



Foto: Nora Grasmane

*ŠAJĀ NUMURĀ:***NUMURA TĒMA:****ĒDNĪCAS
BRĪNUMI**

Šajā numurā izpētījām, kas bērniem garšo un ko par to domā pieaugušie. Lasiet 2. un 3. lappusē.

ŽETONU VAKARS

5. decembrī skolā notika Žetonu vakars, kurā 9. klases skolēni apliecināja savu piederību skolai un ieguva žetonu. Par to vairāk mūsu fotoreportāžā 4.lpp.

**VECĪŠA BĒRNI
RUNĀ**

Ziemassvētku priekšvakarā jautājām "Rīdzes" bērniem un pieaugušajiem, ko viņi domā par Ziemassvētku vecīti

**VISIEM EGLĪTES**

Jau nedēļu skolā notiek klašu pasākumi. Lai gan šogad lielā svētku koncerta visiem kopā nav, tik un tā skolā valda Ziemassvētku noskaņa.

.... UN KO PAR TO
DOMĀ VĒDERS?

NUMURA REDAKTORA SLEJA

Iznāk vēl viens RĪDZES ZIŅU izdevums. Šoreiz vairāk par mums aktuālākām tēmām. Sākot no Ziemassvētkiem, un beidzot ar mūsu skolas brīnumu - gardajām karbonādēm. Kur tās palikušas? Kas ar tām noticis?

Kad runājam par tūlīt atnākošajiem svētkiem – Ziemassvētkiem - prātā virsma piedegušo piparkūku un egļu skuju smarža, sveču gaisma, kas mājā logos kā pirms kārtīga ugunsgrēka, bet galvenais jau tas spēkis, kas peld pelēkajos zirņos.

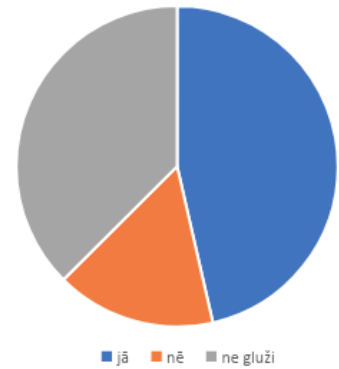
Ziemassvētki ir jauki svētki, kurus svinam ar saviem mīļajiem un tuvajiem. Kopīgi spēlējām spēles, turpinām tradīcijas, dziedam dziesmas, dejojām... un ēdām. Galdā klājam baltu galdaudu, krāsainas sveces un citīgi mazgātos traukus. Skolā Ziemassvētku laikā ir tumšs, jo ir brīvlaiks un skolēni vai nu kārtīgi ballējas, vai atpūšas pasaules otrā malā un dekorē palmas. Arī ēdnīcas pavārites atpūšas no ierastajiem jautājumiem: Kad būs karbonādes? Utt...

Protams, svētku laikā skolēni laimīgi mājās ēd omes, opja, mammas vai pat tēta pagatavotās kotletes, karbonādes, cūkas šņukurus, kartupeļus, zirņus un citus gardumus. Bet tas neilgs ilgi. Jau atkal janvāra sākumā būs jānāk atpakaļ uz skolu un jāēd skolas ēdnīcā sagatavotie brīnumi. Manā gadījumā tas būs skolēnu neiecienītais rīsu saldaiss ēdiens, taču pēc aptaujas rezultātiem frikadeļu zupa, karbonādes (kuras aizdomīgi pazudušas) un šokolādes krēms ir tas, ar ko mūsu skolēni našķosies 2020. gadā visbiežāk. Šajā numurā atrodamā aptauja ar skolēniem un skolotājiem, man un visiem pārējiem žurnāla rūķiņiem ir parādījusi to, ka mums ir citīgi jāstrādā, lai mēs padarītu mūsu skolu par labāku izglītības iestādi nekā tā ir. Ēdot šīļmaizīti, bet ar vislielāko cieņu es – Marta Voiciša - jums visiem novēlu, lai visas nākamā gada apņemšanās piepildās, un vēl nepārstrādāties un nepārmācīties, bet tomēr sasniegt labus rezultātus nākamā gada darbos - dažiem eksāmenos, citiem kontroldarbos!

Vissiltākie sveicieni no Martas Ziemassvētkos!



Vai Tu esi apmierināts ar ēdināšanu skolā?



Rakstu sagatavoja –
Marta Voiciša,
Eiženija Kozlova,
Līva Egle,
Ance Breijere

DOMĀ VĒDERS

Novembra beigās 68 “Rīdzes” skolēni no visām klašu grupām piedalījās aptaujā par ēdināšanu skolā. Tajā par favorītu izvēlēti svaigi augļi un dārzeņi, bet “visheiotākais” ēdiens ir zivju kotletes ar rekordlielu nepatikas balsu skaitu – veseli 54% skolēni ir pārliecināti, ka zivju kotletes skolā viņi nevēlas ēst. Šajā rakstā mēģinājam noskaidrot dažādus viedokļus par situāciju ar ēdieniem un iespējām to uzlabot.

