



Ēdienkarte
Rīgas Itas Kozakēvičas poļu vidusskolas
1.-4.klašu skolēniem
15.11.2021. - 17.11.2021.

APSTIPRĪNU

 Skolas direktors K. Širšēns /K.Szyrszeń/
 Rīgā, 12.11.2021

Datums/Datums	Ēdiena nosaukums	Daudz.	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena 15.11.2021			22,500	21,500	77,700	601,000
Pusdienas			22,500	21,500	77,700	601,000
	Gurķu zupa ar putraimiem un krējumu **A01_A07	200	3,900	4,700	17,300	127,000
	Boloņas mērce **A01	80	11,600	12,100	5,900	180,000
	Vārīti griķi	100	5,100	1,500	25,900	143,000
	Rīvētu burkānu salāti	70	0,800	2,900	7,400	59,000
	Rudzu maize **A01	20	1,100	0,300	8,700	42,000
	Dzērveņu dzēriens	200			12,500	50,000
Otrdiena 16.11.2021			24,600	28,200	81,000	675,000
Pusdienas			24,600	28,200	81,000	675,000
	Šķelto zirņu zupa ar gaļu	200	7,800	5,200	19,100	154,000
	Teffeļi krējuma-tomātu mērcē **A01_A03	70/30	11,400	16,600	13,500	249,000
	Kartupeļu biezenis **A07	130	2,800	2,400	17,800	104,000
	Biešu salāti	70	1,000	2,900	6,200	54,000
	Rudzu maize **A01	20	1,100	0,300	8,700	42,000
	Dzēriens ar citronu un medu	200	0,100		5,900	24,000
	Auglis	100	0,400	0,800	9,800	48,000
Trešdiena 17.11.2021			23,200	27,800	70,400	659,000
Pusdienas			23,200	27,800	70,400	659,000
	Siera-dārzeņu zupa **A07	200	7,000	7,500	14,800	155,000
	Vistas gaļas plov	160	14,100	16,400	30,700	327,000
	Dažādu dārzeņu salāti	70	1,000	3,600	3,700	51,000
	Rudzu maize **A01	20	1,100	0,300	8,700	42,000
	Ābolu-kiršu dzēriens	200			12,500	84,000
Ceturtdiena 18.11.2021						
Pusdienas						
		0				
		0				
		0				
		0				
		0				
		0				
		0				
Piektdiena 19.11.2021						
Pusdienas						
		0				
		0				
		0				
		0				
		0				

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).

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



Ēdienkarte
Rīgas Itas Kozakēvičas poļu vidusskolas
5.-9.klašu skolēniem
15.11.2021. - 17.11.2021.

APSTIPRĪNU

Skolas direktors *K. Širšēns /K.Szyrszeń/*
 Rīgā, *15.11.2021*

Datums/Datums	Ēdiena nosaukums	Daudz.	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena 15.11.2021			29,900	26,300	103,200	809,000
Pusdienas			29,900	26,300	103,200	809,000
	Gurķu zupa ar putrainiem un krējumu **A01,A07	250	4,900	5,600	21,800	154,000
	Boloņas mērce **A01	100	14,600	15,100	7,400	225,000
	Vārīti griķi	150	7,700	2,200	38,800	214,000
	Rīvētu burkānu salāti	70	0,800	2,900	7,400	59,000
	Rudzu maize **A01	35	1,900	0,500	15,300	73,000
	Dzērveņu dzēriens	200			12,500	84,000
Otrdiena 16.11.2021			27,500	29,500	98,200	714,000
Pusdienas			27,500	29,500	98,200	714,000
	Šķelto zirņu zupa	250	9,400	6,000	24,000	188,000
	Teffeļi krējuma-tomātu mērcē **A01,A03	70/30	11,400	16,600	13,500	249,000
	Kartupeļu biezenis **A07	150	3,300	2,700	20,500	120,000
	Biešu salāti	70	1,000	2,900	6,200	
	Rudzu maize **A01	35	1,900	0,500	15,300	73,000
	Dzēriens ar citronu un medu	200	0,100		8,900	36,000
	Auglis	100	0,400	0,800	9,800	48,000
Trešdiena 17.11.2021			25,100	29,400	87,200	748,000
Pusdienas			25,100	29,400	87,200	748,000
	Siera-dārzenu zupa **A07	200	7,000	7,500	14,800	155,000
	Vistas gaļas plov	200	15,200	17,800	40,900	385,000
	Dažādu dārzenu salāti	70	1,000	3,600	3,700	51,000
	Rudzu maize **A01	35	1,900	0,500	15,300	73,000
	Ābolu-ķiršu dzēriens	200			12,500	84,000
Ceturtdiena 18.11.2021						
Pusdienas						
		0				
		0				
		0				
		0				
		0				
		0				
		0				
Piektdiena 19.11.2021						
Pusdienas						
		0				
		0				
		0				
		0				
		0				

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).

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

Datums/Datums	Ēdiena nosaukums	Daudz.	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena 15.11.2021			9,100	2,700	36,300	206,000
Launags			9,100	2,700	36,300	206,000
	Debesmanna ar pienu **A01,A07	100/100	8,900	2,600	31,600	185,000
	Auglis	50	0,200	0,100	4,700	21,000
Otrdiena 16.11.2021			6,300	9,800	42,700	284,000
Launags			6,300	9,800	42,700	284,000
	Ābolu pankūkas ar krējumu **A07	100/20	6,300	9,800	32,600	244,000
	Tēja ar cukuru **A07	200			10,100	40,000
Trešdiena 17.11.2021			11,920	8,240	34,000	258,000
Launags			11,920	8,240	34,000	258,000
	Cepti kartupeļi ar krējumu **A07	130/15	10,700	8,000	15,700	178,000
	Kliju maize **A01	20	1,220	0,240	8,200	40,000
	Piparmētru tēja ar cukuru	200			10,100	40,000
Ceturtdiena 18.11.2021			8,720	7,040	37,600	248,000
Launags			8,720	7,040	37,600	248,000
	Biezpiena masa ar krējumu **A07	70	7,500	6,800	19,300	168,000
	Kliju maize **A01	20	1,220	0,240	8,200	40,000
	Piparmētru tēja ar cukuru	200			10,100	40,000
Piektdiena 19.11.2021			7,700	7,400	50,700	301,000
Launags			7,700	7,400	50,700	301,000
	Tēja ar cukuru	200	0,300	0,100	10,000	42,000
	Smalkmaizīte **A01,A07	60	7,200	7,200	36,000	238,000
	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) .

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