

Kategorija:
Periods no:
Periods līdz:

Pil izglītojamie 3-6 gadi
08.11.2021.
13.11.2021.

Ediena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olīv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena						
Brokastis						
Auzu pārslu biezputra ar ievārījumu	*A01,A07	120/10	4	4,7	25,8	162
Kviešu maize ar sviestu un tomātiem	*A01,A07	20/4/20	1,9	4,4	11,5	93
Tēja ar cukuru		150	0,3	0,1	10	42
			6,2	9,2	47,3	297
Mājas saļanka	*A01,A07	150	3,3	5,6	7,4	93
Makaroni ar gaļu un dārzeņiem	*A01	140	10,5	12,4	26,7	260
Burkānu salāti ar eļļu		60	0,7	2,5	6,4	51
Rudzu maize	*A01	15	0,8	0,2	6,5	31
Dzērveņu dzēriens		150	0,3	0,1	8,9	38
			15,6	20,8	55,9	473
Piena zupa ar griķiem	*A01,A07	200	5,5	5,2	15,1	129
Cepumi	*A01,A07	20	1,72	4,4	10,8	90
Banāns		50	0,8	0,1	10,5	45
			8,02	9,7	36,4	264
			29,82	39,7	139,6	1033,88
Otrdiena						
Brokastis						
Prosas biezputra ar ievārījumu	*A07	120/10	4	3,5	24,4	145
Kviešu maize ar sviestu un svaigu gurķi	*A01,A07	20/4/15	1,7	3,6	10,6	82
Tēja ar cukuru		150	0,2	0	7,5	31
			5,9	7,1	42,5	258
Pusdienas						
Pomidorowka	*A01	150	3,5	2,9	13,5	94
Slinkie kāpostu tīteņi ar krējumu	*A07	150/10	9,5	13,5	24,8	259
Rudzu maize	*A01	20	1,1	0,3	8,7	42
Abolu sulas dzēriens		150	0,1	0,2	9,7	41
			14,2	16,9	56,7	436
Launags						
Biezpiena sacepums ar krējumu	*A01,A03,A07	100/10	15,5	7,2	25,6	229
Tēja ar cukuru		150	0,2	0	7,5	31
Auglis(ābols)		100	0,4	0,8	9,8	48
			16,1	8	42,9	308
			36,2	32	142,1	1001,2
Trešdiena						
Brokastis						
Kukurūzas biezputra ar ievārījumu	*A07	120/10	3,5	3,7	25,2	148
Kviešu maize ar sviestu un desu	*A01,A07	20/4/20	4	5,7	10,5	109
Tēja ar cukuru		150	0,2	0	7,5	31
			7,7	9,4	43,2	288
Pusdienas						
Biešu zupa ar gaļu un krējumu	*A07,A09	150	3	5,6	10,3	104
Gaļas veltnītis ar ķimenēm	*A01,A03	70	11,1	17,2	5,4	221
Kartupeļu biezenis	*A07	130	2,8	2,3	17,8	103
Rīvīti kāposti ar garšaugiem		60	0,3	1,8	3,6	32
Rudzu maize	*A01	15	0,8	0,2	6,5	31
Abolu-ķiršu dzēriens		150	0,1	0	9,2	37

			18,1	27,1	52,8	528
Launags						
Omlete ar zaliem zirnišiem	*A03,A07	70/10	7,8	8,3	2,4	116
Graudu maize	*A01	20	1,1	0,3	8,7	42
Tēja ar cukuru		150	0,2	0	7,5	31
Auglis((ābols)		100	0,4	0,8	9,8	48
			9,5	9,4	28,4	236
			35,3	45,9	124,4	1051,9
Ceturtdiena						
Brokastis						
Mannas biezputra ar sviestu	*A01,A07	150/5	5	6,8	19,4	159
Kliju maize ar sviestu	*A01,A07	20/5	1,7	4,1	10	85
Kafijas dzēriens ar pienu	*A07	150	1,7	1,1	7,3	46
			8,4	12	37	290
Pusdienas						
Svaigu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu	*A01,A07	150	3	4,9	7,4	86
Vistas gaļa karija mērcē	*A01,A07	80	9,9	15,2	6,3	202
Vārīti rīsi		80	2,7	0,4	27,2	123
Biešu salāti		60	0,6	3	4,6	48
Rudzu maize	*A01	15	0,8	0,2	6,5	31
Upeņu dzēriens		150	0,1	0	9,2	37
			17,1	23,7	61,2	527
Launags						
Karstmaize ar siera masu	*A01,A03,A07	60	7,3	8,8	20,7	195
Tēja ar cukuru		150	0,2	0	7,5	31
Auglis(ābols)		100	0,4	0,8	9,8	48
			7,9	9,6	38	274
			33,4	45,3	136,2	1089,9
Piektdiena						
Brokastis						
Rīsu biezputra ar ievārījumu	*A07	120/10	2,8	2,9	22	125
Kviešu maize ar sviestu un sieru	*A01,A07	20/4/15	5	8,3	10,3	136
Tēja ar cukuru		150	0,2	0	7,5	31
			8	11,2	39,8	292
Pusdienas						
Veģetārā pupiņu zupa ar krējumu	*A07,A09	150	5,4	7	9,7	123
Zivju kotlete ar piena mērci	*A01,A07	70/40	10,1	15,1	8,9	212
Vārīti kartupeļi		130	2,6	0	19,2	87
Dažādu dārzeņu salāti		60	0,8	3,1	3,2	44
Rudzu maize	*A01	20	1,1	0,3	8,7	42
Rabarberu-ābolu kompots		150	0,1	0	11,1	45
			20,1	25,5	60,8	553
Launags						
Smalkmaizīte	*A01,A03	60	5,2	7,2	36,1	234
Kakao ar pienu		150	2,8	2,4	8,9	68
Auglis(apelsīns)		50	0,4	0	4,1	18
			8,4	9,6	49,1	320
			36,5	46,3	149,7	1165,5
Sestdiena						
Brokastis						
Miežu biezputra ar sviestu	*A01,A07	120/5	2,8	2,9	22	125
Kliju maize ar sviestu	*A01,A07	20/5	1,7	4,1	10	85
Tēja ar cukuru		150	0,2	0	7,5	31
			4,7	7	39,8	241
Pusdienas						

Frikadeļu zupa	*A07,A09	150	3,4	5	10,2	102
Makaroni ar sieru		130	10,4	16,7	23,1	284
Svaigs tomāts		30	1	3,6	3,7	51
Rudzu maize	*A01	20	1,1	0,3	8,7	42
Dzērveņu dzēriens		200	0,3	0,1	8,9	38
			16,2	25,7	54,6	517
Launags						
Graudaugu pārslas ar pienu	*A01,A07	30/150	6,9	3,6	29,6	182
Auglis		80	0,4	0	4,1	18
			7,3	3,6	33,7	200
			28,2	36,3	128,1	958,1

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

