



Ēdienkarte
Rīgas Itas Kozakēvičas poļu vidusskolas
1.-4.klašu skolēniem
13.09.2021. - 17.09.2021.

APSTIPRINU
Skolas direktors K. Širšēns /K.Szyrszeń/
Rīgā, 09.09.2021

Datums/Datums	Ēdiena nosaukums	Daudz.	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena 13.09.2021			18,100	23,800	63,500	559,000
Pusdienas			18,100	23,800	63,500	559,000
	Mājas solanka **A07	200	4,400	7,200	9,900	130,000
	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem **A01	150	11,500	13,300	28,600	287,000
	Burkānu salāti ar eļļu	70	0,800	2,900	7,400	62,000
	Rudzu maize **A01	20	1,100	0,300	8,700	42,000
	Dzērveņu dzēriens	200	0,300	0,100	8,900	38,000
Otrdiena 14.09.2021			20,700	28,300	65,400	612,000
Pusdienas			20,700	28,300	65,400	612,000
	Pomidorowka **A01	200	7,400	10,900	5,400	149,000
	Slinkie kāpostu tīteņi ar krējumu **A07	180/10	11,400	16,200	29,700	323,000
	Rudzu maize **A01	20	1,100	0,300	8,700	42,000
	Ābolu sulas dzēriens	200	0,400	0,100	11,800	50,000
	Auglis	100	0,400	0,800	9,800	48,000
Trešdiena 15.09.2021			19,100	28,700	61,200	598,000
Pusdienas			19,100	28,700	61,200	598,000
	Biešu zupa ar gaļu un krējumu **A07,A09	200	3,400	6,600	13,900	129,000
	Gaļas veltnītis ar ķīmenēm **A01,A03	70	11,000	17,200	5,400	238,000
	Kartupeļu biezenis **A07	130	2,800	2,400	17,800	104,000
	Rīvīti kāposti ar garšaugiem	70	0,400	2,100	3,600	35,000
	Rudzu maize **A01	20	1,100	0,300	8,700	42,000
	Ābolu-ķiršu dzēriens	200	0,400	0,100	11,800	50,000
Ceturtdiena 16.09.2021			19,500	25,400	87,200	660,000
Pusdienas			19,500	25,400	87,200	660,000
	Svaigu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu **A01,A07	200	3,400	5,600	10,000	108,000
	Vistas gaļa karija mērcē **A01,A07	80	9,900	15,200	6,300	202,000
	Vārīti rīsi	100	3,300	0,500	34,000	154,000
	Biešu salāti	70	1,000	2,900	6,000	54,000
	Rudzu maize **A01	20	1,100	0,300	8,700	42,000
	Upeņu dzēriens	200	0,400	0,100	12,400	52,000
	Auglis	100	0,400	0,800	9,800	48,000
Piektdiena 17.09.2021			21,500	24,800	66,500	583,000
Pusdienas			21,500	24,800	66,500	583,000
	Veģetārā pupiņu zupa ar krējumu **A07,A09	200	6,400	8,100	13,300	160,000
	Zivju kotlete ar piena mērci **A01,A03,A07	70/50	10,200	12,600	9,400	192,000
	Vārīti kartupeļi	130	2,600		19,200	87,000
	Dažādu dārzeņu salāti	70	1,000	3,600	3,700	51,000
	Rudzu maize **A01	20	1,100	0,300	8,700	42,000
	Rabarberu-ābolu kompots	200	0,200	0,200	12,200	51,000

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
Skolas nedarīša J. Podgornaja



Ēdienkarte
Rīgas Itas Kozakēvičas poļu vidusskolas
5.-9.klašu skolēniem
13.09.2021. - 17.09.2021.

