

Ēdienkarte
Rīgas Itas Kozakēvičas poļu vidusskolas
PIL izglītojamie 3-6 gadi
04.10.2021. - 08.10.2021.

APSTIPRINU

Skolas direktors K. Širšens /K.Szyrszeń/
Rīgā, 04. 10. 2021

Datums/Datums	Ēdiena nosaukums	Daudz.	Olīv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena 04.10.2021			36,700	40,600	135,100	1 054,000
Brokastis			9,700	8,800	43,300	292,000
	Mannas biezputra ar ievārījumu **A01,A07	150/10	5,000	2,900	25,400	148,000
	Graudu maize ar siera-olu masu **A01,A07	20/15	4,500	5,900	10,400	113,000
	Tēja	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 ķirbju 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
Otrdiena 05.10.2021			35,400	44,200	148,500	1 142,000
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 un svaigu gurķi **A01,A07	38	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			8,200	10,700	49,400	335,000
	Kefīra pankūkas ar ievārījumu **A01,A03,A07	80/15	7,700	10,100	34,100	268,000
	Tēja	150	0,200		7,500	31,000
	Auglis	80	0,300	0,600	7,800	36,000
Trešdiena 06.10.2021			42,600	37,400	134,700	1 070,900
Brokastis			7,700	9,400	44,200	292,900
	Auzu pārslu biezputra ar ievārījumu **A01,A07	120/10	4,000	4,700	25,800	162,000
	Kviešu maize ar skolas desu **A01,A07	20/3/15	3,500	4,700	10,900	99,900
	Tēja	150	0,200		7,500	31,000
Pusdienas			23,200	22,700	54,400	515,000
	Svaigu 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
	Dažādu 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			11,700	5,300	36,100	263,000
	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	80	0,300	0,600	7,800	36,000
Ceturtdiena 07.10.2021			33,600	45,000	133,900	1 074,000
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
	Svaigu tomātu šķēles	40	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			9,500	14,900	33,400	304,000
	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	80	0,300	0,600	7,800	36,000
Piektdiena 08.10.2021			36,900	46,200	135,100	1 108,000
Brokastis			10,800	16,200	41,500	356,000
	Miežu putraimu biezputra ar sviestu **A01,A07	120/5	5,500	6,600	24,300	179,000
	Kliju maize ar sieru **A01	20/3/15	5,100	9,600	9,700	146,000
	Tēja ar cukuru	150	0,200		7,500	31,000
Pusdienas			19,300	22,000	58,100	512,000
	Siera-dārzeņu zupa **A07	150	5,200	5,600	11,100	116,000
	Cepļa zivs fileja ar piena mērci **A01,A03,A07	70/30	9,200	14,300	6,900	193,000
	Vārīti kartupeļi	130	2,600		19,200	91,000
	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			6,800	8,000	35,500	240,000
	Jogurts **A07	150	5,400	3,000	17,700	119,000
	Cepumi **A01	20	1,200	4,800	13,000	100,000
	Auglis	50	0,200	0,200	4,800	21,000

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) .

Saskarots
Skolas medmāsa J. Podgornaja