

ar 10.11.2015



**GARDBRĪDIS**

## Ēdienkarte 1.-4.klašu audzēkņi

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

**2.nedēļa**

Ilas Kozakēvičas Rīgas Poļu vidusskolas  
direktora vietn. admin. saimnieciskajā darbā  
Vāpstipriņe

| Datums      | Ēdienreize | Ēdiena nosaukums                                 | Piezīmes                                                                            | Daudzums                       | Olbv., g | Tauki, g | Ogļh., g | Kcal. |      |     |
|-------------|------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|----------|----------|----------|-------|------|-----|
| Pirmdiena   | Pusdienas  | Vistas buljona un dārzeņu zupa ar nūdelēm        | A01                                                                                 | 200                            | 4.9      | 5.6      | 21.4     | 156   |      |     |
|             |            | Maltās gaļas mērce ar tomātiem                   |                                                                                     | 120                            | 10.5     | 12.9     | 7        | 186   |      |     |
|             |            | Irdenie griķi                                    |                                                                                     | 130                            | 6.6      | 1.7      | 32.3     | 171   |      |     |
|             |            | Svaigie veselības salāti ar āboliem un kāpostiem | 100                                                                                 | 1.2                            | 4.2      | 6.8      | 70       |       |      |     |
|             |            | Rudzu maize                                      | A01                                                                                 | 20                             | 1.4      | 0.2      | 8.3      | 41    |      |     |
|             |            |                                                  |                                                                                     | Kopā:                          | 24.6     | 24.6     | 75.8     | 624   |      |     |
| Otrdiena    | Pusdienas  | Piena zupa ar makaroniem                         | A01,A07                                                                             | 200                            | 7.9      | 3.4      | 29.1     | 179   |      |     |
|             |            | Risoto ar vistas gaļu un dārzeņiem 2             |                                                                                     | 220                            | 17.4     | 17.8     | 46.1     | 414   |      |     |
|             |            | Kāļu salāi ar āboliem un krējumu                 | A07                                                                                 | 100                            | 1.3      | 3.3      | 6.3      | 60    |      |     |
|             |            | Kliju maize                                      | A01                                                                                 | 15                             | 1.3      | 0.5      | 6.7      | 37    |      |     |
|             |            |                                                  |                                                                                     | Kopā:                          | 27.9     | 25       | 88.2     | 689   |      |     |
| Trešdiena   | Pusdienas  | Maltas cūkgaļas rullītis                         | A01,A03                                                                             | 70                             | 9.9      | 15.6     | 9.3      | 217   |      |     |
|             |            | Kartupeļu biezenis                               | A07                                                                                 | 150                            | 3.2      | 0.4      | 21.1     | 101   |      |     |
|             |            | Biešu salāti ar vinegreta mērci                  |                                                                                     | 80                             | 0.9      | 2.4      | 6.2      | 50    |      |     |
|             |            | Cepumu-skābā krējuma deserts                     | A01,A03,A07                                                                         | 50                             | 2.3      | 8.9      | 14.9     | 149   |      |     |
|             |            | Saldā dzērveņu mērce                             |                                                                                     | 100                            | 0        | 0        | 15.2     | 61    |      |     |
|             |            | Rudzu maize                                      | A01                                                                                 | 20                             | 1.4      | 0.2      | 8.3      | 41    |      |     |
|             |            | Auglis(ābols)*                                   |                                                                                     | 100                            | 0.3      | 0.6      | 11.4     | 52    |      |     |
|             |            |                                                  |                                                                                     | Kopā:                          | 18       | 28.1     | 86.4     | 670   |      |     |
| Ceturtdiena | Pusdienas  | Sarkano biešu un kāpostu zupa ar krējumu         | A07                                                                                 | 150/5                          | 1.4      | 4.8      | 8        | 81    |      |     |
|             |            | Sautētas cūkgaļas strēmelītes dārzeņu mērcē      | A01,A07                                                                             | 100                            | 13.5     | 18.7     | 3.6      | 237   |      |     |
|             |            | Tvaicēti rīsi                                    |                                                                                     | 100                            | 3.1      | 0.4      | 30.2     | 137   |      |     |
|             |            | Ķīnas kāpostu, redīsu un ķirbišu salāti          |                                                                                     | 80                             | 1        | 0.9      | 2.2      | 21    |      |     |
|             |            | Rudzu maize                                      | A01                                                                                 | 20                             | 1.4      | 0.2      | 8.3      | 41    |      |     |
|             |            | Piens*                                           | A07                                                                                 | 200                            | 6        | 3        | 9.6      | 89    |      |     |
|             |            |                                                  |                                                                                     |                                |          | Kopā:    | 26.4     | 28    | 61.9 | 605 |
| Piektdiena  | Pusdienas  | Veģetārā dārza pupiņu zupa ar krējumu            | A07                                                                                 | 200/5                          | 7        | 8.1      | 22.1     | 189   |      |     |
|             |            | Veģetārā diena                                   |  | Pasta ar rīvētu puscieto sieru | A01,A07  | 130/30   | 12.8     | 11.1  | 30   | 271 |
|             |            |                                                  |                                                                                     | Rīvētu burkānu salāti          |          | 100      | 1        | 4.2   | 4.6  | 60  |
|             |            |                                                  |                                                                                     | Rudzu maize                    | A01      | 20       | 1.4      | 0.2   | 8.3  | 41  |
|             |            |                                                  |                                                                                     | Kopā:                          | 22.2     | 23.6     | 65       | 561   |      |     |

**Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs**

**LAD programma "Piens un Augļi skolai"-piens 2x, augļi 3x nedēļā**

**\* Var tikt nodrošināti ar LAD programmas "Piens un augļi skolai" produktiem**

Ēdienkarte sastādīta ņemot vērā MK noteikumu Nr.172 „Noteikumi par uztura normām izglītības iestāžu izglītojamiem, sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas institūciju klientiem un ārstniecības iestāžu pacientiem (no 13.03.2012)” grozījumiem (21.08.2018.)

| Izglītojamie | Enerģētiskā vērtība (kcal) | Olbaltumvielas (g) | Tauki (g) | Ogļhidrāti (g) |
|--------------|----------------------------|--------------------|-----------|----------------|
| 1.-4.klase   | 490-750                    | 12-28              | 16-29     | 55-113         |

Saskaņots  
mēlas medicīnā  
I. Veitkoviča

ar 10.11.2018

**GARDBRĪDIS**

## Ēdienkarte 5.-9.klašu audzēkņi

Ēdienkarte derīga līdz nomaīņai

**2.nedēļa**
 Kozakēvičas Rīgas Pdu vidusskolas  
 direktora vietn. admin. saimnieciskajā darbā  
 V. Apstiprinā

| Datums      | Ēdienreize | Ēdiena nosaukums                                 | Piezīmes                                                                            | Daudzums                       | Olbv., g | Tauki, g | Ogļh., g | Kcal. |      |     |
|-------------|------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|----------|----------|----------|-------|------|-----|
| Pirmdiena   | Pusdienas  | Vistas buljona un dārzeņu zupa ar nūdelēm        | A01                                                                                 | 250                            | 6.2      | 7        | 26.7     | 195   |      |     |
|             |            | Maltās gaļas mērce ar tomātiem                   |                                                                                     | 120                            | 10.5     | 12.9     | 7        | 186   |      |     |
|             |            | Irdenie griķi                                    |                                                                                     | 150                            | 7.6      | 2        | 37.3     | 197   |      |     |
|             |            | Svaigie veselības salāti ar āboliem un kāpostiem | A01                                                                                 | 100                            | 1.2      | 4.2      | 6.8      | 70    |      |     |
|             |            | Rudzu maize                                      |                                                                                     | 40                             | 2.8      | 0.4      | 16.6     | 81    |      |     |
|             |            |                                                  |                                                                                     |                                |          | Kopā:    | 28.3     | 26.5  | 94.4 | 729 |
| Otrdiena    | Pusdienas  | Piena zupa ar makaroniem                         | A01,A07                                                                             | 250                            | 9.8      | 4.2      | 36.3     | 222   |      |     |
|             |            | Risoto ar vistas gaļu un dārzeņiem 2             |                                                                                     | 250                            | 19.7     | 20.2     | 52.4     | 470   |      |     |
|             |            | Kāļu salāi ar āboliem un krējumu                 | A07                                                                                 | 100                            | 1.3      | 3.3      | 6.3      | 60    |      |     |
|             |            | Kliju maize                                      | A01                                                                                 | 30                             | 2.6      | 1        | 13.4     | 73    |      |     |
|             |            |                                                  |                                                                                     | Kopā:                          | 33.4     | 28.7     | 108.4    | 826   |      |     |
| Trešdiena   | Pusdienas  | Maltas cūkgaļas rullītis                         | A01,A03                                                                             | 70                             | 9.9      | 15.6     | 9.3      | 217   |      |     |
|             |            | Kartupeļu biezenis                               | A07                                                                                 | 200                            | 4.2      | 0.5      | 28.1     | 134   |      |     |
|             |            | Biešu salāti ar vinegreta mērci                  |                                                                                     | 80                             | 0.9      | 2.4      | 6.2      | 50    |      |     |