Par svaigiem augļiem un dārzeņiem skolas virtuvē gan ir grūti runāt. Vienīgā svaigie augļi un dārzeņi, kurus mūsu skola piedāvā, ir āboli, retu reizi bumbieri un apelsīni. No “sālās” puses var pamanīt kādu tomātu un gurķi. Gaidām lielāku veselīgo našķu izvēli!

Rīdzes mīļākā zupa ir frikadeļu zupa.

Mutē kūstošās bumbiņas

, sāļajā buljonā ir tas, ko mūsu skolēni vēlas.

Tātad no zupām visvairāk cilvēku – 19 - gribētu frikadeļu zupu, otrajā vietā – ar 13 balsīm ļoti gribētu ir arī biešu zupa un soļanka. Nēgaršo visvairāk skābeņu zupa – 29 cilvēki nekad negribētu to ēst. Otrajā vietā iekļuvusi soļanka un siera zupa. Bet vismazāk skolēni ienīst biešu zupu. No saldajiem ēdieniem visvairāk skolēnu vēlas šokolādes saldo, visvairāk nevēlas rīsu krēmu. Uzpūtenis garšo vidēji.

Nekad nebijām domājuši, ka tieši šokolādes saldaiss dabūs tik lielu atsaucību. Laikam daudziem patīk **rūgtumiņš no kakao un ķiseļa kārumiņš**.

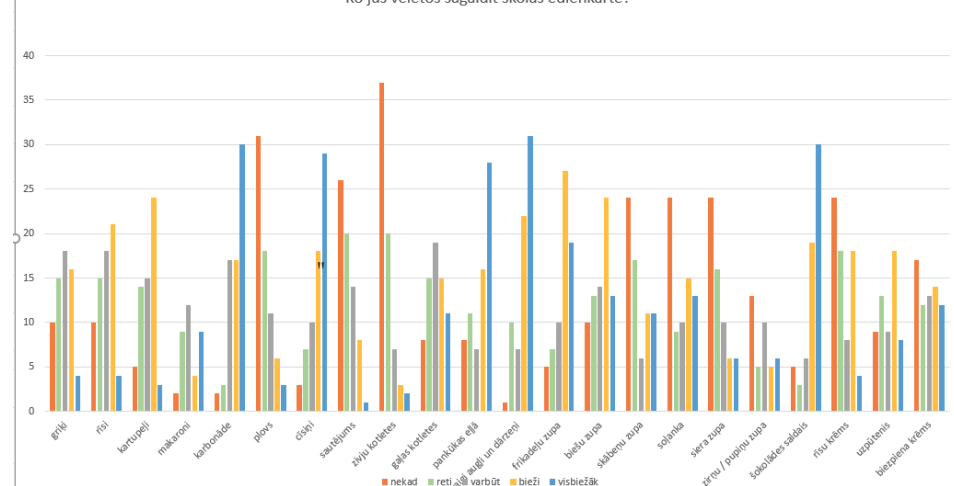
Ne tikai zivju kotletes, bet arī sautējums ir zemu vērtēts. Dažiem nepatīk siera zupa, soļanka, rīsu krēms un plov.

Protams nešaubāmies par to, ka iecienītas ir karbonādes, cīsiņi, makaroni un citi ēdieni. Vairums bērni apgalvo, ka vēlētos dažādāku ēdienu izvēli, protams, arī garšīgāku ēdienu. Interesanti tas, ka ir skolēni, kuri vēlas uzsildīt ēdienu, bet nav pat pānteresējušies, vai tas iespējams. *Little did you know*,

skolā VAR uzsildīt savu pārtiku,

taču saimniecība negrib, lai mūsu skola pieņemtu šo iespēju. Vegāni un veģetārieši var uzelpot, ka viņiem ir “aizmugure”, jo daži no mūsu skolēniem atbalsta vegānisku un veģetārisku ēdienu.

Ko jūs vēlētos sagaidīt skolas ēdienkartē?



Ari mūsu apjautātās skolotājas nesaka par skolas ēdienu to labāko. Viņām garšo saldie un soļankas :-), bet ēdiena servēts neglīti un porcijas skolotājiem ir par mazu :-(. Viena no skolotājām sacīja, ka skolas ēdināšana sabojājusi viņas priekšstatu par plovu un makaroniem. Tagad pat mājās negriboties vāriet makaronus. Savukārt, par pankūkām

**garšīgas, bet tā eļļas
pelde!!!”**

un nesātīgas. Citēsim: “Zupas bieži vien ir - **fui.**”

Tomēr vislielākais trūkums pēc aptaujāto skolotāju domām ir tas, ka pietrūkst salātu daudzveidības. Pagājušā gadā vēl bija marinēti gurķi, bet te atkal jautājums - kāds tajos ir sāls procents? Vispār salātu parasti pietrūkst – uz skolotāju galda būtu jābūt lielākam salātu daudzumam. Citādi salātu drīz vien vairs nav, bet bērniem ņemt tos nost – kauns.

