

APSTIPRINU

Skolas direktors K. Širšens /K.Szyrszeń/

Rīgā, 22.10.2021

Poļu

Mācību iestāde: Rīgas Itas Kozakēvičas Poļu vidusskola
 Kategorija: PII izglītojamie 3-6 gadi
 Periods no: 25.10.2021.
 Periods līdz: 29.10.2021.

Datums	Edienreize	Ediena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļ., g	Kcal.
Pirmdiena	Brokastis	Piecgraudu pārslu biezputra ar ievārījumu	*A01,A07	120/10	3.5	3.8	22.1	137
		Sviestmaize ar sieru	*A01,A07	20/3/15	5.1	9.6	9.7	146
		Tēja ar cukuru		150	0.2	0	7.5	31
			Kopā:		8.8	13.4	39.3	313
	Pusdienas	Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem		150	3.6	5.5	9.6	102
		Ciņņi ar tomātu mērci	*A01,A07	60/30	7.6	11	4.9	149
		Vārīti rīsi		80	2.7	0.4	27.2	123
		Burkānu salāti ar sēklīnām		60	1.1	3.6	3.8	52
		Rudzmaize	*A01	20	1.1	0.3	8.7	42
	Ābolu-ķiršu dzēriens		150	0.3	0.1	8.8	37	
			Kopā:		16.4	20.9	63	506
	Launags	Graudaugu pārslas ar pienu	*A01,A07	30/200	7.8	5.8	29.5	201
		Auglis		50	0.2	0.4	4.9	24
				Kopā:		8	6.2	34.4
			Kopā pirmdiena:		33.2	40.5	136.7	1044.1
Otrdiena	Brokastis	Mannas biezputra ar ievārījumu	*A01,A07	150/10	5	2.9	25.4	148
		Graudu maize ar sviestu	*A01,A07	20/5	1.7	4.6	9.8	87
		Kakao ar pienu un cukuru	*A07	150	2.8	2.4	8.9	68
			Kopā:		9.5	9.9	44.1	304
	Pusdienas	Pupiņu zupa ar gaļu un krējumu	*A01,A07	165	5.7	7.3	10.8	132
		Cūkgaļas un dārzeņu sautējums		170	13.9	17.8	16.7	283
		Marinēts gurķis		30	0.5	0.1	1.9	11
		Rudzmaize	*A01	20	1.1	0.3	8.7	42
		Ābolu-dzērveņu dzēriens		150	0.3	0.1	9.7	41
			Kopā:		21.5	25.6	47.8	508
	Launags	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem	*A01	120	9.2	10.7	22.8	224
		Tēja ar cukuru		150	0.2	0.1	4.9	21
		Auglis		80	0.4	0.3	8.5	38
			Kopā:		9.8	11.1	36.2	284

Page 1

Poļu

				Kopā Otrdiena :	40.8	46.6	128.1	1095
Trešdiena	Brokastis	Risu biezputra ar sviestu	*A01,A07	120/5	2.8	5.6	17.2	130
		Baltmaize ar sviestu un svaigu gurķi	*A01,A07	20/3/15	3.4	6.9	10.4	117
		Tēja ar cukuru		150	0.2	0.1	7.5	32
			Kopā:		6.4	12.6	35.1	279
	Pusdienas	Skābeņu zupa ar olu un krējumu	*A01,A03,A07	150	2.4	4.7	10.8	95
		Malta cūkgaļa saldā krējuma mērcē	*A01	80	10.9	17.8	7.5	234
		Vārīti griķi		80	4.1	1.2	20.7	110
		Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu		60	1	2.2	3.5	38
		Rudzmaize	*A01	20	1.1	0.3	8.7	42
	Rāmkalnu sirupu dzēriens		150	0.1	0	5.9	24	
			Kopā:		19.6	26.2	57.1	543
	Launags	Biezpiena plācenīši ar skābo krējumu	*A01,A03,A07	80/15	13.7	9.4	15.1	200
		Tēja ar cukuru		150	0.2	0.1	7.5	32
		Auglis		80	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
		Sēklu maize ar sviestu	*A01,A07	20/5	1.8	3.7	10.9	84
		Kafijas dzēriens ar pienu	*A07	150	3.3	2.5	7.4	65
			Kopā:		9.1	9.7	42.7	295
	Pusdienas	Svaigu kāpostu zupa ar krējumu	*A01,A07	150	2.7	4.3	6.8	77
		Vistas gaļas kotlete	*A01,A03,A07	70	11.5	11.9	2.4	163
		Kartupeļu biezenis	*A07	130	2.8	2.4	17.8	104
		Biešu un marinētu gurķu salāti		60	0.8	1.9	5.1	41
		Rudzmaize	*A01	20	1.1	0.3	8.7	42
	Ābolu sulas dzēriens		150	0.2	0	10.4	42	
			Kopā:		19.1	20.8	51.2	468
	Launags	Karstmaize ar sieru un desu	*A01,A07	60	7.9	11.6	15.6	198
		Auglis(ābols)		100	0.4	0.8	9.8	48
		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 putrainu biezputra ar sviestu	*A01,A07	120/5	5.5	6.6	24.3	179
		Sviestmaize ar vistas gaļu	*A01,A07	43	7.2	3.2	10.4	100
		Tēja ar cukuru		150	0.2	0.1	4.9	21

Page 2

Poļu

			Kopā:	12.9	9.9	39.6	300
Pusdienas	Zivju zupa ar dārzeņiem		200	5.9	5.8	12.2	125
	Vārti makaroni ar sieru	*A01,A07	80/30	9.7	18.6	18.5	262
	Ķīnas kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu		60	2.2	2	2.5	37
	Rudzu maize	*A01	20	1.1	0.3	8.7	42
	Ābolu kompots		150	0.1	0.1	9.2	38
			Kopā:	19	24.8	51.1	504
Launags	Vārta ola ar krējumu un zaļajiem zirņiem	*A01,A07	50/15/B	6.6	8.8	1.5	112
	Saldskābmaize	*A01	20	1.22	0.24	8.2	40
	Tēja ar cukuru		150	0.2	0.1	4.9	21
	Auglis(banāns)		50	0.8	0.1	10.5	46
				Kopā:	8.02	9.24	25.1
			Kopā Piektdiena :	39.92	43.94	115.8	1022.24

Samazinots:

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

