100/10	15,500	7,200	25,600	229,000
	Tēja ar cukuru	200	0,300	0,100	10,000	42,000
Trešdiena 28.10.2020			10,200	9,800	21,100	234,000
Launags			10,200	9,800	21,100	234,000
	Omlete ar zaļiem zirnīšiem **A01,A03,A07	80/10	8,800	9,400	2,400	150,000
	Graudu maize **A01	20	1,100	0,300	8,700	42,000
	Tēja ar cukuru	200	0,300	0,100	10,000	42,000
Ceturtdiena 29.10.2020			7,600	8,900	30,700	237,000
Launags			7,600	8,900	30,700	237,000
	Karstmaize ar siera masu **A01,A03,A07	60	7,300	8,800	20,700	195,000
	Tēja ar cukuru	200	0,300	0,100	10,000	42,000
Piektdiena 30.10.2020			9,200	10,500	52,600	346,000
Launags			9,200	10,500	52,600	346,000
	Smalkmaizīte **A01,A07	60	5,200	7,200	36,100	234,000
	Kakao ar pienu	200	3,800	3,200	11,800	91,000
	Auglis	50	0,200	0,100	4,700	21,000

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