Skolotājas sūdzas, ka sen nav bijusi reize, kad viņas būtu apmierinātas ar ēdienu, katrā ziņā ne šajā semestrī. Pie tam, ja bērniem ir silts ēdiens, tad skolotājiem – jāedz auksts! **“Ēdu tikai tādēļ, ka dienas ir tik garas...”** nopūšas kāda skolotāja. Jāatzīst gan, ka ir skolas, kurās baro vēl sliktāk nekā mūsu skolā. Zināma iespēja gan ir – bufete. Tomēr arī par to ir daudz kritisku piezīmju. Skolotājas ierosina, ka dienās, kad nav laba ēdiena, būtu labi izvēlei bufetē piedāvāt salātus vai zupas, tomēr tā varētu strādāt ilgāk, bet, ja tas nav iespējams, pirms slēgšanas būtu jābūt lielākam ēdienam izvēlei. “Traki, ka pēcpusdienās nav kur paēst, es labprāt kaut ko nopirktu, bet nav tādas iespējas,” saka viena no aptaujātajām skolotājām. Pie tam bufetē nevajadzētu būt bulciņām, ir jāievieš veselīgi našķi (augļi un dārzeņi).

Ja skola piedāvātu augļus nevis bulciņas, bērni būtu apmierināti un tos pirktu, jo daudzi bērni domā par veselīgu dzīves veidu un pārtiku. Skolotājas

atzīmē, ka problēmas ar bufeti rodas, tādēļ ka bērni pēc zvana neiet uz stundām, bet turpina iepirkties.

Tirdzniecību pēc zvana vajadzētu izbeigt.

Bez tam vajadzētu beigt tirgoties ar vienreizējās lietošanas glāzītēm, maisiņiem un tetrapakām. Ir nepareizi, ka skola piedrāzo apkārtni.



- Nē, jo viņš ir pietiekami stiprs, lai izdarītu visu.
- Es domāju, ka nē, jo viņam pašam ir darbs, un pašam ir jātiek galā.

Kā tev liekas, vai vecāki palīdz Ziemassvētku vecītim?

- Nē, manuprāt,
Ziemašsvētku vecītis ir
pieaudzis kundziņš un
pats tiek ar visu galā.

- Nē, jo viņam jau palīdz rūķīši.

- Jā, jo viņam kādreiz
varētu pietrūkt naudas
visām lietām.

- Jā, jo viņam būtu ļoti grūti trīs naktīs izdalāt visiem bērniem dāvanas.



garšīgāk	44
dažādāk	15
veģetāri	7
savs līdzi	14
cits	16

garšīgāk, nemt uzsildīt savu ēdienu

- *Vinš visas dāvanas dabū no elfiem, kuri tās taisa.*

“Rīdzes” direktores Ivetas Birkmanes

viedoklis: "Ēdienkarti nenosaka pašas pavārites, tā tiek iesūtīta, un to tehnologi

izskata un saskaņo, domājot par to, kas viss ir vajadzīgs bērniem - lai tiktu ievērots nepieciešamais kaloriju skaits, lai nebūtu tauku. Protams, skolas direktors un skolas māsiņa var to koriģēt, ja, izlasot ēdienkarti, ko mēs skolā saņemam nedēļu iepriekš, redzam, ka kaut kas nav tā, kā vajag. Piemēram, viss sastāv no kāpostiem (kāpostu salāti, kāpostu tītenī, kāpostu zupas), tad mēs varam pievērst tam uzmanību. Māsiņa ir cilvēks, kas ziņo šai te firmai, un tad kaut kas tiek mainīts. Mums ir bijušas vairākas reizes, kad mēs aizsūtām ēdienkartes atpakaļ un lūdzām tās pārskatīt.

