



Ēdienkarte
Rīgas Itas Kozakēvičas poļu vidusskolas
1.-4.klašu skolēniem
13.12.2021. - 17.12.2021.

SASKAŅOTS
 Skolas direktora p.i.

7. Kapeņevs

Datums/Datums	Ēdiena nosaukums	Daudz.	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena 13.12.2021						
Pusdienas			22,500	21,500	77,700	601,000
	Gurķu zupa ar putrainiem 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 14.12.2021						
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 15.12.2021						
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-ķiršu dzēriens	200			12,500	84,000
Ceturtdiena 16.12.2021						
Pusdienas			19,300	25,700	70,400	591,000
	Biešu zupa ar gaļu un krējumu **A07	200	3,400	6,600	13,900	129,000
	Cūkgaļas stroganovs **A01,A07	80	9,900	15,500	2,800	190,000
	Vārīti kartupeļi	150	3,000		22,200	101,000
	Rīvēti kāposti ar garšaugiem	70	1,200	2,500	4,100	44,000
	Rudzu maize **A01	20	1,100	0,300	8,700	42,000
	"Rāmkalni" dzēriens	200	0,300		8,900	37,000
	Auglis	100	0,400	0,800	9,800	48,000
Piektdiena 17.12.2021						
Pusdienas			15,500	25,100	66,200	553,000
	Veģetārā sēņu-kartupeļu zupa ar krējumu **A07	200	2,500	4,000	11,000	90,000
	Vārīti makaroni ar sieru **A01,A07	130/30	11,400	18,700	30,000	334,000
	Balto redīsu salāti	70	0,400	2,100	4,200	37,000
	Rudzu maize **A01	20	1,100	0,300	8,700	42,000
	Upēņu dzēriens	200	0,100		12,300	50,000

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).

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



Ēdienkarte
Rīgas Itas Kozakēvičas poļu vidusskolas
Launags
13.12.2021. - 17.12.2021.

SASKANOTS
 Skolas direktora p.i.

[Handwritten signature]

Datums/Datums	Ēdiena nosaukums	Daudz.	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena 13.12.2021			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 14.12.2021			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 15.12.2021			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 16.12.2021			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 17.12.2021			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).

Saskanots!

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



Ēdienkarte
Rīgas Itas Kozakēvičas poļu vidusskolas
10.-12.klašu skolēniem
13.12.2021. - 17.12.2021.

SASKANOTS
 Skolas direktora p.i.
[Signature]

