



**Ēdienkarte**  
**Rīgas Itas Kozakēvičas poļu vidusskolas**  
**Pil izglītojamie 3-6 gadi**  
**20.12.2021. - 23.12.2021.**

**S. KAPENIČS**  
 Skolas direktora p.i.  
*S. Kapeničs*

Datums/Datums	Ēdiena nosaukums	Daudz.	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
<b>Pirmdiena 20.12.2021</b>			<b>33,200</b>	<b>40,500</b>	<b>136,700</b>	<b>1 044,000</b>
<b>Brokastis</b>			<b>8,800</b>	<b>13,400</b>	<b>39,300</b>	<b>314,000</b>
	Piecgraudu pārslu biezputra ar ievārījumu **A01,A07	120/10	3,500	3,800	22,100	137,000
	Sviestmaize ar sieru **A01,A07	20/3/15	5,100	9,600	9,700	146,000
	Tēja ar cukuru	150	0,200		7,500	31,000
<b>Pusdienas</b>			<b>16,400</b>	<b>20,900</b>	<b>63,000</b>	<b>505,000</b>
	Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	150	3,600	5,500	9,600	102,000
	Ciņiņi ar tomātu mērci **A01,A07	60/30	7,600	11,000	4,900	149,000
	Vārti rīsi	80	2,700	0,400	27,200	123,000
	Burkānu salāti ar sēkliņām	60	1,100	3,600	3,800	52,000
	Rudzu maize **A01	20	1,100	0,300	8,700	42,000
	Ābolu-ķiršu dzēriens	150	0,300	0,100	8,800	37,000
<b>Launags</b>			<b>8,000</b>	<b>6,200</b>	<b>34,400</b>	<b>225,000</b>
	Graudaugu pārslas ar pienu **A01,A07	30/200	7,800	5,800	29,500	201,000
	Auglis	50	0,200	0,400	4,900	24,000
<b>Otrdiena 21.12.2021</b>			<b>40,800</b>	<b>46,600</b>	<b>128,100</b>	<b>1 095,000</b>
<b>Brokastis</b>			<b>9,500</b>	<b>9,900</b>	<b>44,100</b>	<b>303,000</b>
	Mannas biezputra ar ievārījumu **A01,A07	150/10	5,000	2,900	25,400	148,000
	Graudu maize ar sviestu **A01,A07	20/5	1,700	4,600	9,800	87,000
	Kakao ar pienu un cukuru **A07	150	2,800	2,400	8,900	68,000
<b>Pusdienas</b>			<b>21,500</b>	<b>25,600</b>	<b>47,800</b>	<b>509,000</b>
	Pupiņu zupa ar gaļu un krējumu **A01,A07	165	5,700	7,300	10,800	132,000
	Cūkgājas un dārzeņu sautējums	170	13,900	17,800	16,700	283,000
	Marinēts gurķis	30	0,500	0,100	1,900	11,000
	Rudzu maize **A01	20	1,100	0,300	8,700	42,000
	Ābolu-dzērveņu dzēriens	150	0,300	0,100	9,700	41,000
<b>Launags</b>			<b>9,800</b>	<b>11,100</b>	<b>36,200</b>	<b>283,000</b>
	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem **A01	120	9,200	10,700	22,800	224,000
	Tēja ar cukuru	150	0,200	0,100	4,900	21,000
	Auglis	80	0,400	0,300	8,500	38,000
<b>Trešdiena 22.12.2021</b>			<b>40,300</b>	<b>49,100</b>	<b>124,600</b>	<b>1 102,000</b>
<b>Brokastis</b>			<b>6,400</b>	<b>12,600</b>	<b>35,100</b>	<b>279,000</b>
	Risu biezputra ar sviestu **A01,A07	120/5	2,800	5,600	17,200	130,000
	Baltmaize ar sviestu un svaigu gurķi **A01,A07	20/3/15	3,400	6,900	10,400	117,000
	Tēja ar cukuru	150	0,200	0,100	7,500	32,000
<b>Pusdienas</b>			<b>19,600</b>	<b>26,200</b>	<b>57,100</b>	<b>543,000</b>
	Skābeņu zupa ar olu un krējumu **A01,A03,A07	150	2,400	4,700	10,800	95,000
	Malta cūkgāja saldā krējuma mērcē **A01	80	10,900	17,800	7,500	234,000
	Vārti griķi	80	4,100	1,200	20,700	110,000
	Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	60	1,000	2,200	3,500	38,000
	Rudzu maize **A01	20	1,100	0,300	8,700	42,000
	Rāmkainu sīrupu dzēriens	150	0,100		5,900	24,000
<b>Launags</b>			<b>14,300</b>	<b>10,300</b>	<b>32,400</b>	<b>280,000</b>
	Biezpiena plāconiši ar skābo krējumu **A01,A03,A07	80/15	13,700	9,400	15,100	200,000
	Tēja ar cukuru	150	0,200	0,100	7,500	32,000
	Auglis	80	0,400	0,800	9,800	48,000
<b>Ceturtdiena 23.12.2021</b>			<b>36,700</b>	<b>43,000</b>	<b>124,200</b>	<b>1 030,000</b>
<b>Brokastis</b>			<b>9,100</b>	<b>9,700</b>	<b>42,700</b>	<b>294,000</b>
	Prosas biezputra ar ievārījumu **A01,A07	120/10	4,000	3,500	24,400	145,000

SIA ŽAKS-2 | Reģ.Nr.LV40103137553

Juridiskā adrese: Zagatu 20a-97, Rīga, LV-1084

Biroja adrese: Graudu 58, Rīga, LV-1058

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

	Sēklu maize ar sviestu **A01,A07	20/5	1,800	3,700	10,900	84,000
	Kafijas dzēriens ar pienu **A07	150	3,300	2,500	7,400	65,000
<b>Pusdienas</b>			<b>19,100</b>	<b>20,800</b>	<b>51,200</b>	<b>469,000</b>
	Svaigu kāpostu zupa ar krējumu **A01,A07	150	2,700	4,300	6,800	77,000
	Vistas gaļas kollekte **A01,A03,A07	70	11,500	11,900	2,400	163,000
	Kartupeļu biezenis **A07	130	2,800	2,400	17,800	104,000
	Biešu un marinētu gurķu salāti	60	0,800	1,900	5,100	41,000
	Rudzu maize **A01	20	1,100	0,300	8,700	42,000
	Ābolu sulas dzēriens	150	0,200		10,400	42,000
<b>Launags</b>			<b>8,500</b>	<b>12,500</b>	<b>30,300</b>	<b>267,000</b>
	Karstmaize ar sieru un desu **A01,A07	60	7,900	11,600	15,600	198,000
	Auglis(ābols)	100	0,400	0,800	9,800	48,000
	Tēja ar cukuru	150	0,200	0,100	4,900	21,000
<b>Piektdiena 24.12.2021</b>						
<b>Brokastis</b>						
			0			
			0			
			0			
<b>Pusdienas</b>						
			0			
			0			
			0			
			0			
			0			
<b>Launags</b>						
			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).

*Samērots*

Rīgas Ilas Kozakēvičas Polu vidusskolas  
direktora vietn. admn. samnieciskajā darbā  
**Vija Titmane**