



Ēdienkarte  
Rīgas Itas Kozakēvičas poļu vidusskolas

Pil izglītojamie 3-6 gadi

~~02.08.2021. - 06.08.2021.~~

19.04.2021. - 23.04.2021.

Apstiprināts:   
Rīgas Itas Kozakēvičas Poļu vidusskolas  
direktora vietn. admin. saimnieciskajā darbā  
Vija Titmane  
Lohotem hiet

| Datums/Datums                             | Ēdiena nosaukums                                  | Daudz.  | Olbv., g | Tauki, g | Ogļh., g | Kcal.     |
|-------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------|----------|----------|----------|-----------|
| <b>Pirmdiena 02.08.2021</b> 19.04.2021.   |                                                   |         | 29,820   | 39,700   | 139,600  | 1 034,000 |
| <b>Brokastis</b>                          |                                                   |         | 6,200    | 9,200    | 47,300   | 297,000   |
|                                           | Auzu pārslu biezputra ar ievārījumu **A01,A07     | 120/10  | 4,000    | 4,700    | 25,800   | 162,000   |
|                                           | Kviešu maize ar sviestu un tomātiem **A01,A07     | 20/4/20 | 1,900    | 4,400    | 11,500   | 93,000    |
|                                           | Tēja ar cukuru                                    | 150     | 0,300    | 0,100    | 10,000   | 42,000    |
| <b>Pusdienas</b>                          |                                                   |         | 15,600   | 20,800   | 55,900   | 473,000   |
|                                           | Mājas soljanka **A01,A07                          | 150     | 3,300    | 5,600    | 7,400    | 93,000    |
|                                           | Makaroni ar gaļu un dārzeņiem **A01               | 140     | 10,500   | 12,400   | 26,700   | 260,000   |
|                                           | Burkānu salāti ar eļļu                            | 60      | 0,700    | 2,500    | 6,400    | 51,000    |
|                                           | Rudzu maize **A01                                 | 15      | 0,800    | 0,200    | 6,500    | 31,000    |
|                                           | Dzērveņu dzēriens                                 | 150     | 0,300    | 0,100    | 8,900    | 38,000    |
| <b>Launags</b>                            |                                                   |         | 8,020    | 9,700    | 36,400   | 264,000   |
|                                           | Piena zupa ar griķiem **A01,A07                   | 200     | 5,500    | 5,200    | 15,100   | 129,000   |
|                                           | Cepumi **A01,A07                                  | 20      | 1,720    | 4,400    | 10,800   | 90,000    |
|                                           | Banāns                                            | 50      | 0,800    | 0,100    | 10,500   | 45,000    |
| <b>Otrdiena 03.08.2021</b> 20.04.2021.    |                                                   |         | 36,200   | 32,000   | 142,100  | 1 002,000 |
| <b>Brokastis</b>                          |                                                   |         | 5,900    | 7,100    | 42,500   | 258,000   |
|                                           | Prosas biezputra ar ievārījumu **A07              | 120/10  | 4,000    | 3,500    | 24,400   | 145,000   |
|                                           | Kviešu maize ar sviestu un svaigu gurķi **A01,A07 | 20/4/15 | 1,700    | 3,600    | 10,600   | 82,000    |
|                                           | Tēja ar cukuru                                    | 150     | 0,200    |          | 7,500    | 31,000    |
| <b>Pusdienas</b>                          |                                                   |         | 14,200   | 16,900   | 56,700   | 436,000   |
|                                           | Pomidorowka **A01                                 | 150     | 3,500    | 2,900    | 13,500   | 94,000    |
|                                           | Slinkie kāpostu tīteņi ar krējumu **A07           | 150/10  | 9,500    | 13,500   | 24,800   | 259,000   |