Datums/Datums	Ēdiena nosaukums	Daudz.	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena 13.12.2021						
Pusdienas			31,800	27,300	112,000	809,000
	Gurķu zupa ar putraimēm un krējumu **A07	250	4,900	5,600	21,800	164,000
	Boloņas mērce **A01	100	14,600	15,100	7,400	192,000
	Vārīti griķi	150	7,700	2,200	38,800	214,000
	Rīvētu burkānu salāti	100	1,200	4,000	10,600	88,000
	Rudzu maize **A01	50	3,400	0,400	20,900	101,000
	Dzērveņu dzēriens	200			12,500	50,000
Otrdiena 14.12.2021			29,100	34,200	109,600	863,000
Pusdienas			29,100	34,200	109,600	863,000
	Šķelto zirņu zupa	250	9,400	6,000	24,000	188,000
	Tefteli krējuma-tomātu mērce **A01, A03	70/50	12,000	19,700	17,400	295,000
	Kartupeļu biezenis **A07	180	3,900	3,200	24,600	143,000
	Biešu salāti	100	1,400	4,000	8,600	76,000
	Rudzu maize **A01	35	1,900	0,500	15,300	73,000
	Dzēriens ar citronu un medu	200	0,100		9,800	40,000
	Auglis	100	0,400	0,800	9,900	48,000
Trešdiena 15.12.2021			29,400	33,400	96,500	811,000
Pusdienas			29,400	33,400	96,500	811,000
	Siera-dārzeņu zupa **A07	250	8,700	9,400	18,500	201,000
	Vistas gaļas plov	220	15,800	18,500	46,000	414,000
	Jauktu dārzeņu salāti	100	3,000	5,000	4,200	73,000
	Rudzu maize **A01	35	1,900	0,500	15,300	73,000
	Ābolu-ķiršu dzēriens	200			12,500	50,000
Ceturtdiena 16.12.2021			26,400	34,300	96,600	800,000
Pusdienas			26,400	34,300	96,600	800,000
	Biešu zupa ar gaļu un krējumu **A07	250	3,900	9,600	17,500	172,000
	Cūkgaļas stroganovs **A01, A07	100	12,400	19,400	3,500	238,000
	Vārīti kartupeļi	200	4,000		30,000	136,000
	Rīvētai kāpostai ar garšaugiem	100	1,600	4,000	6,500	68,000
	Rudzu maize **A01	70	3,800	0,500	15,300	81,000
	Rāmkaļnu dzēriens	200	0,300		13,900	57,000
	Auglis	100	0,400	0,800	9,900	48,000
Piektdiena 17.12.2021			24,900	36,200	96,400	811,000
Pusdienas			24,900	36,200	96,400	811,000
	Veģetārā sēņu-kartupeļu zupa ar krējumu **A07	250	4,400	8,000	22,600	180,000
	Vārīti makaroni ar sieru **A01, A07	180/40	15,400	23,700	41,600	441,000
	Balto redīsu salāti	100	1,200	4,000	4,600	59,000
	Rudzu maize **A01	70	3,800	0,500	15,300	81,000
	Upēņu dzēriens	200	0,100		12,300	50,000

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).

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



Ēdienkarte
Rīgas Itas Kozakēvičas poļu vidusskolas
5.-9.klašu skolēniem
13.12.2021. - 17.12.2021.

SASKANOTS
 Skolas direktora p.i.
[Signature]

Datums/Datums	Ēdiena nosaukums	Daudz.	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena 13.12.2021						
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 14.12.2021						
Pusdienas			27,500	29,500	98,200	758,000
	Šķēlto zirņu zupa	250	9,400	6,000	24,000	188,000
	Tēfeli 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	44,000
	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 15.12.2021						
Pusdienas			25,100	29,400	87,200	748,000
	Siera-dārzeņu zupa **A07	200	7,000	7,500	14,800	155,000
	Vistas gaļas plov	200	15,200	17,800	40,900	385,000
	Dažādu dārzeņu 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 16.12.2021						
Pusdienas			21,600	26,900	93,400	702,000
	Biešu zupa ar gaļu un krējumu **A07	250	3,900	7,600	17,500	154,000
	Cūkgaļas stroganovs **A01,A07	80	9,900	15,500	2,800	190,000
	Vārīti kartupeļi	200	4,000		30,000	136,000
	Rīvēti kāposti ar garšaugiem	70	1,200	2,500	4,100	44,000
	Rudzu maize **A01	35	1,900	0,500	15,300	73,000
	Auglis	100	0,400	0,800	9,800	48,000
	Rāmkaļu dzēriens	200	0,300		13,900	57,000
Piektdiena 17.12.2021						
Pusdienas			19,800	27,500	96,700	714,000
	Veģetārā sēņu-kartupeļu zupa ar krējumu **A07	250	4,400	6,000	22,600	162,000
	Vārīti makaroni ar sieru **A01,A07	150/30	12,100	18,700	34,600	355,000
	Balto redīsu salāti	70	0,400	2,100	4,200	37,000
	Rudzu maize **A01	50	2,800	0,700	23,000	110,000
	Upeņu dzēriens	200	0,100		12,300	50,000

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).

Saimniece
 Rīgas Itas Kozakēvičas Poļu vidusskolas
 direktora vietn. administratīvā, saimnieciskajā darbā
Vija Titmane