|             |            | Cepumu-skābā krējuma deserts                     | A01,A03,A07                                                                         | 60                             | 2.7      | 10.7     | 17.9     | 179   |      |     |
|             |            | Saldā dzērveņu mērce                             |                                                                                     | 120                            | 0        | 0        | 18.2     | 73    |      |     |
|             |            | Rudzu maize                                      | A01                                                                                 | 40                             | 2.8      | 0.4      | 16.6     | 81    |      |     |
|             |            | Auglis(ābols)*                                   |                                                                                     | 100                            | 0.3      | 0.6      | 11.4     | 52    |      |     |
|             |            |                                                  |                                                                                     | Kopā:                          | 20.8     | 30.2     | 107.7    | 786   |      |     |
| Ceturtdiena | Pusdienas  | Sarkano biešu un kāpostu zupa ar krējumu         | A07                                                                                 | 250/5                          | 2.2      | 7.3      | 13.3     | 128   |      |     |
|             |            | Sautētas cūkgaļas strēmelītes dārzeņu mērcē      | A01,A07                                                                             | 100                            | 13.5     | 18.7     | 3.6      | 237   |      |     |
|             |            | Tvaicēti rīsi                                    |                                                                                     | 150                            | 4.7      | 0.6      | 45.2     | 205   |      |     |
|             |            | Ķīnas kāpostu, redīsu un ķirbišu salāti          |                                                                                     | 80                             | 1        | 0.9      | 2.2      | 21    |      |     |
|             |            | Rudzu maize                                      | A01                                                                                 | 40                             | 2.8      | 0.4      | 16.6     | 81    |      |     |
|             |            | Piens*                                           | A07                                                                                 | 200                            | 6        | 3        | 9.6      | 89    |      |     |
|             |            |                                                  |                                                                                     | Kopā:                          | 30.2     | 30.9     | 90.5     | 761   |      |     |
| Piektdiena  | Pusdienas  | Veģetārā dārza pupiņu zupa ar krējumu            | A07                                                                                 | 200/5                          | 7        | 8.1      | 22.1     | 189   |      |     |
|             |            | Veģetārā diena                                   |  | Pasta ar rīvētu puscieto sieru | A01,A07  | 220/30   | 15.9     | 13.7  | 50.8 | 390 |
|             |            |                                                  |                                                                                     | Rīvētu burkānu salāti          |          | 100      | 1        | 4.2   | 4.6  | 60  |
|             |            |                                                  |                                                                                     | Rudzu maize                    | A01      | 40       | 2.8      | 0.4   | 16.6 | 81  |
|             |            |                                                  |                                                                                     | Kopā:                          | 26.7     | 26.4     | 94.1     | 721   |      |     |

**Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs****LAD programma "Piens un Augļi skolai"-piens 2x, augļi 3x nedēļā****\*Var tikt nodrošināti ar LAD programmas "Piens un augļi skolai" produktiem**

Ēdienkarte sastādīta ņemot vērā MK noteikumu Nr.172 „Noteikumi par uztura normām izglītības iestāžu izglītojamiem, sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas institūciju klientiem un ārstniecības iestāžu pacientiem (no 13.03.2012)” grozījumiem (21.08.2018.)

| Izglītojamie | Enerģētiskā vērtība (kcal) | Olbaltumvielas (g) | Tauki (g) | Ogļhidrāti (g) |
|--------------|----------------------------|--------------------|-----------|----------------|
| 5.-9.klase   | 700-960                    | 18-36              | 23-37     | 79-144         |