APSTIPRINU
Skolas direktors K. Širšēns /K.Szyrszeń/
Rīgā, 09.09.2021

Datums/Datums	Ēdiena nosaukums	Daudz.	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena 13.09.2021			23,800	30,000	82,100	716,000
Pusdienas			23,800	30,000	82,100	716,000
	Mājas saļanka **A07,A09	250	5,500	8,700	12,500	160,000
	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem **A01	200	15,300	17,800	38,000	383,000
	Burkānu salāti ar eļļu	70	0,800	2,900	7,400	62,000
	Rudzu maize **A01	35	1,900	0,500	15,300	73,000
	Dzērveņu dzēriens	200	0,300	0,100	8,900	38,000
Otrdiena 14.09.2021			24,600	30,800	90,600	748,000
Pusdienas			24,600	30,800	90,600	748,000
	Pomidorowka	200	7,400	10,900	5,400	149,000
	Slinkie kāpostu līteņi ar krējumu **A07	200/15	12,600	18,000	33,000	354,000
	Rudzu maize **A01	70	3,800	1,000	30,600	147,000
	Ābolu sulas dzēriens	200	0,400	0,100	11,800	50,000
	Auglis	100	0,400	0,800	9,800	48,000
Trešdiena 15.09.2021			22,800	30,800	90,000	740,000
Pusdienas			22,800	30,800	90,000	740,000
	Biešu zupa ar gaļu un krējumu **A07,A09	250	3,900	7,600	17,500	160,000
	Gaļas veltnītis ar ķīmenēm **A01,A03	70	11,000	17,200	5,400	220,000
	Kartupeļu biezenis **A07	150	3,300	2,800	20,500	124,000
	Rīvīti kāposti ar garšaugiem	70	0,400	2,100	4,200	39,000
	Rudzu maize **A01	70	3,800	1,000	30,600	147,000
	Ābolu-ķiršu dzēriens	200	0,400	0,100	11,800	50,000
Ceturtdiena 16.09.2021			22,500	26,600	116,800	798,000
Pusdienas			22,500	26,600	116,800	798,000
	Svaigu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu **A01,A07	250	3,900	6,400	12,600	126,000
	Vistas gaļa karija mērcē **A01,A07	80	9,900	15,200	6,300	201,000
	Vārīti rīsi	150	5,000	0,700	51,000	230,000
	Biešu salāti	70	1,000	2,900	6,000	54,000
	Rudzu maize **A01	35	1,900	0,500	15,300	73,000
	Upeņu dzēriens	200	0,400	0,100	15,800	66,000
	Auglis	100	0,400	0,800	9,800	48,000
Piektdiena 17.09.2021			24,200	24,400	92,600	729,000
Pusdienas			24,200	24,400	92,600	729,000
	Veģetārā pupiņu zupa ar krējumu **A07,A09	200	5,400	7,000	9,700	160,000
	Zivju kotlete ar piena mērci **A01,A03,A07	70/50	10,200	12,600	9,400	192,000
	Vārīti kartupeļi	180	3,600		26,600	126,000
	Dažādu dārzeņu salāti	70	1,000	3,600	3,700	51,000
	Rudzu maize **A01	70	3,800	1,000	30,600	147,000
	Rabarberu-ābolu kompots	200	0,200	0,200	12,600	53,000

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
Skolas mācītāja J. Paldaniņa



Ēdienkarte
Rīgas Itas Kozakēvičas poļu vidusskolas
10.-12.klašu skolēniem
13.09.2021. - 17.09.2021.

