

Poļu

Mācību iestāde: **Rīgas Itas Kozakēvičas Poļu vidusskola**
 Kategorija: **PII izglītojamie 3-6 gadi**
 Periods no: **07.12.2020.**
 Periods līdz: **11.12.2020.**

APSTIPRINĀ
 Skolas direktors **K. Širšens /K.Širšens/**
 Rīgā, 07.12.2020

Datums	Ēdienreize	Ediena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olīv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Brokastis	Piecgraudu pārslu biezputra ar ievārījumu	*A01,A07	120/10	3,5	3,8	22,1	137
Pirmdiena	Brokastis	Kviešu maize ar sieru	*A01,A07	20/4/20	6,3	12,4	10,5	179
Pirmdiena	Brokastis	Tēja ar cukuru		150	0,2	0	7,5	31
Kopā:					10	16,2	40,1	346
Pirmdiena	Pusdienas	Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem		150	3,6	5,5	9,6	102
Pirmdiena	Pusdienas	Cisiņi ar tomātu mērci	*A01,A07	60/30	7,6	11	4,9	149
Pirmdiena	Pusdienas	Vārīti rīsi		80	2,7	0,4	27,2	123
Pirmdiena	Pusdienas	Burkānu salāti ar sēkliņām		60	1,1	3,6	3,8	52
Pirmdiena	Pusdienas	Rudzu maize	*A01	20	1,1	0,3	8,7	42
Pirmdiena	Pusdienas	Ābolu-ķiršu dzēriens		150	0,3	0,1	8,8	37
Kopā:					16,4	20,9	63	506
Pirmdiena	Launags	Graudaugu pārslas ar pienu	*A01,A07	30/200	7,8	5,8	29,5	201
Pirmdiena	Launags	Auglis(ābols)		50	0,2	0,4	4,9	24
Kopā:					8	6,2	34,4	225
Kopā pirmdiena:					34,4	43,3	137,5	1077,3
Otrdiena	Brokastis	Mannas biezputra ar ievārījumu	*A01A07	150/10	5	2,9	25,4	148
Otrdiena	Brokastis	Graudu maize ar sviestu	*A01,A07	20/5	1,7	4,6	9,8	87
Otrdiena	Brokastis	Kakao ar pienu un cukuru	*A07	150	2,8	2,4	8,9	68
Kopā:					9,5	9,9	44,1	304
Otrdiena	Pusdienas	Pupiņu zupa ar gaļu un krējumu	*A01,A07	165	5,7	7,3	10,8	132
Otrdiena	Pusdienas	Cūkgaļas un dārzeņu sautējums		170	13,9	17,8	16,7	283
Otrdiena	Pusdienas	Marinēts gurķis		50	0,5	0,1	1,9	11
Otrdiena	Pusdienas	Rudzu maize	*A01	20	1,1	0,3	8,7	42
Otrdiena	Pusdienas	Ābolu-dzērveņu dzēriens		150	0,3	0,1	9,7	41
Kopā:					21,5	25,6	47,8	508
Otrdiena	Launags	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem	*A01	120	9,2	10,7	22,8	224
Otrdiena	Launags	Tēja ar cukuru		150	0,2	0,1	4,9	21
Otrdiena	Launags	Auglis(bumbieris)		100	0,4	0,3	8,5	38
Kopā:					9,8	11,1	36,2	284
Kopā Otrdiena :					40,8	46,6	128,1	1095

