



Ēdienkarte
Rīgas Itas Kozakēvičas poļu vidusskolas
1.-4.klašu skolēniem
16.11.2020. - 20.11.2020.

SASKAŅOTS
Skolas direktora p.i.

F. Kapriņevs

| Datums/Datums | Ēdiena nosaukums | Daudz. | Olbv., g | Tauki, g | Ogļh., g | Kcal. |
|-------------------------------|--------------------------------------------|--------|---------------|---------------|---------------|----------------|
| Pirmdiena 16.11.2020 | | | 22,500 | 30,300 | 64,100 | 628,000 |
| Pusdienas | | | 22,500 | 30,300 | 64,100 | 628,000 |
| | Zirņu zupa | 200 | 5,000 | 5,500 | 11,500 | 118,000 |
| | Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem **A01,A07 | 80 | 10,000 | 20,100 | 4,400 | 239,000 |
| | Vārīti griķi | 100 | 5,100 | 1,500 | 25,900 | 143,000 |
| | Burkānu-kāļu salāti ar krējumu **A01 | 70 | 1,200 | 2,900 | 4,400 | 49,000 |
| | Rudzu maize **A01 | 20 | 1,100 | 0,300 | 8,700 | 42,000 |
| | Citronu dzēriens | 150 | 0,100 | | 9,200 | 37,000 |
| Otrdiena 17.11.2020 | | | 19,500 | 28,300 | 69,600 | 614,000 |
| Pusdienas | | | 19,500 | 28,300 | 69,600 | 614,000 |
| | Vistas gaļas zupa ar nūdelēm **A01 | 200 | 3,900 | 6,400 | 10,700 | 118,000 |
| | Cūkgaļas kotlete **A01,A03 | 70 | 10,000 | 15,400 | 7,800 | 211,000 |
| | Kartupeļu biezenis **A07 | 130 | 2,800 | 2,400 | 17,800 | 104,000 |
| | Biešu salāti ar eļļu | 70 | 1,000 | 2,900 | 6,000 | 54,000 |
| | Dzērveņu dzēriens | 150 | 0,300 | 0,100 | 8,800 | 37,000 |
| | Rudzu maize **A01 | 20 | 1,100 | 0,300 | 8,700 | 42,000 |
| | Auglis | 100 | 0,400 | 0,800 | 9,800 | 48,000 |
| Trešdiena 18.11.2020 | | | | | | |
| Pusdienas | | | | | | |
| | | 0 | | | | |
| | | 0 | | | | |
| | | 0 | | | | |
| | | 0 | | | | |
| | | 0 | | | | |
| | | 0 | | | | |
| Ceturtdiena 19.11.2020 | | | 21,100 | 23,700 | 82,200 | 626,000 |
| Pusdienas | | | 21,100 | 23,700 | 82,200 | 626,000 |
| | Biešu zupa ar gaļu un krējumu **A07,A09 | 200 | 2,200 | 3,800 | 14,600 | 101,000 |
| | Cepts vistas šķiņķītis ar makaroniem | 60/100 | 16,800 | 16,000 | 45,800 | 394,000 |
| | Jauktu dārzeņu salāti | 70 | 1,000 | 3,600 | 3,700 | 51,000 |
| | Rudzu maize **A01 | 20 | 1,100 | 0,300 | 8,700 | 42,000 |
| | Karkadē dzēriens | 150 | | | 9,400 | 38,000 |
| Piektdiena 20.11.2020 | | | 22,000 | 21,900 | 60,800 | 528,000 |
| Pusdienas | | | 22,000 | 21,900 | 60,800 | 528,000 |
| | Siera dārzeņu zupa **A07 | 200 | 4,700 | 6,000 | 11,400 | 118,000 |
| | Cepta zivs ar piena mērci **A01,A03,A07 | 70/50 | 12,000 | 12,700 | 7,200 | 191,000 |
| | Vārīti kartupeļi | 130 | 2,600 | | 19,200 | 87,000 |
| | Svaigu kāpostu un burkānu salāti | 70 | 1,200 | 2,800 | 5,000 | 50,000 |
| | Rudzu maize **A01 | 20 | 1,100 | 0,300 | 8,700 | 42,000 |
| | Upeņu dzēriens | 150 | 0,400 | 0,100 | 9,300 | 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. Podgornā*



Ēdienkarte
Rīgas Itas Kozakēvičas poļu vidusskolas
5.-9.klašu skolēniem
16.11.2020. - 20.11.2020.