APSTIPRINU
Skolas direktors K. Širšens /K.Szyrszeń/
Rīgā, 05.09.2021

Datums/Datums	Ēdiena nosaukums	Daudz.	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena 13.09.2021			25,600	32,800	92,000	801,000
Pusdienas			25,600	32,800	92,000	801,000
	Mājas solanka **A01,A07	250	5,500	8,700	12,500	160,000
	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem **A01	220	16,900	19,500	41,900	431,000
	Burkānu salāti ar eļļu	100	1,200	4,100	10,600	89,000
	Rudzu maize **A01	35	1,900	0,500	15,200	73,000
	Dzērveņu dzēriens	200	0,100		11,800	48,000
Otrdiena 14.09.2021			28,500	37,600	91,500	838,000
Pusdienas			28,500	37,600	91,500	838,000
	Pomidorowka	250	9,200	13,600	6,800	188,000
	Siļķie kāpostu tīteņi ar krējumu **A07	250/15	15,800	22,500	41,300	449,000
	Rudzu maize **A01	50	2,700	0,600	21,800	103,000
	Ābolu sulas dzēriens	200	0,400	0,100	11,800	50,000
	Auglis	100	0,400	0,800	9,800	48,000
Trešdiena 15.09.2021			23,000	32,100	99,000	806,000
Pusdienas			23,000	32,100	99,000	806,000
	Biešu zupa ar gaļu un krējumu **A07,A09	250	2,800	6,700	18,300	162,000
	Gaļas veltnītis ar ķīmenēm **A01,A03	70	11,600	18,000	7,700	248,000
	Kartupeļu biezenis **A07	180	3,900	3,300	24,600	144,000
	Rīvīti kāposti ar garšaugiem **A07	100	0,500	3,000	6,000	55,000
	Rudzu maize **A01	70	3,800	1,000	30,600	147,000
	Ābolu-ķiršu dzēriens	200	0,400	0,100	11,800	50,000
Ceturtdiena 16.09.2021			26,000	30,800	126,500	894,000
Pusdienas			26,000	30,800	126,500	894,000
	Svaigu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu **A01,A07	250	3,700	5,500	11,600	118,000
	Vistas gaļa karija mērcē **A01,A07	100	12,300	19,000	7,900	252,000
	Vārīti rīsi	150	5,000	0,700	51,000	230,000
	Biešu salāti	100	1,500	4,100	8,600	77,000
	Rudzu maize **A01	50	2,700	0,600	21,800	103,000
	Upeņu dzēriens	200	0,400	0,100	15,800	66,000
	Auglis	100	0,400	0,800	9,800	48,000
Piektdiena 17.09.2021			27,300	31,400	112,900	823,000
Pusdienas			27,300	31,400	112,900	823,000
	Veģetārā pupiņu zupa ar krējumu **A07,A09	250	8,800	9,900	28,200	242,000
	Zivju kotlete ar piena mērci **A01,A03,A07	70/70	10,200	15,600	9,400	194,000
	Vārīti kartupeļi	180	4,000		29,600	134,000
	Dažādu dārzeņu salāti	100	1,400	5,100	5,300	73,000
	Rudzu maize **A01	70	2,700	0,600	21,800	103,000
	Rabarberu-ābolu kompots	200	0,200	0,200	18,600	77,000

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).

Sastādīts
Skolas medmāsa J. Poljarska



Ēdienkarte
Rīgas Itas Kozakēvičas poļu vidusskolas
PIL izglītojamie 3-6 gadi
13.09.2021. - 17.09.2021.

APSTIPRINU
Skolas direktors K. Širšens /K.Szyrszeń/
Rīgā, 09.09.2021

Datums/Datums	Ēdiena nosaukums	Daudz.	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena 13.09.2021			29,820	39,700	139,600	1 034,000
Brokastis			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
Pusdienas			15,600	20,800	55,900	473,000
	Mājas solanka **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
Launags			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
Otrdienā 14.09.2021			36,200	32,000	142,100	1 002,000
Brokastis			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
Pusdienas			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 sulas dzēriens	150	0,100	0,200	9,700	41,000
Launags			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
Trešdienā 15.09.2021			35,300	45,900	124,400	1 053,000
Brokastis			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
Pusdienas			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 ķimenēm **A01,A03	70	11,100	17,200	5,400	221,000
	Kartupeļu biezenis **A07	130	2,800	2,300	17,800	103,000
	Rīvīti kāposti ar garšaugiem	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
Launags			9,500	9,400	28,400	237,000
	Omelete 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
Ceturtdiena 16.09.2021			33,400	45,300	135,900	1 091,000
Brokastis			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

Pusdienas	Kafijas dzēriens ar pienu **A07	150	1,700	1,100	7,300	46,000
			17,100	23,700	61,200	527,000
	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
	Biešu salāti	60	0,600	3,000	4,600	48,000
	Rudzu maize **A01	15	0,800	0,200	6,500	31,000
Launags	Upēņu dzēriens	150	0,100		9,200	37,000
			7,900	9,600	38,000	274,000
	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 17.09.2021			36,500	46,300	149,700	1 165,000
Brokastis			8,000	11,200	39,800	292,000
	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			20,100	25,500	60,800	553,000
	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
	Dažādu dārzeņu salāti	60	0,800	3,100	3,200	44,000
	Rudzu maize **A01	20	1,100	0,300	8,700	42,000
Launags	Rabarberu-ābolu kompots	150	0,100		11,100	45,000
			8,400	9,600	49,100	320,000
	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).

Saskaitīts
Skuļas mēdīnāsa J. Podygornaja