

Ēdienkarte
Rīgas Itas Kozakēvičas poļu vidusskolas
1.-4.klašu skolēniem
09.11.2020. - 13.11.2020.

SASKAŅOTS
 Skolas direktora p.i.
[Signature]

Datums/Datums	Ēdiena nosaukums	Daudz.	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena 09.11.2020			18,800	24,100	75,700	595,000
Pusdienas			18,800	24,100	75,700	595,000
	Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem **A01	200	4,800	7,400	12,900	137,000
	Cīsiņi ar tomātu mērci **A01,A07	60/50	8,000	11,600	6,800	164,000
	Vārīti rīsi	100	3,300	0,500	34,000	153,000
	Burkānu salāti ar sēkliņām	70	1,300	4,200	4,400	61,000
	Rudzu maize **A01	20	1,100	0,300	8,700	42,000
	Ābolu-kiršu dzēriens	150	0,300	0,100	8,900	38,000
Otrdiena 10.11.2020			22,900	26,300	55,000	555,000
Pusdienas			22,900	26,300	55,000	555,000
	Pupiņu zupa ar gaļu un krējumu **A07	200	6,400	8,100	13,300	154,000
	Cūkgaļas un dārzeņu sautējums	200	14,500	17,800	20,500	304,000
	Marinēts gurķis	70	0,700	0,100	2,700	15,000
	Saldskābmaize **A01	20	1,100	0,300	8,700	42,000
	Ābolu-dzērveņu dzēriens	150	0,200		9,800	40,000
Trešdiena 11.11.2020			20,200	26,000	68,500	599,000
Pusdienas			20,200	26,000	68,500	599,000
	Skābeņu zupa ar olu un krējumu **A01,A03,A07	200	3,000	5,800	14,600	133,000
	Malta cūkgaļa saldā krējuma mērcē **A01	70	9,600	15,600	6,600	205,000
	Vārīti griķi	100	5,100	1,500	25,900	138,000
	Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	70	1,300	2,800	4,700	49,000
	Rudzu maize **A01	20	1,100	0,300	8,700	42,000
	Zemeņu komposts	150	0,100		8,000	32,000
Ceturtdiena 12.11.2020			20,300	22,000	57,200	509,000
Pusdienas			20,300	22,000	57,200	509,000
	Svaigu kāpostu zupa ar krējumu **A01,A07	200	3,200	4,900	9,200	94,000
	Vistas gaļas kotlete **A01,A03,A07	70	11,500	11,900	2,400	163,000
	Kartupeļu biezenis **A07	150	3,300	2,700	20,500	120,000
	Biešu un marinētu gurķu salāti	70	1,000	2,200	6,000	48,000
	Rudzu maize **A01	20	1,100	0,300	8,700	42,000
	Ābolu sulas dzēriens	150	0,200		10,400	42,000
Piektdiena 13.11.2020			19,600	24,700	57,100	536,000
Pusdienas			19,600	24,700	57,100	536,000
	Zivju zupa ar dārzeņiem **A07,A09	200	5,900	5,800	12,200	131,000
	Vārīti makaroni ar sieru **A01,A07	100/30	10,400	16,500	23,100	283,000
	Ķīnas kāpostu, gurķu un tomātu salāti	70	2,100	2,100	3,900	43,000
	Rudzu maize **A01	20	1,100	0,300	8,700	42,000
	Rabarberu-ābolu komposts	150	0,100		9,200	37,000

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
Saulis mednāsa *L.Podygornaya*