 Saskaņots  
 skolas nedēļas  
 J. Nikševiča

ar 10.11.2015



## Ēdienkarte 10.-12.klašu audzēkņi

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Las Kozakēvičas Rīgas 2. nedēļa  
direktora vietn. admin. saimnieciskā darba  
Vija Titmane  
Apstiprinu

| Datums      | Ēdienreize | Ēdiena nosaukums                                 | Piezīmes                                                                            | Daudzums                       | Olbv., g | Tauki, g | Ogļh., g | Kcal. |       |     |
|-------------|------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|----------|----------|----------|-------|-------|-----|
| Pirmdiena   | Pusdienas  | Vistas buljona un dārzeņu zupa ar nūdelēm        | A01                                                                                 | 250                            | 6.2      | 7        | 26.7     | 195   |       |     |
|             |            | Maltās gaļas mērce ar tomātiem                   |                                                                                     | 120                            | 10.5     | 12.9     | 7        | 186   |       |     |
|             |            | Irdenie griķi                                    |                                                                                     | 200                            | 10.1     | 2.6      | 49.7     | 263   |       |     |
|             |            | Svaigie veselības salāti ar āboliem un kāpostiem | A01                                                                                 | 100                            | 1.2      | 4.2      | 6.8      | 70    |       |     |
|             |            | Rudzu maize                                      |                                                                                     | 60                             | 4.2      | 0.6      | 24.9     | 122   |       |     |
|             |            |                                                  |                                                                                     |                                |          | Kopā:    | 32.2     | 27.3  | 115.1 | 835 |
| Otrdiena    | Pusdienas  | Piena zupa ar makaroniem                         | A01,A07                                                                             | 250                            | 9.8      | 4.2      | 36.3     | 222   |       |     |
|             |            | Risoto ar vistas gaļu un dārzeņiem 2             |                                                                                     | 280                            | 22.1     | 22.6     | 58.7     | 527   |       |     |
|             |            | Kāļu salāi ar āboliem un krējumu                 | A07                                                                                 | 100                            | 1.3      | 3.3      | 6.3      | 60    |       |     |
|             |            | Kliju maize                                      | A01                                                                                 | 30                             | 2.6      | 1        | 13.4     | 73    |       |     |
|             |            |                                                  |                                                                                     | Kopā:                          | 35.8     | 31.1     | 114.7    | 882   |       |     |
| Trešdiena   | Pusdienas  | Maltas cūkgaļas rullītis                         | A01,A03                                                                             | 70                             | 9.9      | 15.6     | 9.3      | 217   |       |     |
|             |            | Kartupeļu biezenis                               |                                                                                     | A07                            | 280      | 5.9      | 0.7      | 39.3  | 187   |     |
|             |            | Biešu salāti ar vinegreta mērci                  | A01,A03,A07                                                                         | 100                            | 1.1      | 3        | 7.8      | 63    |       |     |
|             |            | Cepumu-skābā krējuma deserts                     |                                                                                     | 60                             | 2.7      | 10.7     | 17.9     | 179   |       |     |
|             |            | Saldā dzērveņu mērce                             |                                                                                     | 120                            | 0        | 0        | 18.2     | 73    |       |     |
|             |            | Rudzu maize                                      | A01                                                                                 | 40                             | 2.8      | 0.4      | 16.6     | 81    |       |     |
|             |            | Auglis(ābols)                                    |                                                                                     | 100                            | 0.3      | 0.6      | 11.4     | 52    |       |     |
|             |            |                                                  |                                                                                     | Kopā:                          | 22.7     | 31       | 120.5    | 852   |       |     |
| Ceturtdiena | Pusdienas  | Sarkano biešu un kāpostu zupa ar krējumu         | A07                                                                                 | 250/5                          | 2.2      | 7.3      | 13.3     | 128   |       |     |
|             |            | Sautētas cūkgaļas strēmelītes dārzeņu mērcē      |                                                                                     | 100                            | 13.5     | 18.7     | 3.6      | 237   |       |     |
|             |            | Tvaicēti rīsi                                    | A01,A07                                                                             | 200                            | 6.2      | 0.8      | 60.3     | 273   |       |     |
|             |            | Ķīnas kāpostu, redīsu un ķirbišu salāti          |                                                                                     | 80                             | 1        | 0.9      | 2.2      | 21    |       |     |
|             |            | Rudzu maize                                      | A01                                                                                 | 60                             | 4.2      | 0.6      | 24.9     | 122   |       |     |
|             |            | Piens                                            | A07                                                                                 | 150                            | 4.8      | 3        | 6.8      | 73    |       |     |
|             |            |                                                  |                                                                                     | Kopā:                          | 31.9     | 31.3     | 111.1    | 854   |       |     |
| Piektdiena  | Pusdienas  | Veģetārā dārza pupiņu zupa ar krējumu            | A07                                                                                 | 250/5                          | 8.7      | 9.9      | 27.6     | 234   |       |     |
|             |            | Veģetārā diena                                   |  | Pasta ar rīvētu puscieto sieru | A01,A07  | 250/30   | 17       | 14.6  | 57.8  | 431 |
|             |            |                                                  |                                                                                     | Rīvētu burkānu salāti          | 100      | 1        | 4.2      | 4.6   | 60    |     |
|             |            |                                                  |                                                                                     | Rudzu maize                    | A01      | 40       | 2.8      | 0.4   | 16.6  | 81  |
|             |            |                                                  |                                                                                     | Kopā:                          | 29.5     | 29.1     | 106.6    | 806   |       |     |

### Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

Ēdienkarte sastādīta ņemot vērā MK noteikumu Nr.172 „Noteikumi par uztura normām izglītības iestāžu izglītojamiem, sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas institūciju klientiem un ārstniecības iestāžu pacientiem (no 13.03.2012)” grozījumiem (21.08.2018.)

| Izglītojamie | Enerģētiskā vērtība (kcal) | Olbaltumvielas (g) | Tauki (g) | Ogļhidrāti (g) |
|--------------|----------------------------|--------------------|-----------|----------------|
| 10.-12.klase | 800-980                    | 20-37              | 27-38     | 90-147         |

Saskaņots  
sveicam medmācībs  
J. Veikšpīte

## Ēdienkarte 1.-4.klašu audzēkņi

**2.nedēļa**

Bez sulas, riekstiem, majonēzes, citrusiem, sarkaniem augļiem, dārzeņiem, ogām, sekām

Augļu, dārzeņu, ogu, sekām

direktora vietn. admin. saimnieciskajā darbā

Vija Tūmane

Apstiprinu

| Datums      | Ēdienreize | Ēdiena nosaukums                                 | Piezīmes    | Daudzums | Olbv., g | Tauki, g | Ogļh., g | Kcal. |
|-------------|------------|--------------------------------------------------|-------------|----------|----------|----------|----------|-------|
| Pirmdiena   | Pusdienas  | Vistas buljona un dārzeņu zupa ar nūdelēm        | A01         | 200      | 4.9      | 5.6      | 21.4     | 156   |
|             |            | Maltās gaļas mērce                               |             | 100      | 12.1     | 16.1     | 5.4      | 215   |
|             |            | Irdenie griķi                                    |             | 130      | 6.6      | 1.7      | 32.3     | 171   |
|             |            | Svaigie veselības salāti ar āboliem un kāpostiem | A01         | 100      | 1.2      | 4.2      | 6.8      | 70    |
|             |            | Rudzu maize                                      |             | 20       | 1.4      | 0.2      | 8.3      | 41    |
|             |            |                                                  |             | Kopā:    | 26.2     | 27.8     | 74.2     | 652   |
| Otrdiena    | Pusdienas  | Piena zupa ar makaroniem                         | A01,A07     | 200      | 7.9      | 3.4      | 29.1     | 179   |
|             |            | Risoto ar vistas gaļu un dārzeniēm 2             |             | 220      | 17.4     | 17.8     | 46.1     | 414   |
|             |            | Kāļu salāi ar āboliem un krējumu                 | A07         | 100      | 1.3      | 3.3      | 6.3      | 60    |
|             |            | Kliju maize                                      | A01         | 15       | 1.3      | 0.5      | 6.7      | 37    |
|             |            |                                                  |             | Kopā:    | 27.9     | 25       | 88.2     | 689   |
| Trešdiena   | Pusdienas  | Maltas cūkgāļas rullītis                         | A01,A03     | 70       | 9.9      | 15.6     | 9.3      | 217   |
|             |            | Kartupeļu biezenis                               |             | A07      | 150      | 3.2      | 0.4      | 21.1  |
|             |            | Sezonas dārzeņu salāti                           | A01,A03,A07 | 100      | 1.3      | 4.2      | 4.6      | 61    |
|             |            | Cepumu-skābā krējuma deserts                     |             | 50       | 2.3      | 8.9      | 14.9     | 149   |
|             |            | Ābolu ķīselis                                    | A01         | 120      | 0.1      | 0.2      | 11.1     | 47    |
|             |            | Rudzu maize                                      |             | 20       | 1.4      | 0.2      | 8.3      | 41    |
|             |            | Auglis(ābols)*                                   |             | 100      | 0.3      | 0.6      | 11.4     | 52    |
|             |            |                                                  |             | Kopā:    | 18.5     | 30.1     | 80.7     | 668   |
| Ceturtdiena | Pusdienas  | Svaigu kāpostu zupa ar krējumu                   | A07         | 200/5    | 1.8      | 4.6      | 8.1      | 81    |
|             |            | Sautētas cūkgāļas strēmelītes dārzeņu mērcē      |             | 100      | 13.5     | 18.7     | 3.6      | 237   |
|             |            | Tvaicēti rīsi                                    | A01,A07     | 100      | 3.1      | 0.4      | 30.2     | 137   |
|             |            | Ķīnas kāpostu, redīsu un ķirbišu salāti          |             | 80       | 1        | 0.9      | 2.2      | 21    |
|             |            | Rudzu maize                                      | A01         | 20       | 1.4      | 0.2      | 8.3      | 41    |
|             |            | Piens*                                           | A07         | 200      | 6        | 3        | 9.6      | 89    |
|             |            |                                                  |             |          |          | Kopā:    | 26.8     | 27.8  |
| Piektdiena  | Pusdienas  | Veģetārā dārza pupiņu zupa ar krējumu            | A07         | 200/5    | 7        | 8.1      | 22.1     | 189   |
|             |            | Pasta ar rīvētu puscieto sieru                   |             | 130/30   | 12.8     | 11.1     | 30       | 271   |
|             |            | Rīvētu burkānu salāti                            | A01,A07     | 100      | 1        | 4.2      | 4.6      | 60    |
|             |            | Rudzu maize                                      |             | A01      | 20       | 1.4      | 0.2      | 8.3   |
|             |            |                                                  |             | Kopā:    | 22.2     | 23.6     | 65       | 561   |

**Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs**

**LAD programma "Piens un Augļi skolai"-piens 2x, augļi 3x nedēļā**

**\* Var tikt nodrošināti ar LAD programmas "Piens un augļi skolai" produktiem**

Ēdienkarte sastādīta ņemot vērā MK noteikumu Nr.172 „Noteikumi par uztura normām izglītības iestāžu izglītojamiem, sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas institūciju klientiem un ārstniecības iestāžu pacientiem (no 13.03.2012)” grozījumiem (21.08.2018.)

| Izglītojamie | Enerģētiskā vērtība (kcal) | Olbaltumvielas (g) | Tauki (g) | Ogļhidrāti (g) |
|--------------|----------------------------|--------------------|-----------|----------------|
| 1.-4.klase   | 490-750                    | 12-28              | 16-29     | 55-113         |

Samaņoti  
Mēlas nodrošināta  
J. Vaiteloničs



**GARDBRĪDIS**

## Ēdienkarte (bez piena produktiem)

### 1.-4.klašu audzēkņi

**2.nedēļa**

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

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

 Apstiprināja
 

| Datums      | Ēdienreize                  | Ēdiena nosaukums                                                           | Piezīmes | Daudzums | Olbv., g | Tauki, g | Ogļh., g | Kcal. |
|-------------|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------|----------|----------|----------|----------|----------|-------|
| Pirmdiena   | Pusdienas                   | Vistas buljona un dārzeņu zupa ar nūdelēm                                  | A01      | 200      | 4.9      | 5.6      | 21.4     | 156   |
|             |                             | Maltās gaļas mērce ar tomātiem                                             |          | 120      | 10.5     | 12.9     | 7        | 186   |
|             |                             | Irdenie griķi                                                              |          | 130      | 6.6      | 1.7      | 32.3     | 171   |
|             |                             | Svaigie veselības salāti ar āboliem un kāpostiem                           | A01      | 100      | 1.2      | 4.2      | 6.8      | 70    |
|             |                             | Rudzu maize                                                                |          | 20       | 1.4      | 0.2      | 8.3      | 41    |
|             |                             | Kopā:                                                                      |          |          | 24.6     | 24.6     | 75.8     | 624   |
| Otrdiena    | Pusdienas                   | Rīsu piena zupa ar makaroniem                                              | A01      | 200      | 4.4      | 2.4      | 34.4     | 177   |
|             |                             | Risoto ar vistas gaļu un dārzeņiem 2                                       |          | 220      | 17.4     | 17.8     | 46.1     | 414   |
|             |                             | Kāļu salāi ar āboliem un eļļu                                              | A01      | 100      | 0.8      | 5.2      | 5.9      | 74    |
|             |                             | Kliju maize                                                                |          | 15       | 1.3      | 0.5      | 6.7      | 37    |
| Kopā:       |                             |                                                                            | 23.9     | 25.9     | 93.1     | 701      |          |       |
| Trešdiena   | Pusdienas                   | Maltas cūkgaļas rullītis                                                   | A01,A03  | 70       | 9.9      | 15.6     | 9.3      | 217   |
|             |                             | Vārīti kartupeļi                                                           |          | 150      | 3.1      | 0        | 23       | 104   |
|             |                             | Biešu salāti ar vinegreta mērci                                            |          | 80       | 0.9      | 2.4      | 6.2      | 50    |
