



Ēdienkarte
Rīgas Itas Kozakēvičas poļu vidusskolas
PIL izglītojamie 3-6 gadi
13.06.2022. - 17.06.2022.

SASKANOTS
Skolas direktora p.i.
[Signature]

| Datums/Datums | Ēdiena nosaukums | Daudz. | Olbv., g | Tauki, g | Ogļh., g | Kcal. |
|-------------------------------|---|---------|---------------|---------------|----------------|------------------|
| Pirmdiena 13.06.2022 | | | 36,700 | 40,600 | 135,100 | 1 054,000 |
| Brokastis | | | 9,700 | 8,800 | 43,300 | 292,000 |
| | Mannas biežputra 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 seleriju 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 | 50 | 0,800 | 0,100 | 10,500 | 46,000 |
| Otrdiena 14.06.2022 | | | 35,800 | 43,200 | 146,700 | 1 128,000 |
| Brokastis | | | 7,700 | 8,400 | 39,300 | 264,000 |
| | Rīsu biežputra ar ievārījumu **A07 | 120/10 | 2,800 | 2,900 | 22,100 | 126,000 |
| | Kliju maize ar sviestu **A01,A07 | 18 | 2,100 | 3,100 | 8,300 | 70,000 |
| | 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 15.06.2022 | | | 32,400 | 47,300 | 153,000 | 1 168,900 |
| Brokastis | | | 7,700 | 9,400 | 44,200 | 292,900 |
| | Auzu pārslu biežputra ar ievārījumu **A01,A07 | 120/10 | 4,000 | 4,700 | 25,800 | 162,000 |
| | Kviešu maize ar skolas desu <i>heru</i> **A01,A07 | 20/3/15 | 3,500 | 4,700 | 10,900 | 99,900 |
| | Tēja | 150 | 0,200 | | 7,500 | 31,000 |
| Pusdienas | | | 17,700 | 27,000 | 63,300 | 568,000 |
| | Svaigu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu **A07 | 150 | 3,000 | 4,900 | 7,400 | 86,000 |
| | Malta cūkgaļa dārzeņu mērcē **A01 | 80 | 8,900 | 16,700 | 8,900 | 222,000 |
| | 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 | | | 7,000 | 10,900 | 45,500 | 308,000 |
| | Smalkmaizīte **A01 | 60 | 2,400 | 6,300 | 28,600 | 181,000 |
| | Piens | 150 | 4,200 | 3,800 | 7,100 | 79,000 |
| | Auglis | 80 | 0,400 | 0,800 | 9,800 | 48,000 |
| Ceturtdiena 16.06.2022 | | | 33,000 | 44,900 | 130,800 | 1 058,000 |
| Brokastis | | | 7,400 | 9,000 | 41,500 | 277,000 |
| | Prosas biežputra 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 | | | 16,100 | 21,000 | 55,900 | 477,000 |
| | Biešu zupa ar gaļu un krējumu **A07 | 150 | 3,000 | 5,600 | 10,300 | 104,000 |
| | Cūkgājas plov | 140 | 11,700 | 15,100 | 28,600 | 297,000 |
| | Svaigs gurķis | 40 | 0,400 | 0,100 | 0,700 | 5,000 |
| | 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 17.06.2022 | | | 40,800 | 42,800 | 133,200 | 1 110,000 |
| Brokastis | | | 10,100 | 14,200 | 40,100 | 329,000 |
| | Miežu putraimu biezputra ar sviestu **A01,A07 <i>desu</i> | 120/5 | 5,500 | 6,600 | 24,300 | 179,000 |
| | Kliju maize ar sieru **A01, <i>A07</i> | 15/3/10 | 4,400 | 7,600 | 8,300 | 119,000 |
| | Tēja ar cukuru | 150 | 0,200 | | 7,500 | 31,000 |
| Pusdienas | | | 19,000 | 23,300 | 57,000 | 518,000 |
| | Siera-dārveņu zupa **A07 | 150 | 5,200 | 5,600 | 11,100 | 116,000 |
| | Cepta zivs fileja ar piena mērci **A01,A03,A07 | 60/30 | 9,200 | 14,300 | 6,900 | 193,000 |
| | Vārīti kartupeļi | 130 | 2,600 | | 19,200 | 91,000 |
| | Svaigu kāpostu un burkānu salāti | 60 | 0,800 | 3,100 | 4,000 | 47,000 |
| | Rudzu maize **A01 | 15 | 0,800 | 0,200 | 6,500 | 31,000 |
| | Upeņu dzēriens | 150 | 0,400 | 0,100 | 9,300 | 40,000 |
| Launags | | | 11,700 | 5,300 | 36,100 | 263,000 |
| | Biezpiena masa ar ievārijumu **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 |

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).

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

