



Ēdienkarte
Rīgas Itas Kozakēvičas poļu vidusskolas
1.-4.klašu skolēniem
20.12.2021. - 21.12.2021.

SASKANOTS
 Skolas direktora p.i.
I. Kapeņevs

Datums/Datums	Ēdiena nosaukums	Daudz.	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena 20.12.2021						
Pusdienas			18,800	24,100	75,700	595,000
	Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem **A01	200	4,800	7,400	12,900	137,000
	Cisīni ar tomātu mērci **A01, A07	60/50	8,000	11,600	6,800	164,000
	Vārīti rīsi	100	3,300	0,500	34,000	153,000
	Burkānu salāti ar sēklīnām	70	1,300	4,200	4,400	61,000
	Rudzu maize **A01	20	1,100	0,300	8,700	42,000
	Ābolu-kiršu dzēriens	150	0,300	0,100	8,900	38,000
Otrdiena 21.12.2021						
Pusdienas			23,300	27,100	64,800	603,000
	Pupiņu zupa ar gaļu un krējumu **A07	200	6,400	8,100	13,300	154,000
	Cūkgaļas un dārzeņu sautējums	200	14,500	17,800	20,500	304,000
	Marinēts gurķis	70	0,700	0,100	2,700	15,000
	Saldskābmaize **A01	20	1,100	0,300	8,700	42,000
	Ābolu-dzērveņu dzēriens	150	0,200		9,800	40,000
	Auglis	100	0,400	0,800	9,800	48,000
Trešdiena 22.12.2021						
Pusdienas						
		0				
		0				
		0				
		0				
		0				
		0				
		0				
Ceturtdiena 23.12.2021						
Pusdienas						
		0				
		0				
		0				
		0				
		0				
		0				
		0				
Piektdiena 24.12.2021						
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).

Sakņots:

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

Datums/Datums	Ēdiena nosaukums	Daudz.	Olīv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena 20.12.2021						
Pusdienas			21,900	26,200	98,600	718,000
	Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	250	6,000	9,200	16,100	171,000
	Cīsiņi ar tomātu mērci **A01,A07	60/50	8,000	11,600	6,800	164,000
	Vārīti rīsi	130	4,300	0,600	44,200	199,000
	Burkānu salāti ar sēklīnām	70	1,300	4,200	4,400	61,000
	Rudzu maize **A01	35	1,900	0,500	15,300	73,000
	Ābolu-ķiršu dzēriens	200	0,400	0,100	11,800	50,000
Otrdiena 21.12.2021						
Pusdienas			26,900	28,500	87,100	752,000
	Pupiņu zupa ar gaļu un krējumu **A07	250	7,400	9,100	16,900	182,000
	Cūkgaļas un dārzeņu sautējums	260	15,900	17,800	28,200	373,000
	Marinēts gurķis	50	1,000	0,200	3,800	21,000
	Rudzu maize **A01	35	1,900	0,500	15,300	73,000
	Ābolu-dzērveņu dzēriens	200	0,300	0,100	13,100	55,000
	Auglis	100	0,400	0,800	9,800	48,000
Trešdiena 22.12.2021						
Pusdienas						
		0				
		0				
		0				
		0				
		0				
		0				
Ceturtdiena 23.12.2021						
Pusdienas						
		0				
		0				
		0				
		0				
		0				
		0				
		0				
Piektdiena 24.12.2021						
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) .

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



Ēdienkarte
Rīgas Itas Kozakēvičas poļu vidusskolas
10.-12.klašu skolēniem
20.12.2021. - 21.12.2021.

SASKAŅOTS
 Skolas direktora p.i.

L. Kapiņa

Datums/Datums	Ēdiena nosaukums	Daudz.	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena 20.12.2021						
Pusdienas			24,000	28,100	113,800	808,000
	Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem **A01	250	6,000	9,200	16,100	171,000
	Ciņņi ar piena mērci **A01,A07	60/50	8,000	11,600	6,800	164,000
	Vārīti rīsi	150	5,000	0,700	51,000	229,000
	Burkānu salāti ar sēklīņām	100	1,800	5,900	6,300	90,000
	Rudzu maize **A01	50	2,800	0,600	21,800	104,000
	Ābolu-ķiršu dzēriens	200	0,400	0,100	11,800	50,000
Otrdiena 21.12.2021						
Pusdienas			31,400	32,900	97,400	848,000
	Pupiņu zupa ar gaļu un krējumu **A07	250	7,400	9,100	16,900	182,000
	Cūkgaļas un dārzeņu sautējums	350	20,400	22,200	38,500	469,000
	Marinēts gurķis	50	1,000	0,200	3,800	21,000
	Rudzu maize **A01	35	1,900	0,500	15,300	73,000
	Ābolu-dzērveņu dzēriens	200	0,300	0,100	13,100	55,000
	Auglis	100	0,400	0,800	9,800	48,000
Trešdiena 22.12.2021						
Pusdienas						
		0				
		0				
		0				
		0				
		0				
		0				
Ceturtdiena 23.12.2021						
Pusdienas						
		0				
		0				
		0				
		0				
		0				
		0				
		0				
Piektdiena 24.12.2021						
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 iestādē klientiem un ārstniecības iestāžu pacientiem” (no 13.03.2012).

Saskaņots:

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



Ēdienkarte
Rīgas Itas Kozakēvičas poļu vidusskolas
Launags
20.12.2021. - 21.12.2021.

SASKAŅOTS
 Skolas direktora p.i.
I. Kapeniece

Datums/Datums	Ēdiena nosaukums	Daudz.	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena 20.12.2021			6,600	4,900	32,000	199,000
Launags			6,600	4,900	32,000	199,000
	Graudaugu pārslas ar pienu **A01,A07	30/150	6,400	4,500	27,100	175,000
	Auglis	50	0,200	0,400	4,900	24,000
Otrdiena 21.12.2021			9,300	11,800	31,600	270,000
Launags			9,300	11,800	31,600	270,000
	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem **A07	120	9,000	11,700	21,600	228,000
	Tēja ar cukuru	200	0,300	0,100	10,000	42,000
Trešdiena 22.12.2021						
Launags						
		0				
		0				
Ceturtdiena 23.12.2021						
Launags						
		0				
		0				
Piektdiena 24.12.2021						
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).

Sakienots:

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