Saskaitīts
 Skolas medicīniskā J. Podgornaja Ito

Poļu

Trešdiena	Brokastis	Rīsu biezputra ar sviestu	*A01,A07	120/5	2,8	5,6	17,2	130
Trešdiena	Brokastis	Baltmaize ar sviestu un aknu pastēti	*A01,A07	20/3/15	3,4	6,9	10,4	117
Trešdiena	Brokastis	Tēja ar cukuru		150	0,2	0,1	7,5	32
Kopā:					6,4	12,6	35,1	279
Trešdiena	Pusdienas	Skābeņu zupa ar olu un krējumu	*A01,A03,A07	150	2,4	4,7	10,8	95
Trešdiena	Pusdienas	Malta cūkgaļa saldā krējuma mērcē	*A01	80	10,9	17,8	7,5	234
Trešdiena	Pusdienas	Vārīti griķi		80	4,1	1,2	20,7	110
Trešdiena	Pusdienas	Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu		60	1	2,2	3,5	38
Trešdiena	Pusdienas	Rudzu maize	*A01	20	1,1	0,3	8,7	42
Trešdiena	Pusdienas	Zemeņu kompots		150	0,1	0	5,9	24
Kopā:					19,6	26,2	57,1	543
Trešdiena	Launags	Biezpiena plācenīši ar skābo krējumu	*A01,A03,A07	80/15	13,7	9,4	15,1	200
Trešdiena	Launags	Tēja ar cukuru		150	0,2	0,1	7,5	32
Trešdiena	Launags	Auglis(ābols)		100	0,4	0,8	9,8	48
Kopā:					14,3	10,3	32,4	280
Kopā Trešdiena :					40,3	49,1	124,6	1101,5
Ceturtdiena	Brokastis	Prosas biezputra ar ievārījumu	*A01,A07	120/10	4	3,5	24,4	145
Ceturtdiena	Brokastis	Sēklu maize ar sviestu	*A01,A07	20/5	1,8	3,7	10,9	84
Ceturtdiena	Brokastis	Kafijas dzēriens ar pienu	*A07	150	3,3	2,5	7,4	65
Kopā:					9,1	9,7	42,7	295
Ceturtdiena	Pusdienas	Svaigu kāpostu zupa ar krējumu	*A01,A07	150	2,7	4,3	6,8	77
Ceturtdiena	Pusdienas	Vistas gaļas kotlete	*A01,A03,A07	70	11,5	11,9	2,4	163
Ceturtdiena	Pusdienas	Kartupeļu biezenis	*A07	130	2,8	2,4	17,8	104
Ceturtdiena	Pusdienas	Biešu un marinētu gurķu salāti		60	0,8	1,9	5,1	41
Ceturtdiena	Pusdienas	Rudzu maize	*A01	20	1,1	0,3	8,7	42
Ceturtdiena	Pusdienas	Ābolu sulas dzēriens		150	0,2	0	10,4	42
Kopā:					19,1	20,8	51,2	468
Ceturtdiena	Launags	Karstmaize ar sieru un desu	*A01,A07	60	7,9	11,6	15,6	198
Ceturtdiena	Launags	Auglis(ābols)		100	0,4	0,8	9,8	48
Ceturtdiena	Launags	Tēja ar cukuru		150	0,2	0,1	4,9	21
Kopā:					8,5	12,5	30,3	268
Kopā Ceturtdiena :					36,7	43	124,2	1030,6
Piektdiena	Brokastis	Miežu putraimu biezputra ar sviestu	*A01,A07	120/5	5,5	6,6	24,3	179
Piektdiena	Brokastis	Sviestmaize ar vistas gaļu	*A01,A07	43	7,2	3,2	10,4	100
Piektdiena	Brokastis	Tēja ar cukuru		150	0,2	0,1	4,9	21
Kopā:					12,9	9,9	39,6	300
Piektdiena	Pusdienas	Zivju zupa ar dārzeņiem		200	5,9	5,8	12,2	125

Poļu

Mācību iestāde: **Rīgas Itas Kozakēvičas Poļu vidusskola**
 Kategorija: **Launags**
 Periods no: **07.12.2020.**
 Periods līdz: **11.12.2020.**

APSTIPRINĀ
 Skolas direktors K. Širšens /K.Szyrszeń/
 Rīgā, 09.12.2020

Datums	Edienreize	Ediena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olīv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Launags	Graudaugu pārslas ar pienu	*A01,A07	30/150	6,4	4,5	27,1	175
Pirmdiena	Launags	Auglis		50	0,2	0,4	4,9	24
Kopā:					6,6	4,9	32	199
Otrdiena	Launags	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem	*A07	120	9	11,7	21,6	228
Otrdiena	Launags	Tēja ar cukuru		200	0,3	0,1	10	42
Kopā:					9,3	11,8	31,6	270
Trešdiena	Launags	Biezpiena plācenīši ar skābo krējumu	*A07	100/15	17,1	11,7	18,8	249
Trešdiena	Launags	Tēja ar cukuru		200	0	0	10,1	40
Kopā:					17,1	11,7	28,9	289
Ceturtdiena	Launags	Karstmaize ar sieru un desu	*A01,A07	60	7,6	9	15,6	174
Ceturtdiena	Launags	Tēja ar cukuru		200	0,6	0,1	7,5	33
Kopā:					8,2	9,1	23,1	207
Piektdiena	Launags	Vārīta ola ar krējumu ar zaļiem zirnīšiem	*A012	50/15/8	6,6	8,8	1,1	110
Piektdiena	Launags	Saldskābmaize	*A01	20	1,22	0,24	8,2	40
Piektdiena	Launags	Tēja ar cukuru		200	0	0	10,1	40
Kopā:					7,82	9,04	19,4	190

Sasaukots
 Skolas medmāsa I. Podgornaja