



Ēdienkarte
Rīgas Itas Kozakēvičas poļu vidusskolas
1.-4.klašu skolēniem
06.09.2021. - 10.09.2021.

APSTIPRINU

Skolas direktors K. Širšens /K.Szyrszeń/

Rīgā, 02.09.2021

Datums/Datums	Ēdiena nosaukums	Daudz.	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena 06.09.2021			20,800	27,000	63,400	588,000
Pusdienas			20,800	27,000	63,400	588,000
	Zirņu zupa	150	3,800	4,200	8,600	89,000
	Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem **A01,A07	80	9,900	18,100	3,600	218,000
	Vārīti griķi	100	5,100	1,500	25,900	143,000
	Burkānu un ķirbju salāti	70	0,800	2,900	7,400	59,000
	Rudzu maize **A01	20	1,100	0,300	8,700	42,000
	Citronu dzēriens	150	0,100		9,200	37,000
Otrdiena 07.09.2021			21,000	26,800	72,500	626,000
Pusdienas			21,000	26,800	72,500	626,000
	Vistas gaļas zupa ar nūdelēm **A01	200	5,400	4,100	15,800	125,000
	Cūkgaļas kotlete **A01,A03	70	10,000	16,200	5,600	216,000
	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 08.09.2021			23,800	25,300	57,400	554,000
Pusdienas			23,800	25,300	57,400	554,000
	Svaigu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu **A07	150	3,000	4,900	7,400	87,000
	Cepts vistas šķiņķītis ar makaroniem **A01,A07	60/100	18,600	16,500	27,900	335,000
	Jauktu dārzeņu salāti	70	1,000	3,600	3,700	51,000
	Karkadē dzēriens	150	0,100		9,700	39,000
	Rudzu maize **A01	20	1,100	0,300	8,700	42,000
Ceturtdiena 09.09.2021			16,200	20,100	83,200	579,000
Pusdienas			16,200	20,100	83,200	579,000
	Biešu zupa ar gaļu un krējumu **A07,A09	150	3,000	5,600	10,300	104,000
	Cūkgaļas plovš	160	10,400	13,100	35,700	302,000
	Svaigu tomātu šķēles	40	1,000	0,200	3,800	21,000
	Rudzu maize **A01	20	1,100	0,300	8,700	42,000
	Ābolu-dzērveņu dzēriens	150	0,300	0,100	14,900	62,000
	Auglis	100	0,400	0,800	9,800	48,000
Piektdiena 10.09.2021			22,500	21,500	60,500	526,000
Pusdienas			22,500	21,500	60,500	526,000
	Dārzeņu zupa ar svaigo sieru **A07	150	5,200	5,600	11,100	116,000
	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. Podgornaja



Ēdienkarte
Rīgas Itas Kozakēvičas poļu vidusskolas
10.-12.klašu skolēniem
30.08.2021. - 03.09.2021.

APSTIPRINU

Skolas direktors K. Širšēns /K.Szyrszeń/
Rīgā, 02.08.2021

Datums/Datums	Ēdiena nosaukums	Daudz.	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena 30.08.2021						
Pusdienas		0				
		0				
		0				
		0				
		0				
		0				
Otrdiena 31.08.2021						
Pusdienas		0				
		0				
		0				
		0				
		0				
		0				
Trešdiena 01.09.2021						
Pusdienas		0				
		0				
		0				
		0				
		0				
		0				
Ceturtdiena 02.09.2021			29,400	30,000	94,600	813,000
Pusdienas			29,400	30,000	94,600	813,000
	Svaigu kāpostu zupa ar krējumu **A01,A07	260	6,400	8,700	11,600	162,000
	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	194,000
	Ķīnas kāpostu salāti ar zaļumiem	70	1,400	3,100	8,500	68,000
	Rudzu maize **A01	70	3,800	1,000	30,600	147,000
	Ābolu sulas dzēriens	200	0,200		13,800	56,000
Piektdiena 03.09.2021			28,200	33,800	99,700	823,000
Pusdienas			28,200	33,800	99,700	823,000
	Zivju zupa ar dārzeņiem **A07,A09	250	7,400	7,200	15,300	164,000
	Vāriti makaroni ar sieru **A01,A07	220	15,400	22,200	41,500	427,000
	Tomātu un gurķu salāti ar zaļumiem	100	2,900	2,900	5,600	60,000
	Rudzu maize **A01	35	1,900	0,500	15,300	73,000
	Rabarberu-ābolu kompots	200	0,200	0,200	12,200	51,000
	Auglis	100	0,400	0,800	9,800	48,000

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 mācītāja J. Podgornaja