|             |                             | Rīsu piena panna cota                                                      | A01      | 100      | 3.4      | 1        | 13.9     | 78    |
|             |                             | Saldā dzērveņu mērce                                                       |          | 100      | 0        | 0        | 15.2     | 61    |
|             |                             | Rudzu maize                                                                |          | 20       | 1.4      | 0.2      | 8.3      | 41    |
|             |                             | Auglis(ābols)*                                                             |          | 100      | 0.3      | 0.6      | 11.4     | 52    |
|             |                             | Kopā:                                                                      |          |          | 19       | 19.8     | 87.3     | 603   |
| Ceturtdiena | Pusdienas                   | Sarkano biešu un kāpostu zupa                                              |          | 150      | 1.3      | 3.8      | 7        | 67    |
|             |                             | Sautētas cūkgaļas strēmelītes dārzeņu mērcē ( bez kv.miltiem, bez krējuma) |          | 100      | 13.2     | 17       | 2.9      | 217   |
|             |                             | Tvaicēti rīsi                                                              |          | 120      | 3.7      | 0.5      | 36.2     | 164   |
|             |                             | Ķīnas kāpostu, redīsu un ķirbišu salāti                                    | A01      | 80       | 1        | 0.9      | 2.2      | 21    |
|             |                             | Rudzu maize                                                                |          | 20       | 1.4      | 0.2      | 8.3      | 41    |
|             |                             | Kopā:                                                                      |          |          | 20.6     | 22.4     | 56.6     | 510   |
| Piektdiena  | Pusdienas<br>Veģetārā diena | Veģetārā dārza pupiņu zupa                                                 | A01      | 200      | 6.9      | 7.1      | 22       | 170   |
|             |                             | Makaroni ar dārzeņiem                                                      |          | 200      | 7.3      | 8.1      | 39.9     | 262   |
|             |                             | Rīvētu burkānu salāti                                                      |          | 100      | 1        | 4.2      | 4.6      | 60    |
|             |                             | Rudzu maize                                                                | A01      | 20       | 1.4      | 0.2      | 8.3      | 41    |
|             |                             | Auglis(ābols)*                                                             |          | 100      | 0.3      | 0.6      | 11.4     | 52    |
|             |                             | Kopā:                                                                      |          |          | 16.9     | 20.2     | 86.2     | 585   |

**Dzeraamais ūdens-visās ēdienreizēs****\* Var tikt nodrošināti ar LAD programmas "Piens un augļi skolai" produktiem**

Ēdienkarte sastādīta ņemot vērā MK noteikumu Nr.172 „Noteikumi par uztura normām izglītības iestāžu izglītojamiem, sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas institūciju klientiem un ārstniecības iestāžu pacientiem (no 13.03.2012)” grozījumiem (21.08.2018.)

| Izglītojamie | Enerģētiskā vērtība (kcal) | Olbaltumvielas (g) | Tauki (g) | Ogļhidrāti (g) |
|--------------|----------------------------|--------------------|-----------|----------------|
| 1.-4.klase   | 490-750                    | 12-28              | 16-29     | 55-113         |

