



Ēdienkarte
Rīgas Itas Kozakēvičas poļu vidusskolas
1.-4.klašu skolēniem
11.10.2021. - 15.10.2021.

APSTIPRINĀ
Skolas direktors K. Širšēns /K.Szyrszeń/
Rīgā, 08.10.2021

Datums/Datums	Ēdiena nosaukums	Daudz.	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena 11.10.2021			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 12.10.2021			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 13.10.2021			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 ķimenēm **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 14.10.2021			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 15.10.2021			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).

Gatavots
Skolas mēģināšana J. Podgornaja



Ēdienkarte
Rīgas Itas Kozakēvičas poļu vidusskolas
5.-9.klašu skolēniem
11.10.2021. - 15.10.2021.

APSTIPRINU

Skolas direktors K. Širšens /K.Szyrszeń/
Rīgā, 08.10.2021

Datums/Datums	Ēdiena nosaukums	Daudz.	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena 11.10.2021			23,800	30,000	82,100	716,000
Pusdienas			23,800	30,000	82,100	716,000
	Mājas solanka **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 12.10.2021			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 tīteņi 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 13.10.2021			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
	Rīvēti 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 14.10.2021			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 15.10.2021			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

Saukts medmāsa

J. Polginskaja



Ēdienkarte
Rīgas Itas Kozakēvičas poļu vidusskolas
10.-12.klašu skolēniem
11.10.2021. - 15.10.2021.

APSTIPRINU

Skolas direktors K. Širšens /K.Szyrszeń/
Rīgā, 08.10.2021

Datums/Datums	Ēdiena nosaukums	Daudz.	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena 11.10.2021			25,600	32,800	92,000	801,000
Pusdienas			25,600	32,800	92,000	801,000
	Mājas soļanka **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 12.10.2021			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
	Slinkie 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 13.10.2021			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 ķimenēm **A01,A03	70	11,600	18,000	7,700	248,000
	Kartupeļu biezenis **A07	180	3,900	3,300	24,600	144,000
	Rīvēti 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 14.10.2021			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 risi	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 15.10.2021			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).

Saskaņots
Skolas medmāsa J. Podgornaja



Ēdienkarte
Rīgas Itas Kozakēvičas poļu vidusskolas
Launags
11.10.2021. - 15.10.2021.

APSTIPRINU

Skolas direktors K. Širšens /K.Szyrszeń/
Rīga, 11.10.2021

Datums/Datums	Ēdiena nosaukums	Daudz.	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena 11.10.2021			9,600	11,300	38,800	296,000
Launags			9,600	11,300	38,800	296,000
	Piena zupa ar griķiem **A01,A07	250	5,600	6,000	16,800	144,000
	Cepumi	40	4,000	5,300	22,000	152,000
Otrdiena 12.10.2021			12,600	10,700	37,500	297,000
Launags			12,600	10,700	37,500	297,000
	Biezpiena sacepums ar krējumu **A01,A03,A07	120/10	12,300	10,600	27,500	255,000
	Tēja ar cukuru	200	0,300	0,100	10,000	42,000
Trešdiena 13.10.2021			13,600	12,600	31,300	303,000
Launags			13,600	12,600	31,300	303,000
	Omelete ar zaļiem zirņiem **A01,A03,A07	100/20	11,100	11,900	3,900	177,000
	Graudu maize **A01	40	2,200	0,600	17,400	84,000
	Tēja ar cukuru	200	0,300	0,100	10,000	42,000
Ceturtdiena 14.10.2021			7,800	9,000	35,400	258,000
Launags			7,800	9,000	35,400	258,000
	Karstmaize ar siera masu **A01,A03,A07	60	7,300	8,800	20,700	195,000
	Auglis	50	0,200	0,100	4,700	21,000
	Tēja ar cukuru	200	0,300	0,100	10,000	42,000
Piektdiena 15.10.2021			9,200	10,500	52,600	346,000
Launags			9,200	10,500	52,600	346,000
	Smalkmaizīte **A01,A07	60	5,200	7,200	36,100	234,000
	Kakao ar pienu	200	3,800	3,200	11,800	91,000
	Auglis	50	0,200	0,100	4,700	21,000

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
Skolas medmāsa J. Podgornaja