

1.-4.klašu audzēkņi

08.11.2021.

13.11.2021.

Ediena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olīv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena						
Mājas soļanka	*A07	200	4,4	7,2	9,9	130
Makaroni ar gaļu un dārzeņiem	*A01	150	11,5	13,3	28,6	287
Burkānu salāti ar eļļu		70	0,8	2,9	7,4	62
Rudzu maize	*A01	20	1,1	0,3	8,7	42
Dzērveņu dzēriens		200	0,3	0,1	8,9	38
			18,1	23,8	63,5	559
Otrdiena						
Pomidorowka	*A01	200	7,4	10,9	5,4	149
Slinkie kāpostu tīteņi ar krējumu	*A07	180/10	11,4	16,2	29,7	323
Rudzu maize	*A01	20	1,1	0,3	8,7	42
Ābolu sulas dzēriens		200	0,4	0,1	11,8	50
Auglis		100	0,4	0,8	9,8	48
			20,7	28,3	65,4	564
Trešdiena						
Biešu zupa ar gaļu un krējumu	*A07,A09	200	3,4	6,6	13,9	129
Gaļas veltnītis ar ķimenēm	*A01,A03	70	11	17,2	5,4	238
Kartupeļu biezenis	*A07	130	2,8	2,4	17,8	104
Rīvīti kāposti ar garšaugiem		70	0,4	2,1	3,6	35
Rudzu maize	*A01	20	1,1	0,3	8,7	42
Ābolu-ķiršu dzēriens		200	0,4	0,1	11,8	50
			19,1	28,7	61,2	597
Ceturtdiena						
Svaigu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu	*A01,A07	200	3,4	5,6	10	108
Vistas gaļa karija mērcē	*A01,A07	80	9,9	15,2	6,3	202
Vārīti rīsi		100	3,3	0,5	34	154
Biešu salāti		70	1	2,9	6	54
Rudzu maize	*A01	20	1,1	0,3	8,7	42
Upēņu dzēriens		200	0,4	0,1	12,4	52
Auglis		100	0,4	0,8	9,8	48
			19,1	24,6	77,4	611
Piektdiena						
Veģetārā pupiņu zupa ar krējumu	*A07,A09	200	6,4	8,1	13,3	160
Zivju kotlete ar piena mērci	*A01,A03,A	70/50	10,2	12,6	9,4	192
Vārīti kartupeļi		130	2,6	0	19,2	87
Dažādu dārzeņu salāti		70	1	3,6	3,7	51
Rudzu maize	*A01	20	1,1	0,3	8,7	42
Ābolu kompots		200	0,2	0,2	12,2	51
			21,5	24,8	66,5	584
Sestdiena						
Frikadeļu zupa	*A07,A09	200	5,7	7,4	13,3	160
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
			18,5	28,1	57,7	575

Saimnieks:

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



Rīgas Itas Kozakēvičas Poļu vidusskola

Kategorija:

Launags

Periods no:

08.11.2021.

Periods līdz:

13.11.2021.

Skolas direktors K. Širšēns /K.Szyrszeń/

Rīgā,

05.11.2021

Ediena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena						
Piena zupa ar griķiem	*A01,A07	250	5,6	6	16,8	144
Cepumi		40	4	5,3	22	152
			9,6	11,3	38,8	295
Otrdiena						
Biezpiena sacepums ar krējumu	*A01,A03,A07	120/10	12,3	10,6	27,5	255
Tēja ar cukuru		200	0,3	0,1	10	42
			12,6	10,7	37,5	297
Omlete ar zaļiem zirnīšiem	*A01,A03,A07	100/20	11,1	11,9	3,9	177
Graudu maize	*A01	40	2,2	0,6	17,4	84
Tēja ar cukuru		200	0,3	0,1	10	42
			13,6	12,6	31,3	303
Trešdiena						
Karstmaize ar siera masu	*A01,A03,A07	60	7,3	8,8	20,7	195
Auglis		50	0,2	0,1	4,7	21
Tēja ar cukuru		200	0,3	0,1	10	42
			7,8	9	35,4	258
Ceturtdiena						
Smalkmaizīte	*A01,A07	60	5,2	7,2	36,1	234
Kakao ar pienu		200	3,8	3,2	11,8	91
Auglis		50	0,2	0,1	4,7	21
			9	10,4	47,9	325
Piektdiena						
Graudaugu pārslas ar pienu	*A01,A07	30/150	8,9	3,6	29,6	182
Auglis		50	0,2	0,1	4,7	21
			8,9	3,6	29,6	182

Saraksts:

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