|                                           | Rudzu maize **A01                                 | 20      | 1,100    | 0,300    | 8,700    | 42,000    |
|                                           | Ābolu kompots                                     | 150     | 0,100    | 0,200    | 9,700    | 41,000    |
| <b>Launags</b>                            |                                                   |         | 16,100   | 8,000    | 42,900   | 308,000   |
|                                           | Biezpiena sacepums ar krējumu **A01,A03,A07       | 100/10  | 15,500   | 7,200    | 25,600   | 229,000   |
|                                           | Tēja ar cukuru                                    | 150     | 0,200    |          | 7,500    | 31,000    |
|                                           | Auglis(ābols)                                     | 100     | 0,400    | 0,800    | 9,800    | 48,000    |
| <b>Trešdiena 04.08.2021</b> 21.04.2021.   |                                                   |         | 35,300   | 45,900   | 124,400  | 1 053,000 |
| <b>Brokastis</b>                          |                                                   |         | 7,700    | 9,400    | 43,200   | 288,000   |
|                                           | Kukurūzas biezputra ar ievārījumu **A07           | 120/10  | 3,500    | 3,700    | 25,200   | 148,000   |
|                                           | Kviešu maize ar sviestu un desu **A01,A07         | 20/4/20 | 4,000    | 5,700    | 10,500   | 109,000   |
|                                           | Tēja ar cukuru                                    | 150     | 0,200    |          | 7,500    | 31,000    |
| <b>Pusdienas</b>                          |                                                   |         | 18,100   | 27,100   | 52,800   | 528,000   |
|                                           | Biešu zupa ar gaļu un krējumu **A07,A09           | 150     | 3,000    | 5,600    | 10,300   | 104,000   |
|                                           | Gaļas veltnītis ar ķīmenēm **A01,A03              | 70      | 11,100   | 17,200   | 5,400    | 221,000   |
|                                           | Kartupeļu biezenis **A07                          | 130     | 2,800    | 2,300    | 17,800   | 103,000   |
|                                           | Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu         | 60      | 0,300    | 1,800    | 3,600    | 32,000    |
|                                           | Rudzu maize **A01                                 | 15      | 0,800    | 0,200    | 6,500    | 31,000    |
|                                           | Ābolu-ķiršu dzēriens                              | 150     | 0,100    |          | 9,200    | 37,000    |
| <b>Launags</b>                            |                                                   |         | 9,500    | 9,400    | 28,400   | 237,000   |
|                                           | Omlete ar zaļiem zirnīšiem **A03,A07              | 70/10   | 7,800    | 8,300    | 2,400    | 116,000   |
|                                           | Graudu maize **A01                                | 20      | 1,100    | 0,300    | 8,700    | 42,000    |
|                                           | Tēja ar cukuru                                    | 150     | 0,200    |          | 7,500    | 31,000    |
|                                           | Auglis(ābols)                                     | 100     | 0,400    | 0,800    | 9,800    | 48,000    |
| <b>Ceturtdiena 05.08.2021</b> 22.04.2021. |                                                   |         | 33,200   | 42,400   | 132,300  | 1 050,000 |
| <b>Brokastis</b>                          |                                                   |         | 8,400    | 12,000   | 36,700   | 290,000   |
|                                           | Mannas biezputra ar sviestu **A01,A07             | 150/5   | 5,000    | 6,800    | 19,400   | 159,000   |
|                                           | Kliju maize ar sviestu **A01,A07                  | 20/5    | 1,700    | 4,100    | 10,000   | 85,000    |

