

Datums/Datums	Ēdiena nosaukums	Daudz.	Olīv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdienas 11.01.2021			37,000	41,300	135,100	1 061,000
Brokastis			10,000	9,500	43,300	299,000
	Mannas biezputra ar ievārījumu **A01,A07	150/10	5,000	2,900	25,400	148,000
	Kviešu maize ar siera-olu masu **A01,A07	20/20	4,800	6,600	10,400	120,000
	Tēja ar cukuru	150	0,200		7,500	31,000
Pusdienas			19,800	27,200	54,200	541,000
	Zirņu zupa	150	3,800	4,200	8,600	87,000
	Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem **A01,A07	80	10,000	20,100	4,400	239,000
	Vārīti griķi	80	4,100	1,200	20,700	110,000
	Burkānu un seleriju salāti **A07	60	1,000	1,500	4,800	37,000
	Rudzu maize **A01	15	0,800	0,200	6,500	31,000
	Citronu dzēriens	150	0,100		9,200	37,000
Launags			7,200	4,600	37,600	221,000
	Graudaugu pārslas ar pienu **A01,A07	30/150	6,400	4,500	27,100	175,000
	Auglis(banāns)	50	0,800	0,100	10,500	46,000
Otrdienas 12.01.2021			35,500	44,400	150,500	1 130,000
Brokastis			7,300	9,400	41,100	278,000
	Rīsu biezputra 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
Pusdienas			19,900	24,100	58,000	529,000
	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
Launags			8,300	10,900	51,400	323,000
	Kefīra pankūkas ar ievārījumu **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
Trešdienas 13.01.2021			43,200	38,600	136,300	1 092,000
Brokastis			8,200	10,400	43,800	302,000
	Auzu pārslu biezputra ar ievārījumu **A01,A07	120/10	4,000	4,700	25,800	162,000
	Kviešu maize ar skolas desu **A01,A07	20/4/20	4,000	5,700	10,500	109,000
	Tēja ar cukuru	150	0,200		7,500	31,000
Pusdienas			23,200	22,700	54,400	515,000
	Skābētu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu **A07	150	3,000	4,900	7,400	86,000
	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
Launags			11,800	5,500	38,100	275,000
	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
Ceturtdienas 14.01.2021			33,700	45,200	135,900	1 086,000
Brokastis			7,400	9,000	41,500	277,000

Prosas biezputra ar ievārījumu **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
Pusdienas		16,700	21,100	59,000	493,000
Biešu zupa ar gaļu un krējumu **A07	150	3,000	5,600	10,300	104,000
Cūkgaļas plov	140	11,700	15,100	28,600	297,000
Marinēts gurķis	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
Launags		9,600	15,100	35,400	316,000
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
Piektdiena 15.01.2021		36,300	46,900	114,200	1 024,000
Brokastis		12,000	19,000	41,800	387,000
Miežu putrainu biezputra ar sviestu **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
Pusdienas		16,700	22,000	38,900	421,000
Siera-dārzeņu zupa **A07	150	5,200	5,600	11,100	116,000
Cepta zivs fileja ar piena mērci **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
Launags		7,600	5,900	33,500	216,000
Jogurts **A07	150	5,400	3,000	17,700	119,000
Cepumi **A01	20	2,000	2,700	11,000	76,000
Auglis	50	0,200	0,200	4,800	21,000

1111,0

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:

Rīgas Itas Kozakēvičas Poļu vidusskolas
direktora vietn. admin. saimnieciskajā darbā
Vija Titmane