



Ēdienkarte
Rīgas Itas Kozakovičs poļu vidusskolas
1.-4.klašu skolēniem
24.01.2022. - 28.01.2022.

SASKANOTS
 Skolas direktora p.i.
[Signature] **V. Kapeņiņe**

Datums/Datums	Ēdiena nosaukums	Daudz.	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena 24.01.2022						
Pusdienas			20,800	27,000	63,400	588,000
	Zirņu zupa	150	3,800	4,200	8,600	89,000
	Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem **A01,A07	80	9,900	18,100	3,600	218,000
	Vārīti griķi	100	5,100	1,500	25,900	143,000
	Burkānu un ķirbju salāti	70	0,800	2,900	7,400	59,000
	Rudzu maize **A01	20	1,100	0,300	8,700	42,000
	Citronu dzēriens	150	0,100		9,200	37,000
Otrdiena 25.01.2022						
Pusdienas			21,000	26,800	72,500	626,000
	Vistas gaļas zupa ar nūdelēm **A01	200	5,400	4,100	15,800	125,000
	Cūkgaļas kotlete **A01,A03	70	10,000	16,200	5,600	216,000
	Kartupeļu biezenis **A07	130	2,800	2,400	17,800	104,000
	Biešu salāti ar eļļu	70	1,000	2,900	6,000	54,000
	Dzērveņu dzēriens	150	0,300	0,100	8,800	37,000
	Rudzu maize **A01	20	1,100	0,300	8,700	42,000
	Auglis	100	0,400	0,800	9,800	48,000
Trešdiena 26.01.2022						
Pusdienas			23,800	25,300	57,400	554,000
	Skābētu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu **A07	150	3,000	4,900	7,400	87,000
	Cepts vistas šķiņķītis ar makaroniem **A01,A07	60/100	18,600	16,500	27,900	335,000
	Jauktu dārzeņu salāti	70	1,000	3,600	3,700	51,000
	Karkadē dzēriens	150	0,100		9,700	39,000
	Rudzu maize **A01	20	1,100	0,300	8,700	42,000
Ceturtdiena 27.01.2022						
Pusdienas			16,200	20,100	83,200	579,000
	Biešu zupa ar gaļu un krējumu **A07,A09	150	3,000	5,600	10,300	104,000
	Cūkgaļas plov	160	10,400	13,100	35,700	302,000
	Marinēts gurķis	40	1,000	0,200	3,800	21,000
	Rudzu maize **A01	20	1,100	0,300	8,700	42,000
	Ābolu-dzērveņu dzēriens	150	0,300	0,100	14,900	62,000
	Auglis	100	0,400	0,800	9,800	48,000
Piektdiena 28.01.2022						
Pusdienas			22,500	21,500	60,500	526,000
	Dārzeņu zupa	150	5,200	5,600	11,100	116,000
	Cepta zivs ar piena mērci **A01,A03,A07	70/50	12,000	12,700	7,200	191,000
	Vārīti kartupeļi	130	2,600		19,200	87,000
	Svaigu kāpostu un burkānu salāti	70	1,200	2,800	5,000	50,000
	Rudzu maize **A01	20	1,100	0,300	8,700	42,000
	Upeņu dzēriens	150	0,400	0,100	9,300	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).

Rīgas Itas Kozakovičs Poļu vidusskolas
 direktora vietn. admin. saimnieciskajā darbā
Vija Titmāne



Ēdienkarte
Rīgas Itas Kozakēvičas poļu vidusskolas
5.-9.klašu skolēniem
24.01.2022. - 28.01.2022.

SASKANOTS
 Skolas direktora p.i.
[Signature]

Datums/Datums	Ēdiena nosaukums	Daudz.	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena 24.01.2022						
Pusdienas			24,400	28,900	83,800	703,000
	Zirņu zupa	200	5,000	5,500	11,500	118,000
	Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem **A01, A07	80	9,900	18,100	3,600	218,000
	Vārīti griķi	130	6,700	1,900	33,700	185,000
	Burkānu un ķirbju salāti	70	0,800	2,900	7,400	59,000
	Rudzu maize **A01	35	1,900	0,500	15,300	73,000
	Cilronu dzēriens	200	0,100		12,300	50,000
Otrdiena 25.01.2022						
Pusdienas			23,200	30,900	96,900	769,000
	Vistas gaļas zupa ar nūdelēm **A01	250	4,800	8,000	13,300	147,000
	Cūkgaļas kotlete **A01, A03	70	10,000	16,200	5,600	216,000
	Kartupeļu biezenis **A07	150	3,300	2,100	24,200	129,000
	Biešu salāti ar eļļu	70	1,000	2,900	6,000	54,000
	Dzērveņu dzēriens	200	0,400	0,100	11,800	50,000
	Rudzu maize **A01	60	3,300	0,800	26,200	125,000
	Auglis	100	0,400	0,800	9,800	48,000
Trešdiena 26.01.2022						
Pusdienas			29,300	31,300	76,900	719,000
	Skābētu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu **A01, A03, A07	200	7,200	12,200	14,700	210,000
	Cepts vistas šķiņķītis ar makaroniem	60/130	19,200	15,000	30,700	335,000
	Dažādu dārzeņu salāti	70	1,000	3,600	3,700	51,000
	Karkadē dzēriens	200			12,500	50,000
	Rudzu maize **A01	35	1,900	0,500	15,300	73,000
Ceturtdiena 27.01.2022						
Pusdienas			19,500	23,300	107,500	717,000
	Biešu zupa ar gaļu un krējumu **A07, A09	200	2,200	3,800	14,600	101,000
	Cūkgaļas plov	220	14,300	18,000	48,800	414,000
	Marinēts gurķis	40	0,300	0,100	3,200	15,000
	Rudzu maize **A01	35	1,900	0,500	15,300	73,000
	Ābolu-dzērveņu dzēriens	200	0,400	0,100	15,800	66,000
	Auglis	100	0,400	0,800	9,800	48,000
Piektdiena 28.01.2022						
Pusdienas			25,800	20,500	95,900	706,000
	Dārzeņu zupa **A07	200	4,700	6,000	11,400	144,000
	Cepta zivs ar piena mērci **A01, A03, A07	70/50	13,100	10,700	18,900	234,000
	Vārīti kartupeļi	150	3,000		22,200	101,000
	Svaigu kāpostu un burkānu salāti	70	1,200	2,800	4,800	49,000
	Rudzu maize **A01	60	3,300	0,800	26,200	125,000
	Upeņu dzēriens	200	0,500	0,200	12,400	53,000