 Saimniece  
 skolas medmāsa  
 J. Vaituleviča
 

## Bezglutēna ēdienkarte 10.-12.klašu audzēkņi

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

**2.nedēla**

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

Apstiprinu

| Datums      | Ēdienreize | Ēdiena nosaukums                                                           | Piezīmes | Daudzums | Olbv., g | Tauki, g | Ogļh., g | Kcal. |
|-------------|------------|----------------------------------------------------------------------------|----------|----------|----------|----------|----------|-------|
| Pirmdiena   | Pusdienas  | Vistas buljona un dārzeņu zupa ar rīsiem                                   |          | 250      | 6.2      | 7        | 26.7     | 195   |
|             |            | Maltās gaļas mērce ar tomātiem                                             |          | 120      | 10.5     | 12.9     | 7        | 186   |
|             |            | Irdenie griķi                                                              |          | 200      | 10.1     | 2.6      | 49.7     | 263   |
|             |            | Svaigie veselības salāti ar āboliem un kāpostiem                           |          | 100      | 1.2      | 4.2      | 6.8      | 70    |
|             |            | BG galetes                                                                 |          | 30       | 2.6      | 0.6      | 24.9     | 115   |
|             |            |                                                                            |          |          | Kopā:    | 30.6     | 27.3     | 115.1 |
| Otrdiena    | Pusdienas  | Piena zupa ar bezglutēna makaroniem                                        | A07      | 250      | 3.6      | 3.8      | 45.6     | 231   |
|             |            | Risoto ar vistas gaļu un dārzeņiem 2                                       |          | 280      | 22.1     | 22.6     | 58.7     | 527   |
|             |            | Kāļu salāi ar āboliem un krējumu                                           | A07      | 100      | 1.3      | 3.3      | 6.3      | 60    |
|             |            | BG galetes                                                                 |          | 30       | 2.6      | 0.6      | 24.9     | 115   |
|             |            |                                                                            | Kopā:    | 29.6     | 30.3     | 135.5    | 933      |       |
| Trešdiena   | Pusdienas  | Maltas cūkgaļas rullītis(bez maizes)                                       | A03      | 80       | 10.9     | 19.3     | 12.1     | 266   |
|             |            | Vārīti kartupeļi                                                           |          | 250      | 5.2      | 0        | 38.3     | 174   |
|             |            | Dārzeņu mērce                                                              |          | 30       | 0.3      | 2.7      | 4        | 42    |
|             |            | Biešu salāti ar vinegreta mērci                                            |          | 150      | 1.1      | 5        | 7.8      | 81    |
|             |            | Rīsu piena panna cota                                                      |          | 100      | 3.4      | 1        | 13.9     | 78    |
|             |            | Saldā dzērveņu mērce                                                       |          | 120      | 0        | 0        | 18.2     | 73    |
|             |            | BG galetes                                                                 |          | 30       | 2.6      | 0.6      | 24.9     | 115   |
|             |            | Auglis(ābols)                                                              |          | 100      | 0.3      | 0.6      | 11.4     | 52    |
|             |            |                                                                            | Kopā:    | 23.8     | 29.2     | 130.6    | 880      |       |
| Ceturtdiena | Pusdienas  | Sarkano biešu un kāpostu zupa ar krējumu                                   | A07      | 250/5    | 2.2      | 7.3      | 13.3     | 128   |
|             |            | Sautētas cūkgaļas strēmelītes dārzeņu mērcē ( bez kv.miltiem, bez krējuma) |          | 100      | 13.2     | 17       | 2.9      | 217   |
|             |            | Tvaicēti rīsi                                                              |          | 240      | 7.5      | 1        | 72.4     | 329   |
|             |            | Ķīnas kāpostu, redīsu un ķirbišu salāti                                    |          | 80       | 1        | 0.9      | 2.2      | 21    |
|             |            | BG galetes                                                                 |          | 30       | 2.6      | 0.6      | 24.9     | 115   |
|             |            | Rīsu piens                                                                 |          | 150      | 0.9      | 1.9      | 12.7     | 72    |
|             |            |                                                                            |          |          | Kopā:    | 27.4     | 28.7     | 128.4 |
| Piektdiena  | Pusdienas  | Veģetārā dārza pupiņu zupa ar krējumu                                      | A07      | 250/5    | 8.7      | 9.9      | 27.6     | 234   |
|             |            | Bezglutēna makaroni ar rīvētu puscieto sieru                               | A01,A07  | 220/30   | 12.7     | 13.9     | 52       | 384   |
|             |            | Rīvētu burkānu salāti                                                      |          | 100      | 1        | 4.2      | 4.6      | 60    |
|             |            | BG galetes                                                                 |          | 30       | 2.6      | 0.6      | 24.9     | 115   |
|             |            |                                                                            | Kopā:    | 25       | 28.6     | 109.1    | 794      |       |

### Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

Ēdienkarte sastādīta ņemot vērā MK noteikumu Nr.172 „Noteikumi par uztura normām izglītības iestāžu izglītojamiem, sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas institūciju klientiem un ārstniecības iestāžu pacientiem (no 13.03.2012)” grozījumiem (21.08.2018.)

| Izglītojamie | Enerģētiskā vērtība (kcal) | Olbaltumvielas (g) | Tauki (g) | Ogļhidrāti (g) |
|--------------|----------------------------|--------------------|-----------|----------------|
| 10.-12.klase | 800-980                    | 20-37              | 27-38     | 90-147         |

Sarmayets  
mēlas medmāsa  
I. Kozakēviča