Datums/Datums	Ēdiena nosaukums	Daudz.	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena 09.11.2020			21,900	26,200	98,600	718,000
Pusdienas			21,900	26,200	98,600	718,000
	Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	250	6,000	9,200	16,100	171,000
	Cīsiņi ar tomātu mērci **A01,A07	60/50	8,000	11,600	6,800	164,000
	Vārīti risi	130	4,300	0,600	44,200	199,000
	Burkānu salāti ar sēkliņām	70	1,300	4,200	4,400	61,000
	Rudzu maize **A01	35	1,900	0,500	15,300	73,000
	Ābolu-ķiršu dzēriens	200	0,400	0,100	11,800	50,000
Otrdiena 10.11.2020			26,500	27,700	77,300	704,000
Pusdienas			26,500	27,700	77,300	704,000
	Pupiņu zupa ar gaļu un krējumu **A07	250	7,400	9,100	16,900	182,000
	Cūkgaļas un dārzeņu sautējums	260	15,900	17,800	28,200	373,000
	Marinēts gurķis	100	1,000	0,200	3,800	21,000
	Rudzu maize **A01	35	1,900	0,500	15,300	73,000
	Ābolu-dzērveņu dzēriens	200	0,300	0,100	13,100	55,000
Trešdiena 11.11.2020			24,600	29,900	90,200	739,000
Pusdienas			24,600	29,900	90,200	739,000
	Skābeņu zupa ar olu un krējumu **A01,A03,A07	250	3,700	6,900	18,400	153,000
	Malta cūkgaļa saldā krējuma mērcē **A01	80	10,900	17,800	7,500	242,000
	Vārīti griķi	130	6,700	1,900	33,700	179,000
	Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	70	1,300	2,800	4,700	49,000
	Rudzu maize **A01	35	1,900	0,500	15,300	73,000
	Zemeņu kompots	200	0,100		10,600	43,000
Ceturtdiena 12.11.2020			26,300	26,300	91,000	718,000
Pusdienas			26,300	26,300	91,000	718,000
	Svaigu kāpostu zupa ar krējumu **A01,A07	250	3,700	5,500	11,600	118,000
	Vistas gaļas kotlete **A01,A03,A07	80	13,200	13,600	2,800	186,000
	Kartupeļu biezenis **A07	200	4,400	3,600	27,300	164,000
	Biešu un marinētu gurķu salāti	100	1,400	3,100	8,500	68,000
	Rudzu maize **A01	50	3,400	0,500	27,000	126,000
	Ābolu sulas dzēriens	200	0,200		13,800	56,000
Piektdiena 13.11.2020			26,300	32,100	83,600	736,000
Pusdienas			26,300	32,100	83,600	736,000
	Zivju zupa ar dārzeņiem **A07,A09	250	7,400	7,200	15,300	164,000
	Vārīti makaroni ar sieru **A01,A07	200	14,700	22,100	36,900	405,000
	Ķīnas kāpostu, gurķu un tomātu salāti	70	2,100	2,100	3,900	43,000
	Rudzu maize **A01	35	1,900	0,500	15,300	73,000
	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 medmāsa J. Podgornaja

Datums/Datums	Ēdiena nosaukums	Daudz.	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena 09.11.2020						
Launags			6,600	4,900	32,000	199,000
	Graudaugu pārslas ar pienu **A01,A07	30/150	6,400	4,500	27,100	175,000
	Auglis	50	0,200	0,400	4,900	24,000
Otrdiena 10.11.2020						
Launags			9,300	11,800	31,600	270,000
	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem **A07	120	9,000	11,700	21,600	228,000
	Tēja ar cukuru	200	0,300	0,100	10,000	42,000
Trešdiena 11.11.2020						
Launags			17,100	11,700	28,900	289,000
	Biezpiena plācenīši ar skābo krējumu **A07	100/15	17,100	11,700	18,800	249,000
	Tēja ar cukuru	200			10,100	40,000
Ceturtdiena 12.11.2020						
Launags			8,200	9,100	23,100	207,000
	Karstmaize ar sieru un desu **A01,A07	60	7,600	9,000	15,600	174,000
	Tēja ar cukuru	200	0,600	0,100	7,500	33,000
Piektdiena 13.11.2020						
Launags			7,820	9,040	19,400	190,000
	Vārīta ola ar krējumu ar zaļiem zirnīšiem **A012	50/15/8	6,600	8,800	1,100	110,000
	Saldskābmaize **A01	20	1,220	0,240	8,200	40,000
	Tēja ar cukuru	200			10,100	40,000

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