



Ēdienkarte
Rīgas Itas Kozakēvičas poļu vidusskolas
1.-4.klašu skolēniem
01.11.2021. - 05.11.2021.

APSTIPRINU

Skolas direktors *K. Širšēns /K.Szyrszef/*

Rīgā, *20.10.2021*

Datums/Datums	Ēdiena nosaukums	Daudz.	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena 01.11.2021			20,800	27,000	63,400	588,000
Pusdienas			20,800	27,000	63,400	588,000
	Zirņu zupa	150	3,800	4,200	8,600	89,000
	Cūkgaiļas gulašs ar dārzeņiem **A01,A07	80	9,900	18,100	3,600	218,000
	Vārīti griķi	100	5,100	1,500	25,900	143,000
	Burkānu un ķirbju salāti	70	0,800	2,900	7,400	59,000
	Rudzu maize **A01	20	1,100	0,300	8,700	42,000
	Citronu dzēriens	150	0,100		9,200	37,000
Otrdiena 02.11.2021			21,000	26,800	72,500	626,000
Pusdienas			21,000	26,800	72,500	626,000
	Vistas gaiļas zupa ar nūdelēm **A01	200	5,400	4,100	15,800	125,000
	Cūkgaiļas kotlete **A01,A03	70	10,000	16,200	5,600	216,000
	Kartupeļu biezenis **A07	130	2,800	2,400	17,800	104,000
	Biešu salāti ar eļļu	70	1,000	2,900	6,000	54,000
	Dzērveņu dzēriens	150	0,300	0,100	8,800	37,000
	Rudzu maize **A01	20	1,100	0,300	8,700	42,000
	Auglis	100	0,400	0,800	9,800	48,000
Trešdiena 03.11.2021			23,800	25,300	57,400	554,000
Pusdienas			23,800	25,300	57,400	554,000
	Skābētu kāpostu zupa ar gaiļu un krējumu **A07	150	3,000	4,900	7,400	87,000
	Cēpts vistas šķiņķītis ar makaroniem **A01,A07	60/100	18,600	16,500	27,900	335,000
	Jauktu dārzeņu salāti	70	1,000	3,600	3,700	51,000
	Karkadē dzēriens	150	0,100		9,700	39,000
	Rudzu maize **A01	20	1,100	0,300	8,700	42,000
Ceturtdiena 04.11.2021			16,200	20,100	83,200	579,000
Pusdienas			16,200	20,100	83,200	579,000
	Biešu zupa ar gaiļu un krējumu **A07,A09	150	3,000	5,600	10,300	104,000
	Cūkgaiļas plovš	160	10,400	13,100	35,700	302,000
	Svaigu tomātu šķēles	40	1,000	0,200	3,800	21,000
	Rudzu maize **A01	20	1,100	0,300	8,700	42,000
	Ābolu-dzērveņu dzēriens	150	0,300	0,100	14,900	62,000
	Auglis	100	0,400	0,800	9,800	48,000
Piektdiena 05.11.2021			22,500	21,500	60,500	526,000
Pusdienas			22,500	21,500	60,500	526,000
	Dārzeņu zupa	150	5,200	5,600	11,100	116,000
	Cēpta zivs ar piena mērci **A01,A03,A07	70/50	12,000	12,700	7,200	191,000
	Vārīti kartupeļi	130	2,600		19,200	87,000
	Svaigu kāpostu un burkānu salāti	70	1,200	2,800	5,000	50,000
	Rudzu maize **A01	20	1,100	0,300	8,700	42,000
	Upēņu dzēriens	150	0,400	0,100	9,300	40,000

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).

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

SIA ŽAKS-2 | Reģ.Nr.LV40103137553
 Juridiskā adrese: Žagatu 20a-97, Rīga, LV-1084
 Biroja adrese: Graudu 58, Rīga, LV-1058
 Tāl.: 67893199 | Mob.t. 27797892 | e-pasts: zaks-2@inbox.lv, info@zaks2.lv



Ēdienkarte
Rīgas Itas Kozakēvičas poļu vidusskolas
Launags
01.11.2021. - 05.11.2021.

APSTIPRINU
Skolas direktors K. Širšēns /K.Szyrszet/
Rīgā 28.10.2021

Datums/Datums	Ēdiena nosaukums	Daudz.	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena 01.11.2021			6,800	5,100	37,300	223,000
Launags			6,800	5,100	37,300	223,000
	Graudaugu pārslas ar pienu **A07	30/150	6,400	4,500	27,100	175,000
	Auglis(banāns)	50	0,400	0,600	10,200	48,000
Otrdiena 02.11.2021			7,700	10,100	50,700	324,000
Launags			7,700	10,100	50,700	324,000
	Kefīra pankūkas ar ievārījumu **A01,A03	100/15	7,700	10,100	40,600	284,000
	Tēja ar cukuru	200			10,100	40,000
Trešdiena 03.11.2021			11,200	4,800	30,900	238,000
Launags			11,200	4,800	30,900	238,000
	Biezpiena masa ar ievārījumu, kviešu maize **A01,A03	70/15/20	11,200	4,800	20,800	198,000
	Tēja ar cukuru	200			10,100	40,000
Ceturtdiena 04.11.2021			9,600	14,400	25,600	270,000
Launags			9,600	14,400	25,600	270,000
	Skolas cīsiņi ar sviestmaizi **A01,A07	60/35	9,000	14,300	18,100	237,000
	Tēja ar cukuru	200	0,600	0,100	7,500	33,000
Piektdiena 05.11.2021			6,800	8,000	35,500	240,000
Launags			6,800	8,000	35,500	240,000
	Jogurts **A07	150	5,400	3,000	17,700	119,000
	Cepumi **A07	20	1,200	4,800	13,000	100,000
	Auglis	50	0,200	0,200	4,800	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) .

Saimnieks

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