



Ēdienkarte  
Rīgas Itas Kozakēvičas poļu vidusskolas  
1.-4.klašu skolēniem  
17.01.2022. - 21.01.2022.

SASKAŅOTS  
Skolas direktora p.i.

*V. Kaparņičeva*

Datums/Datums	Ēdiena nosaukums	Daudz.	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
<b>Pirmdiena 17.01.2022</b>						
<b>Pusdienas</b>			<b>18,800</b>	<b>24,100</b>	<b>75,700</b>	<b>595,000</b>
	Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem **A01	200	4,800	7,400	12,900	137,000
	Cīsiņi ar tomātu mērci **A01,A07	60/50	8,000	11,600	6,800	164,000
	Vārti rīsi	100	3,300	0,500	34,000	153,000
	Burkānu salāti ar sēklīpām	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
<b>Otrdiena 18.01.2022</b>						
<b>Pusdienas</b>			<b>23,300</b>	<b>27,100</b>	<b>64,800</b>	<b>603,000</b>
	Pupu 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
	Saldkābmaize **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
<b>Trešdiena 19.01.2022</b>						
<b>Pusdienas</b>			<b>20,200</b>	<b>26,000</b>	<b>68,500</b>	<b>599,000</b>
	Skābeņu zupa ar olu un krējumu **A01,A03,A07	200	3,000	5,800	14,600	133,000
	Maļa cūkgāja saldā krējuma mērcē **A01	70	9,600	15,600	6,600	205,000
	Vārti griķi	100	5,100	1,500	25,900	138,000
	Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	70	1,300	2,800	4,700	49,000
	Rudzu maize **A01	20	1,100	0,300	8,700	42,000
	Rāmkaļņu sīrupu dzēriens	150	0,100		8,000	32,000
<b>Ceturtdiena 20.01.2022</b>						
<b>Pusdienas</b>			<b>20,700</b>	<b>22,800</b>	<b>67,000</b>	<b>557,000</b>
	Svaigu kāpostu zupa ar krējumu **A01,A07	200	3,200	4,900	9,200	94,000
	Vistas gaļas kotlete **A01,A03,A07	70	11,500	11,900	2,400	163,000
	Kartupeļu biezenis **A07	150	3,300	2,700	20,500	120,000
	Biešu un marinētu gurķu salāti	70	1,000	2,200	6,000	48,000
	Rudzu maize **A01	20	1,100	0,300	8,700	42,000
	Ābolu sulas dzēriens	150	0,200		10,400	42,000
	Auglis	100	0,400	0,800	9,800	48,000
<b>Piektdiena 21.01.2022</b>						
<b>Pusdienas</b>			<b>19,600</b>	<b>24,700</b>	<b>57,100</b>	<b>536,000</b>
	Zivju zupa ar dārzeņiem **A07,A09	200	5,900	5,800	12,200	131,000
	Vārti makaroni ar sieru **A01,A07	100/30	10,400	16,500	23,100	283,000
	Ķīnas kāpostu salāti ar zaļumiem	70	2,100	2,100	3,900	43,000
	Rudzu maize **A01	20	1,100	0,300	8,700	42,000
	Ābolu kompots	150	0,100		9,200	37,000

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).

