



Ēdienkarte
Rīgas Itas Kozakēvičas poļu vidusskolas
PII izglītojamie 3-6 gadi
27.12.2021. - 30.12.2021.

Saskaņots!
 Rīgas Itas Kozakēvičas Poļu vidusskolas
 direktora vietn. admin. saimnieciskajā darbā
Vija Titmane un direktora p.i.

Datums/Datums	Ēdiena nosaukums	Daudz.	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena 27.12.2021						
Brokastis			9,700	8,800	43,300	292,000
	Mannas biezputra ar ievārījumu **A01,A07	150/10	5,000	2,900	25,400	148,000
	Graudu maize ar siera-olu masu **A01,A07	20/15	4,500	5,900	10,400	113,000
	Tēja	150	0,200		7,500	31,000
Pusdienas			19,800	27,200	54,200	541,000
	Zirņu zupa	150	3,800	4,200	8,600	87,000
	Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem **A01,A07	80	10,000	20,100	4,400	239,000
	Vārti griķi	80	4,100	1,200	20,700	110,000
	Burkānu un ķirbju salāti **A07	60	1,000	1,500	4,800	37,000
	Rudzu maize **A01	15	0,800	0,200	6,500	31,000
	Citronu dzēniens	150	0,100		9,200	37,000
Launags			7,200	4,600	37,600	221,000
	Graudaugu pārslas ar pienu **A01,A07	30/150	6,400	4,500	27,100	175,000
	Auglis(banāns)	50	0,800	0,100	10,500	46,000
Otrdiena 28.12.2021						
Brokastis			7,300	9,400	41,100	278,000
	Rīsu biezputra ar ievārījumu **A07	120/10	2,800	2,900	22,100	126,000
	Kliju maize ar sviestu un svaigu gurķi **A01,A07	38	1,700	4,100	10,100	84,000
	Kakao ar pienu un cukuru **A07	150	2,800	2,400	8,900	68,000
Pusdienas			19,900	24,100	58,000	529,000
	Vistas gaļas zupa ar nūdelēm **A01	150	5,400	4,100	15,800	122,000
	Cūkgaļas kotlete **A03, A01,A07	70	10,300	15,400	7,800	211,000
	Kartupeļu biezenis **A07	100	2,200	1,800	13,700	80,000
	Biešu salāti ar eļļu	60	0,900	2,500	5,300	47,000
	Rudzu maize **A01	15	0,800	0,200	6,500	31,000
	Dzērveņu dzēriens	150	0,300	0,100	8,900	38,000
Launags			8,200	10,700	49,400	335,000
	Kefīra pankūkas ar ievārījumu **A01,A03,A07	80/15	7,700	10,100	34,100	268,000
	Tēja	150	0,200		7,500	31,000
	Auglis	80	0,300	0,600	7,800	36,000
Trešdiena 29.12.2021						
Brokastis			7,700	9,400	44,200	292,900
	Auzu pārslu biezputra ar ievārījumu **A01,A07	120/10	4,000	4,700	25,800	162,000
	Kviešu maize ar skolas desu **A01,A07	20/3/15	3,500	4,700	10,900	99,900
	Tēja	150	0,200		7,500	31,000
Pusdienas			23,200	22,700	54,400	515,000
	Skābētu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu **A07	150	3,000	4,900	7,400	86,000
	Cepts vistas šķiņķītis	60	14,400	12,400		169,000
	Vārti makaroni **A01	100	4,200	2,100	27,900	147,000
	Dažādu dārzeņu salāti	60	0,800	3,100	3,200	44,000
	Rudzu maize **A01	15	0,800	0,200	6,500	31,000
	Karkadē dzēriens	150			9,400	38,000
Launags			11,700	5,300	36,100	263,000
	Biezpiena masa ar ievārījumu **A07	70/15	9,600	4,300	10,500	145,000
	Kviešu maize **A01	20	1,600	0,400	10,300	51,000
	Pipamētru tēja ar cukuru	150	0,200		7,500	31,000
	Auglis	80	0,300	0,600	7,800	36,000
Ceturtdiena 30.12.2021						
Brokastis			7,400	9,000	41,600	277,000

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

	Prosas biezputra ar ievārījumu **A01,A07	120/10	4,000	3,500	24,400	145,000
	Sēklu maize ar sviestu **A01,A07	25	1,700	4,400	9,800	86,000
	Kafijas dzēriens ar pienu **A07	150	1,700	1,100	7,300	46,000
Pusdienas			16,700	21,100	59,000	493,000
	Biešu zupa ar gaļu un krējumu **A07	150	3,000	5,600	10,300	104,000
	Cēkgaļas plovš	140	11,700	15,100	28,600	297,000
	Marinēts gurķis	40	1,000	0,200	3,800	21,000
	Rudzu maize **A01	15	0,800	0,200	6,500	31,000
	Ābolu-dzērveņu dzēriens	150	0,200		9,800	40,000
Launags			9,600	14,900	33,400	304,000
	Skolas cīsiņi ar sviestmaizi **A01,A07	60/35	9,000	14,300	18,100	237,000
	Tēja ar cukuru	150	0,200		7,500	31,000
	Auglis	80	0,300	0,600	7,800	36,000
Piektdiena 31.12.2021						
Brokastis						
			0			
			0			
			0			
Pusdienas						
			0			
			0			
			0			
			0			
			0			
			0			
Launags						
			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).