SIA ŽAKS-2 | Reģ.Nr.LV40103137553

Juridiskā adrese: Žagatu 20a-97, Rīga, LV-1084

Biroja adrese: Graudu 58, Rīga, LV-1058

Tālr.: 67893199 | Mob.t. 27797892 | e-pasts: zaks-2@inbox.lv, info@zaks2.lv

|                                                          |                                                  |         |               |               |                |                  |
|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|---------|---------------|---------------|----------------|------------------|
| Pusdienas                                                | Kafijas dzēriens ar pienu **A07                  | 150     | 1,700         | 1,100         | 7,300          | 46,000           |
|                                                          |                                                  |         | <b>16,900</b> | <b>20,800</b> | <b>57,600</b>  | <b>486,000</b>   |
|                                                          | Svaigu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu **A01,A07 | 150     | 3,000         | 4,900         | 7,400          | 86,000           |
|                                                          | Vistas gaļa karija mērcē **A01,A07               | 80      | 9,900         | 15,200        | 6,300          | 202,000          |
|                                                          | Vārīti rīsi                                      | 80      | 2,700         | 0,400         | 27,200         | 123,000          |
|                                                          | Svaigu tomātu šķēles                             | 40      | 0,400         | 0,100         | 1,000          | 7,000            |
|                                                          | Rudzu maize **A01                                | 15      | 0,800         | 0,200         | 6,500          | 31,000           |
| Launags                                                  | Upēņu dzēriens                                   | 150     | 0,100         |               | 9,200          | 37,000           |
|                                                          |                                                  |         | <b>7,900</b>  | <b>9,600</b>  | <b>38,000</b>  | <b>274,000</b>   |
|                                                          | Karstmaize ar siera masu **A01,A03,A07           | 60      | 7,300         | 8,800         | 20,700         | 195,000          |
|                                                          | Tēja ar cukuru                                   | 150     | 0,200         |               | 7,500          | 31,000           |
|                                                          | Auglis(ābols)                                    | 100     | 0,400         | 0,800         | 9,800          | 48,000           |
| Piektdiena <del>06.08.2024</del> <i>16.07. un 23.07.</i> |                                                  |         | <b>36,500</b> | <b>46,300</b> | <b>149,700</b> | <b>1 165,000</b> |
| Brokastis                                                |                                                  |         | <b>8,000</b>  | <b>11,200</b> | <b>39,800</b>  | <b>292,000</b>   |
|                                                          | Rīsu biezputra ar ievārījumu **A07               | 120/10  | 2,800         | 2,900         | 22,000         | 125,000          |
|                                                          | Kviešu maize ar sviestu un sieru **A01,A07       | 20/4/15 | 5,000         | 8,300         | 10,300         | 136,000          |
|                                                          | Tēja ar cukuru                                   | 150     | 0,200         |               | 7,500          | 31,000           |
| Pusdienas                                                |                                                  |         | <b>20,100</b> | <b>25,500</b> | <b>60,800</b>  | <b>553,000</b>   |
|                                                          | Veģetārā pupiņu zupa ar krējumu **A07,A09        | 150     | 5,400         | 7,000         | 9,700          | 123,000          |
|                                                          | Zivju kotlete ar piena mērci **A01,A07           | 70/40   | 10,100        | 15,100        | 8,900          | 212,000          |
|                                                          | Vārīti kartupeļi                                 | 130     | 2,600         |               | 19,200         | 87,000           |
|                                                          | Jauktu dārzeņu salāti                            | 60      | 0,800         | 3,100         | 3,200          | 44,000           |
|                                                          | Rudzu maize **A01                                | 20      | 1,100         | 0,300         | 8,700          | 42,000           |
|                                                          | Rabarberu-ābolu kompots                          | 150     | 0,100         |               | 11,100         | 45,000           |
| Launags                                                  |                                                  |         | <b>8,400</b>  | <b>9,600</b>  | <b>49,100</b>  | <b>320,000</b>   |
|                                                          | Smalkmaizīte **A01,A03                           | 60      | 5,200         | 7,200         | 36,100         | 234,000          |
|                                                          | Kakao ar pienu                                   | 150     | 2,800         | 2,400         | 8,900          | 68,000           |
|                                                          | Auglis(apelsīns)                                 | 80      | 0,400         |               | 4,100          | 18,000           |

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).

*Saskaņots*

*Skolos nedrīkst iedrošināt*