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



**Ēdienkarte**  
**Rīgas Itas Kozakēvičas poļu vidusskolas**  
**5.-9.klašu skolēniem**  
**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.
<b>Pirmdiena 17.01.2022</b>			<b>21,900</b>	<b>26,200</b>	<b>98,600</b>	<b>718,000</b>
<b>Pusdienas</b>			<b>21,900</b>	<b>26,200</b>	<b>98,600</b>	<b>718,000</b>
	Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	250	6,000	9,200	16,100	171,000
	Ciņiņi ar tomātu mērci **A01,A07	60/50	8,000	11,600	6,800	164,000
	Vārti risi	130	4,300	0,600	44,200	199,000
	Burkānu salāti ar sēklīņām	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
<b>Otrdiena 18.01.2022</b>			<b>26,900</b>	<b>28,500</b>	<b>87,100</b>	<b>752,000</b>
<b>Pusdienas</b>			<b>26,900</b>	<b>28,500</b>	<b>87,100</b>	<b>752,000</b>
	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
<b>Trešdiena 19.01.2022</b>			<b>24,600</b>	<b>29,900</b>	<b>90,200</b>	<b>739,000</b>
<b>Pusdienas</b>			<b>24,600</b>	<b>29,900</b>	<b>90,200</b>	<b>739,000</b>
	Skābeņu zupa ar olu un krējumu **A01,A03,A07	250	3,700	6,900	18,400	153,000
	Malta cūkgaļa saldā krējuma mērcē **A01	80	10,900	17,800	7,500	242,000
	Vārti griķi	130	6,700	1,900	33,700	179,000
	Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	70	1,300	2,800	4,700	49,000
	Rudzu maize **A01	35	1,900	0,500	15,300	73,000
	Rāmkalnu sīrupu dzēriens	200	0,100		10,600	43,000
<b>Ceturtdiena 20.01.2022</b>			<b>26,700</b>	<b>27,100</b>	<b>100,800</b>	<b>766,000</b>
<b>Pusdienas</b>			<b>26,700</b>	<b>27,100</b>	<b>100,800</b>	<b>766,000</b>
	Svaigu kāpostu zupa ar krējumu **A01,A07	250	3,700	5,500	11,600	118,000
	Vistas gaļas kollete **A01,A03,A07	80	13,200	13,600	2,800	186,000
	Kartupeļu biezenis **A07	200	4,400	3,600	27,300	164,000
	Biešu un marinētu gurķu salāti	100	1,400	3,100	8,500	68,000
	Rudzu maize **A01	50	3,400	0,500	27,000	126,000
	Ābolu sulas dzēriens	200	0,200		13,800	56,000
	Auglis	100	0,400	0,800	9,800	48,000
<b>Piektiena 21.01.2022</b>			<b>26,300</b>	<b>32,100</b>	<b>83,600</b>	<b>736,000</b>
<b>Pusdienas</b>			<b>26,300</b>	<b>32,100</b>	<b>83,600</b>	<b>736,000</b>
	Zivju zupa ar dārzeņiem **A07,A09	250	7,400	7,200	15,300	164,000
	Vārti makaroni ar sieru **A01,A07	200	14,700	22,100	36,900	405,000
	Ķīnas kāpostu salāti ar zaļumiem	70	2,100	2,100	3,900	43,000
	Rudzu maize **A01	35	1,900	0,500	15,300	73,000
	Ābolu kompots	200	0,200	0,200	12,200	51,000

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).