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

[Signature]



Ēdienkarte
Rīgas Itas Kozakēvičas poļu vidusskolas
10.-12.klašu skolēniem
24.01.2022. - 28.01.2022.

SASKANOTS
 Skolas direktora p.i.
[Signature]

Datums/Datums	Ēdiena nosaukums	Daudz.	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena 24.01.2022						
Pusdienas			28,000	32,000	101,500	838,000
	Zirņu zupa	250	6,300	6,900	14,400	148,000
	Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem **A01, A07	80	9,900	18,100	3,600	237,000
	Vārti griķi	150	7,700	2,200	38,800	214,000
	Burkānu un ķirbju salāti	100	1,200	4,100	10,600	84,000
	Rudzu maize **A01	50	2,800	0,700	21,800	105,000
	Citronu dzēriens	200	0,100		12,300	50,000
Otrdiena 25.01.2022						
Pusdienas			24,800	33,100	105,300	835,000
	Vistas gaļas zupa ar nūdelēm **A01	250	4,800	8,000	13,300	147,000
	Cūkgaļas kotlete **A01, A03	70	10,000	16,200	5,600	216,000
	Kartupeļu biezenis **A07	180	3,900	3,300	24,600	149,000
	Biešu salāti ar eļļu	100	1,500	4,100	8,600	77,000
	Dzērveņu dzēriens	200	0,400	0,100	11,800	51,000
	Rudzu maize **A01	70	3,800	0,600	31,600	147,000
	Auglis	100	0,400	0,800	9,800	48,000
Trešdiena 26.01.2022						
Pusdienas			31,900	33,300	94,000	813,000
	Skābētu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu **A07	250	7,800	12,200	19,000	228,000
	Cēpts vistas šķiņķītis ar makaroniem **A01	60/150	19,900	15,300	35,400	357,000
	Dažādu dārzeņu salāti	100	1,400	5,100	5,300	73,000
	Karkadē dzēriens	200			12,500	50,000
	Rudzu maize **A01	50	2,800	0,700	21,800	105,000
Ceturtdiena 27.01.2022						
Pusdienas			23,500	25,900	130,900	858,000
	Biešu zupa ar gaļu un krējumu **A07, A09	250	2,800	4,700	18,300	132,000
	Cūkgaļas plovš	240	15,600	19,600	53,500	454,000
	Marinēts gurķis	50	0,500	0,100	1,900	11,000
	Rudzu maize **A01	70	3,800	0,600	31,600	147,000
	Ābolu-dzērveņu dzēriens	200	0,400	0,100	15,800	66,000
	Auglis	100	0,400	0,800	9,800	48,000
Piektdiena 28.01.2022						
Pusdienas			28,500	24,700	109,600	807,000
	Dārzeņu zupa **A07	250	5,800	7,600	14,200	180,000
	Cēpta zivs ar piena mērci **A01, A03, A07	70/50	13,400	12,500	20,900	250,000
	Vārti kartupeļi	180	3,600		26,600	121,000
	Svaigu kāpostu un burkānu salāti	100	1,800	4,000	7,100	72,000
	Rudzu maize **A01	70	3,800	0,600	31,600	147,000
	Upeņu dzēriens	200	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. *[Signature]* saimnieciskajā darbā
Vija Titmane



Ēdienkarte
Rīgas Itas Kozakēvičas poļu vidusskolas
Launags
24.01.2022. - 28.01.2022.

SASKAŅOTS
 Skolas direktora p.i.
[Signature]

Datums/Datums	Ēdiena nosaukums	Daudz.	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena 24.01.2022						
Launags			6,800	5,100	37,300	223,000
	Graudaugu pārslas ar pienu **A07	30/150	6,400	4,500	27,100	175,000
	Auglis(banāns)	50	0,400	0,600	10,200	48,000
Otrdiena 25.01.2022						
Launags			7,700	10,100	50,700	324,000
	Kefīra pankūkas ar ievārījumu **A01_A03	100/15	7,700	10,100	40,600	284,000
	Tēja ar cukuru	200			10,100	40,000
Trešdiena 26.01.2022						
Launags			11,200	4,800	30,900	238,000
	Biezpiena masa ar ievārījumu, kviešu maīze **A01_A03	70/15/20	11,200	4,800	20,800	198,000
	Tēja ar cukuru	200			10,100	40,000
Ceturtdiena 27.01.2022						
Launags			9,600	14,400	25,600	270,000
	Skolas cīsiņi ar sviestmaīzi **A01_A07	60/35	9,000	14,300	18,100	237,000
	Tēja ar cukuru	200	0,600	0,100	7,500	33,000
Piektiena 28.01.2022						
Launags			6,800	8,000	35,500	240,000
	Jogurts **A07	150	5,400	3,000	17,700	119,000
	Cepumi **A07	20	1,200	4,800	13,000	100,000
	Auglis	50	0,200	0,200	4,800	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).

Saskaņots:

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

[Signature]