Kas attiecas uz mani pašu, tad, tā kā skolā strādāju jau pādsmit gadus, es uzskatu, ka ēdiens skolā pakāpieniski uzlabojas. Katru gadu kaut kas tiek uzlabots. Tas ir arī atkarīgs no saimniecēm, jo saimniecības skolā mainās. Katra saimiece taīsa un gatavo savādāk. Manuprāt, šajā gadā ir uzlabojusās tieši zupas. Zupu kvalitāte, ja tā var teikt. Man pašai sāk tās garšot daudz vairāk, labāk. Ir lietas, protams, kuras es neēdu. Katram cilvēkam ir kaut kas tāds, ko viņš neēd. Bet tas, ko vēlos ir, lai pasniegtu siltu ēdienu. Jā! Ja es nekāvejos un aizeju laicīgi pēc zvana noskanēšanas, tad arī es tādu ēdienu varu saņemt. Ja es aizeju vēlāk, piedodiet vainīga, tad jau tas, katliņā stāvot, pamazām paliek vēsāks. Man nepatīk, ka ēdiens ir tiešām vēss. Bet kopumā es uzskatu, zinot pieredzi citās skolās, kur ir arī šī pati *Daily* firma, ka varētu būt arī sliktāk. Skolotāji un skolēni citās skolās, citur ir, citur nav apmierināti - kā nu kurā. Citi saka, ka ir labāk, bet citi nemaz nepriecājas. Tāpēc es esmu apmierināta. Jā! Daudzreiz žēl noskatīties, ka skolēni tieši neēd, atstāj ēdienu, pat nepieskaroties. Nav jau nemaz tik slikti!

Vai Ziemassvētku vecītis iet pie friziera?

- Jā, jo viņam jāsaved kārtībā sava bārda un mati.

- Droši vien, ka viņam ir kāds rūķis, kas viņam to skaisto frizūru sataisa un, galvenais, izkemmē to kuplo bārdū un ūsas.

- Manuprāt, nē, jo viņam jābūt kuplam un stipram.

Jautājām uztura speciālistei Anitai Baumanai – kā vērtēt skolēnu vēlmes un “Rīdzes” ēdienkarti kopumā?

Jau sarunas sākumā viņa norādīja, ka visvairāk kaitējoši bērniem ir saldinātie dzērieni un par mūsu aptauju un ēdienkarti secināja: “Liels prieks dzirdēt, ka skolēniem par favorītu izvēlēti sveiki augli un dārzeņi, tas nozīmē, ka bērni izvērtē, kas ir veselīgs. Skolas ēdnīcas varētu apsvērt domu, lai skolniekiem būtu plašāka dārzeņu un augļu izvēle. Skolēni zemu vērtē tādus ēdienus kā zivju kotletes un sautējums - iespējams, ka ēdienu pagatavošanā **vajadzētu padomāt par garšvielu izvēli**, jo pieļauju, ka ēdienā tiek pielikti tikai sāls/pipari. Aptaujājos skolniekus, vairumam viņi apgalvo, ka vēlētos dažādu ēdienu izvēli un garšīgāku, tādēļ vērts būtu padomāt par garšvielām. Labi, ka skolniekiem būtu iespēja uzslīdīt savu ēdienu, jo citādi iespējams, ka bērns tā arī nebūs paēdis. Un vēl - izvērtējot nedēļas launaga ēdienkarti jāaska, ka mannā putas vietā vērtīgāka būtu, piemēram **prosas putra**, jo mannā putas satur maz šķiedrvielu, vitamīnu un minerālielu – ārkārtīgi maz.”

FOTOREPORTĀŽA NO ŽETONU VAKARA



Ko ēd Salatēvs ?

- Man liekas, ka viņš ēdkūciņas, keksiņus un piparkūkas.
- Viņš ēd cepumus un pa virsu uzdzer pienu.
- Jebko, ko viņš grib.
- Pudiņu.
- Ēdienu.
- Piparkūkas.

Vai Salavecītim nesāp vēders?

- Nē, jo viņš tāpat ir resns, un viņa vēderā nav vietas sāpēm.
- Nē, jo Salatēvs to neēd bieži.
- Nē, jo viņš sporto.
- Nē, jo viņš ietur diētu.

Vai tev garšo tas ēdiens, ko ēd salavecis?

- Jā, man garšo keksiņi.
- Nepārāk.

Ko tu dari, kad tev sāp vēders?

- Es saucu mammu palīgā.
- Neko.



Kā Ziemassvētku vecītis iekļūst mājā?

- Šis jautājums ir nenoteikts, bet, manuprāt, viņš iekļūst caur tualetes podu.
- Manuprāt, Ziemassvētku vecītis, mājās iekļūst caur skursteni.
- Manuprāt, caur ventilācijas caurulēm.
- Manuprāt, viņš iekļūst caur durvīm.
- Manuprāt, viņš ielavās mājā, kad vecāki atnāk no darba, pa durvju spraugu.
- Man šķiet, ka caur portālu viņš iekļūst mājā.
- Noteikti viņam ir kāds burvju veids, kā to izdarīt. Vai nu pa kādu loga spaudziņu, vai, kad vecāki nav mājās, viņš to izdara.

Kā sauc Ziemassvētku vecīša sievu?



- Man liekas ka viņa sievu sauc Anita.
- Nu, ja viņu sauc Ziemassvētku vecītis, tad sievu sauc Ziemassvētku vecenīte.