SASKAŅOTS
Skolas direktora p.i.
F. Kapurins

| Datums/Datums | Ēdiena nosaukums | Daudz. | Olbv., g | Tauki, g | Ogļh., g | Kcal. |
|-------------------------------|--------------------------------------------|--------|---------------|---------------|----------------|----------------|
| Pirmdiena 16.11.2020 | | | 24,800 | 28,900 | 80,800 | 693,000 |
| Pusdienas | | | 24,800 | 28,900 | 80,800 | 693,000 |
| | Zirņu zupa | 200 | 5,000 | 5,500 | 11,500 | 118,000 |
| | Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem **A01,A07 | 80 | 9,900 | 18,100 | 3,600 | 218,000 |
| | Vārīti griķi | 130 | 6,700 | 1,900 | 33,700 | 185,000 |
| | Burkānu-kāļu salāti ar krējumu **A01 | 70 | 1,200 | 2,900 | 4,400 | 49,000 |
| | Rudzu maize **A01 | 35 | 1,900 | 0,500 | 15,300 | 73,000 |
| | Citronu dzēriens | 200 | 0,100 | | 12,300 | 50,000 |
| Otrdiena 17.11.2020 | | | 23,200 | 30,100 | 99,100 | 764,000 |
| Pusdienas | | | 23,200 | 30,100 | 99,100 | 764,000 |
| | Vistas gaļas zupa ar nūdelēm **A01 | 250 | 4,800 | 8,000 | 13,300 | 147,000 |
| | Cūkgaļas kotlete **A01,A03 | 70 | 10,000 | 15,400 | 7,800 | 211,000 |
| | Kartupeļu biezenis **A07 | 150 | 3,300 | 2,100 | 24,200 | 129,000 |
| | Biešu salāti ar eļļu | 70 | 1,000 | 2,900 | 6,000 | 54,000 |
| | Dzērveņu dzēriens | 200 | 0,400 | 0,100 | 11,800 | 50,000 |
| | Rudzu maize **A01 | 60 | 3,300 | 0,800 | 26,200 | 125,000 |
| | Auglis | 100 | 0,400 | 0,800 | 9,800 | 48,000 |
| Trešdiena 18.11.2020 | | | | | | |
| Pusdienas | | | | | | |
| | | 0 | | | | |
| | | 0 | | | | |
| | | 0 | | | | |
| | | 0 | | | | |
| | | 0 | | | | |
| | | 0 | | | | |
| Ceturtdiena 19.11.2020 | | | 20,000 | 26,300 | 103,400 | 729,000 |
| Pusdienas | | | 20,000 | 26,300 | 103,400 | 729,000 |
| | Biešu zupa ar gaļu un krējumu **A07,A09 | 200 | 2,200 | 3,800 | 14,600 | 101,000 |
| | Cepts vistas šķiņķītis ar makaroniem | 60/130 | 14,900 | 18,400 | 57,300 | 454,000 |
| | Jauktu dārzeņu salāti | 70 | 1,000 | 3,600 | 3,700 | 51,000 |
| | Karkadē dzēriens | 200 | | | 12,500 | 50,000 |
| | Rudzu maize **A01 | 35 | 1,900 | 0,500 | 15,300 | 73,000 |
| Piektdiena 20.11.2020 | | | 25,800 | 20,500 | 95,900 | 706,000 |
| Pusdienas | | | 25,800 | 20,500 | 95,900 | 706,000 |
| | Siera dārzeņu zupa **A07 | 200 | 4,700 | 6,000 | 11,400 | 144,000 |
| | Cepta zivs ar piena mērci **A01,A03,A07 | 70/50 | 13,100 | 10,700 | 18,900 | 234,000 |
| | Vārīti kartupeļi | 150 | 3,000 | | 22,200 | 101,000 |
| | Svaigu kāpostu un burkānu salāti | 70 | 1,200 | 2,800 | 4,800 | 49,000 |
| | Rudzu maize **A01 | 60 | 3,300 | 0,800 | 26,200 | 125,000 |
| | Upeņu dzēriens | 200 | 0,500 | 0,200 | 12,400 | 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).

Saskaņots
Sveikas nodrošinātāja *J. Podgornaja*



Ēdienkarte
Rīgas Itas Kozakēvičas poļu vidusskolas
Launags
16.11.2020. - 20.11.2020.

SASKANOTS
Skolas direktora p.i.
J. Kaplinski

| Datums/Datums | Ēdiena nosaukums | Daudz. | Olbv., g | Tauki, g | Ogļh., g | Kcal. |
|-------------------------------|----------------------------------------------------|----------|---------------|---------------|---------------|----------------|
| Pirmdiena 16.11.2020 | | | | | | |
| Launags | | | 9,100 | 6,000 | 45,300 | 272,000 |
| | Graudaugu pārslas ar pienu **A07 | 35/200 | 8,200 | 5,900 | 32,800 | 217,000 |
| | Auglis(banāns) | 60 | 0,900 | 0,100 | 12,500 | 55,000 |
| Otrdiena 17.11.2020 | | | | | | |
| Launags | | | 16,800 | 7,000 | 44,900 | 312,000 |
| | Biezpiena masa ar zemeņu mērci **A07 | 100/20 | 13,700 | 6,200 | 14,200 | 167,000 |
| | Kviešu maize **A01 | 40 | 3,100 | 0,800 | 20,600 | 105,000 |
| | Tēja ar cukuru | 200 | | | 10,100 | 40,000 |
| Trešdiena 18.11.2020 | | | | | | |
| Launags | | | | | | |
| | | 0 | | | | |
| | | 0 | | | | |
| Ceturtdiena 19.11.2020 | | | | | | |
| Launags | | | 9,600 | 14,400 | 25,600 | 270,000 |
| | Skolas cīsiņi ar zirnīšiem ar sviestaizi **A01,A07 | 60/20/35 | 9,000 | 14,300 | 18,100 | 237,000 |
| | Tēja ar cukuru | 200 | 0,600 | 0,100 | 7,500 | 33,000 |
| Piektdiena 20.11.2020 | | | | | | |
| Launags | | | 10,300 | 8,400 | 52,200 | 325,000 |
| | Jogurts **A07 | 150 | 5,400 | 3,000 | 17,700 | 119,000 |
| | Cepumi **A01 | 40 | 4,000 | 5,300 | 22,000 | 151,000 |
| | Auglis(banāns) | 60 | 0,900 | 0,100 | 12,500 | 55,000 |

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) .