



Ēdienkarte
Rīgas Itas Kozakēvičas poļu vidusskolas
PĪI izglītojamie 3-6 gadi
17.01.2022. - 21.01.2022.

SASKAŅOTS
Skolas direktora p.i.

I. Kozakēviča

Datums/Datums	Ēdiena nosaukums	Daudz.	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena 17.01.2022			33,200	40,500	136,700	1 044,000
Brokastis			8,800	13,400	39,300	314,000
	Piecgraudu pārslu biežputra 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
Pusdienas			16,400	20,900	63,000	505,000
	Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	150	3,600	5,500	9,600	102,000
	Cīsiņi ar tomātu mērci **A01,A07	60/30	7,600	11,000	4,900	149,000
	Vārīti 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
Launags			8,000	6,200	34,400	225,000
	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
Otrdiena 18.01.2022			40,800	46,600	128,100	1 095,000
Brokastis			9,500	9,900	44,100	303,000
	Mēnņas biežputra 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
Pusdienas			21,600	25,600	47,800	509,000
	Pupuņu zupa ar gaļu un krējumu **A01,A07	165	5,700	7,300	10,800	132,000
	Cūkgaļas 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
Launags			9,800	11,100	36,200	283,000
	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
Trešdiena 19.01.2022			40,300	49,100	124,600	1 102,000
Brokastis			6,400	12,600	36,100	279,000
	Risu biežputra 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
Pusdienas			19,600	26,200	57,100	543,000
	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
	Vārīti 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 sirupu dzēriens	150	0,100		5,900	24,000
Launags			14,300	10,300	32,400	280,000
	Biezpiena plācenīši 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
Ceturtdiena 20.01.2022			36,700	43,000	124,200	1 030,000
Brokastis			9,100	9,700	42,700	294,000
	Prosas biežputra ar ievārījumu **A01,A07	120/10	4,000	3,500	24,400	145,000

StA ŽAKS-2 | Reģ.Nr.LV40103137553
Juridiskā adrese: Žagatu 20a-97, Rīga, LV-1084
Biroja adrese: Craudu 58, Rīga, LV-1058
Tālrunis: 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
Pusdienas			19,100	20,800	61,200	469,000
	Svaigu kāpostu zupa ar krējumu **A01,A07	150	2,700	4,300	6,800	77,000
	Vistas gaļas kotlete **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
Launags			8,500	12,600	30,300	267,000
	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
Piektdiena 21.01.2022			40,720	43,940	115,800	1 023,000
Brokastis			12,900	9,900	39,600	300,000
	Miežu putrainu biezputra ar sviestu **A01,A07	120/5	5,500	6,600	24,300	179,000
	Sviestmaize ar vistas gaļu **A01,A07	43	7,200	3,200	10,400	100,000
	Tēja ar cukuru	150	0,200	0,100	4,900	21,000
Pusdienas			19,000	24,800	51,100	504,000
	Zivju zupa ar dārzeņiem	200	5,900	5,800	12,200	125,000
	Vārīti makaroni ar sieru **A01,A07	80/30	9,700	16,600	18,500	262,000
	Ķīnas kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	60	2,200	2,000	2,500	37,000
	Rudzu maize **A01	20	1,100	0,300	8,700	42,000
	Ābolu kompots	150	0,100	0,100	9,200	38,000
Launags			8,820	9,240	25,100	219,000
	Vārīta ola ar krējumu un zaļajiem zirnīšiem **A03,A07	50/15/8	6,600	8,800	1,500	112,000
	Saldskābmaize **A01	20	1,220	0,240	8,200	40,000
	Tēja ar cukuru	150	0,200	0,100	4,900	21,000
	Auglis(banāns)	50	0,800	0,100	10,500	46,000

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).

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