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



**Ēdienkarte**  
Rīgas Itas Kozakēvičas poļu vidusskolas  
10.-12.klašu skolēniem  
17.01.2022. - 21.01.2022.

**SASKAŅOTS**  
Skolas direktora p.i.

*A. Rapana*

Datums/Datums	Ēdiena nosaukums	Daudz.	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
<b>Pirmdiena 17.01.2022</b>			<b>24,000</b>	<b>28,100</b>	<b>113,800</b>	<b>808,000</b>
<b>Pusdienas</b>			<b>24,000</b>	<b>28,100</b>	<b>113,800</b>	<b>808,000</b>
	Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem **A01	250	6,000	9,200	16,100	171,000
	Cisīni ar piena mērci **A01,A07	60/50	8,000	11,600	6,800	164,000
	Vāriti risiļi	150	5,000	0,700	51,000	229,000
	Burkānu salāti ar sēklīņam	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
<b>Otrdiena 18.01.2022</b>			<b>31,400</b>	<b>32,900</b>	<b>97,400</b>	<b>848,000</b>
<b>Pusdienas</b>			<b>31,400</b>	<b>32,900</b>	<b>97,400</b>	<b>848,000</b>
	Pupuņu 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
<b>Trešdiena 19.01.2022</b>			<b>29,000</b>	<b>36,000</b>	<b>99,200</b>	<b>856,000</b>
<b>Pusdienas</b>			<b>29,000</b>	<b>36,000</b>	<b>99,200</b>	<b>856,000</b>
	Skābeņu zupa ar olu un krējumu **A01,A03,A07	250	3,700	6,900	18,400	160,000
	Malta cūkgaļa saldā krējuma mērce **A01	100	13,700	22,300	9,400	303,000
	Vāriti griķi	150	7,700	2,200	38,800	206,000
	Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	1,900	4,100	6,700	71,000
	Rudzu maize **A01	35	1,900	0,500	15,300	73,000
	Rāmkalniņu sīrupu dzēriens	200	0,100		10,600	43,000
<b>Ceturtdiena 20.01.2022</b>			<b>26,800</b>	<b>32,500</b>	<b>103,200</b>	<b>830,000</b>
<b>Pusdienas</b>			<b>26,800</b>	<b>32,500</b>	<b>103,200</b>	<b>830,000</b>
	Svaigu kāpostu zupa ar krējumu **A01,A07	260	6,400	8,700	11,600	162,000
	Vistas gaļas kotlete **A01,A03,A07	80	11,200	15,700	10,400	228,000
	Kartupeļu biezenis **A07	200	4,400	3,600	27,300	164,000
	Biešu un marinētu gurķu salāti	100	1,400	3,100	8,500	68,000
	Rudzu maize **A01	50	2,800	0,600	21,800	104,000
	Ābolu sulas dzēriens	200	0,200		13,800	56,000
	Auglis	100	0,400	0,800	9,800	48,000
<b>Piektdiena 21.01.2022</b>			<b>28,700</b>	<b>33,100</b>	<b>96,400</b>	<b>806,000</b>
<b>Pusdienas</b>			<b>28,700</b>	<b>33,100</b>	<b>96,400</b>	<b>806,000</b>
	Zivju zupa ar dārzeņiem **A07,A09	250	7,400	7,200	15,300	164,000
	Vāriti makaroni ar sieru **A01,A07	220	15,400	22,200	41,500	427,000
	Kīnas kāpostu salāti ar zaļumiem	100	2,900	2,900	5,600	60,000
	Rudzu maize **A01	50	2,800	0,600	21,800	104,000
	Ābolu kompots	200	0,200	0,200	12,200	51,000

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).

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



**Ēdienkarte**  
**Rīgas Itas Kozakēvičas poļu vidusskolas**  
**Launags**  
**17.01.2022. - 21.01.2022.**

**SASKAŅOTS**  
 Skolas direktora p.i.

*F. Kozakēviča*

Datums/Datums	Ēdiena nosaukums	Daudz.	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
<b>Pirmdiena 17.01.2022</b>			<b>6,600</b>	<b>4,900</b>	<b>32,000</b>	<b>199,000</b>
<b>Launags</b>			<b>6,600</b>	<b>4,900</b>	<b>32,000</b>	<b>199,000</b>
	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
<b>Otrdiena 18.01.2022</b>			<b>9,300</b>	<b>11,800</b>	<b>31,600</b>	<b>270,000</b>
<b>Launags</b>			<b>9,300</b>	<b>11,800</b>	<b>31,600</b>	<b>270,000</b>
	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
<b>Trešdiena 19.01.2022</b>			<b>17,100</b>	<b>11,700</b>	<b>28,900</b>	<b>289,000</b>
<b>Launags</b>			<b>17,100</b>	<b>11,700</b>	<b>28,900</b>	<b>289,000</b>
	Biezpiena plāceniši ar skābo krējumu **A07	100/15	17,100	11,700	18,800	249,000
	Tēja ar cukuru	200			10,100	40,000
<b>Ceturtdiena 20.01.2022</b>			<b>8,200</b>	<b>9,100</b>	<b>23,100</b>	<b>207,000</b>
<b>Launags</b>			<b>8,200</b>	<b>9,100</b>	<b>23,100</b>	<b>207,000</b>
	Karstmaize ar sieru un desu **A01,A07	60	7,600	9,000	15,600	174,000
	Tēja ar cukuru	200	0,600	0,100	7,500	33,000
<b>Piektdiena 21.01.2022</b>			<b>7,820</b>	<b>9,040</b>	<b>19,400</b>	<b>190,000</b>
<b>Launags</b>			<b>7,820</b>	<b>9,040</b>	<b>19,400</b>	<b>190,000</b>
	Vārīta ola ar krējumu ar zaļiem zirņiem **A012	50/15/8	6,600	8,800	1,100	110,000
	Saldskābmaize **A01	20	1,220	0,240	8,200	40,000
	Tēja ar cukuru	200			10,100	40,000

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).

*Saskaņots!*  
 Rīgas Itas Kozakēvičas Poļu vidusskolas  
 direktora vietn. admi. saimnieciskajā darbā  
**Vija Titmane**