

Ēdienkarte
Rīgas Itas Kozakēvičas poļu vidusskolas
PII izglītojamie 3-6 gadi
18.10.2021. - 22.10.2021.

APSTIPRINU

 Skolas direktors K. Širšens /K.Szyrszeń/
 Rīgā, 15.10.2021

Datums/Datums	Ēdiena nosaukums	Daudz.	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena 18.10.2021						
Brokastis			33,800	31,600	154,800	1 058,000
			7,200	9,000	43,100	282,000
	Kukurūzas biezputra ar ievārījumu **A07	120/10	3,500	3,700	25,200	148,000
	Kviešu maize ar sviestu un olu **A01, A03;A07	20/4/15	3,500	5,300	10,400	103,000
	Tēja ar cukuru	150	0,200		7,500	31,000
Pusdienas			20,400	19,800	61,200	524,000
			2,900	3,700	12,900	102,000
	Gurķu zupa ar putrainiem un krējumu **A01,A07	150	2,900	3,700	12,900	102,000
	Boloņas mērce ar griķiem **A07	80/80	15,700	13,300	26,600	303,000
	Rīvētu burkānu salāti	60	0,700	2,500	6,400	51,000
	Rudzu maize **A01	15	0,800	0,200	6,500	31,000
	Dzērveņu dzēriens	150	0,300	0,100	8,800	37,000
Launags			6,200	2,800	50,500	252,000
			5,400	2,700	40,000	206,000
	Debesmanna ar pienu **A01,A07	100/100	5,400	2,700	40,000	206,000
	Banāns	50	0,800	0,100	10,500	46,000
Otrdiena 19.10.2021						
Brokastis			9,900	13,000	39,800	316,000
			4,000	4,700	25,800	162,000
	Auzu pārslu biezputra ar ievārījumu **A01,A07	120/10	4,000	4,700	25,800	162,000
	Sēklu maize ar sviestu un sieru **A01, A07	20/3/10	3,100	5,900	5,100	86,000
	Kakao ar pienu un cukuru **A07	150	2,800	2,400	8,900	68,000
Pusdienas			21,600	25,500	59,100	552,000
			6,200	4,400	14,200	121,000
	Šķelto zirņu zupa ar gaļu	150	6,200	4,400	14,200	121,000
	Tefteļi krējuma-tomātu mērcē **A01,A07	70/30	11,400	16,600	13,500	249,000
	Kartupeļu biezenis **A07	100	2,200	1,800	13,700	80,000
	Biešu salāti	60	0,900	2,500	5,300	47,000
	Rudzu maize **A01	15	0,800	0,200	6,500	31,000
	Dzēriens ar citronu un medu	150	0,100		5,900	24,000
Launags			6,700	10,000	47,700	306,000
			6,100	9,200	29,900	227,000
	Ābolu pankūkas ar krējumu **A01, A03;A07	100/10	6,100	9,200	29,900	227,000
	Tēja ar cukuru	150	0,200		8,000	31,000
	Auglis(ābols)	100	0,400	0,800	9,800	48,000
Trešdiena 20.10.2021						
Brokastis			9,200	8,600	43,400	288,000
			5,000	2,900	25,400	148,000
	Mannas biezputra ar ievārījumu **A01,A07	150/10	5,000	2,900	25,400	148,000
	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			20,200	24,300	55,300	522,000
			5,200	5,600	11,100	116,000
	Siera dārzeņu zupa **A07	150	5,200	5,600	11,100	116,000
	Vistas gaļas plov	130	13,300	15,400	23,000	284,000
	Dažādu dārzeņu salāti	60	0,700	3,100	2,200	40,000
	Rudzu maize **A01	15	0,800	0,200	6,500	31,000
	Ābolu-ķiršu dzēriens	150	0,200		12,500	51,000
Launags			8,300	9,300	37,000	265,000
			7,900	9,000	20,000	193,000
	Cepti kartupeļi ar biezienu un krējumu **A07	130/30/10	7,900	9,000	20,000	193,000
	Piparmētru tēja ar cukuru	150			7,500	30,000
	Auglis(ābols)	100	0,400	0,300	9,500	42,000
Ceturtdiena 21.10.2021						
Brokastis			37,400	39,800	126,300	1 014,000
			8,900	12,100	41,400	311,000
	Miežu putrainu biezputra ar sviestu **A01,A07	120/5	5,500	6,600	24,300	179,000

	Graudu 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			17,600	23,700	51,400	489,000
	Biešu zupa ar gaļu un krējumu **A07	150	3,000	5,600	10,300	104,000
	Cūkgaļas stroganovs **A01,A07	80	9,900	15,500	2,800	190,000
	Vārīti kartupeļi	130	2,600		19,200	87,000
	Rīvēti kāposti ar garšaugiem	60	1,100	2,400	4,000	42,000
	Rudzu maize **A01	15	0,800	0,200	6,500	31,000
	"Rāmkalnu" dzēriens	150	0,200		8,600	35,000
Launags			10,900	4,000	33,500	214,000
	Biezpiena saldā masa **A07	70	9,100	3,700	11,300	115,000
	Kliju maize **A01	20	1,600	0,200	10,000	48,000
	Piparmētru tēja ar cukuru	150			7,500	30,000
	Auglis(bumbieris)	50	0,200	0,100	4,700	21,000
Piektdiena 22.10.2021			33,000	32,000	157,100	1 048,000
Brokastis			6,800	6,200	39,900	243,000
	Rīsu biezputra ar ievārījumu **A07	120/10	2,800	2,800	22,100	125,000
	Kviešu maize ar krēmsieru **A01,A07	20/10	3,900	3,300	10,300	87,000
	Tēja ar cukuru	150	0,100	0,100	7,500	31,000
Pusdienas			18,500	18,200	64,200	494,000
	Veģetārā sēņu-kartupeļu zupa ar krējumu **A07	150	1,800	3,000	8,300	67,000
	Zivju frikadeles tomātu mērcē **A01,A04	70/30	10,900	11,700	11,200	194,000
	Vārīti makaroni	100	4,200	2,100	27,900	147,000
	Kolrābju salāti	60	0,700	1,200	1,700	20,000
	Rudzu maize **A01	15	0,800	0,200	6,500	31,000
	Upēņu dzēriens	150	0,100		8,600	35,000
Launags			7,700	7,600	53,000	311,000
	Smalkmaizīte **A01,A07	60	7,200	7,200	36,000	238,000
	Tēja ar cukuru	150	0,100	0,100	7,500	31,000
	Auglis(ābols)	100	0,400	0,300	9,500	42,000

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 nodrošina
 I. Pēteris
