



**Ēdienkarte**  
**Rīgas Itas Kozakēviča poļu vidusskolas**  
**Pil izglītojamie 3-6 gadi**  
**24.01.2022. - 28.01.2022.**

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

Datums/Datums	Ēdiena nosaukums	Daudz.	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
<b>Pirmdiena 24.01.2022</b>						
<b>Brokastis</b>			<b>36,700</b>	<b>40,600</b>	<b>135,100</b>	<b>1 054,000</b>
	Mannas biezputra ar ievārtjumu **A01,A07	150/10	9,700	8,800	43,300	292,000
	Graudu maize ar siera-olu masu **A01,A07	20/15	5,000	2,900	25,400	148,000
	Tēja	150	4,500	5,900	10,400	113,000
<b>Pusdienas</b>			<b>19,800</b>	<b>27,200</b>	<b>54,200</b>	<b>541,000</b>
	Zirņu zupa	150	0,200		7,500	31,000
	Cūkgāļas gulašs ar dārzeņiem **A01,A07	80	3,800	4,200	8,600	87,000
	Vārīti griķi	80	10,000	20,100	4,400	239,000
	Burkānu un ķirbju salāti **A07	80	4,100	1,200	20,700	110,000
	Rudzu maize **A01	60	1,000	1,500	4,800	37,000
	Citronu dzēriens	15	0,800	0,200	6,500	31,000
		150	0,100		9,200	37,000
<b>Launags</b>			<b>7,200</b>	<b>4,600</b>	<b>37,600</b>	<b>221,000</b>
	Graudaugu pārslas ar pienu **A01,A07	30/150	6,400	4,500	27,100	175,000
	Auglis(banāns)	50	0,800	0,100	10,500	46,000
<b>Otrdiena 25.01.2022</b>						
<b>Brokastis</b>			<b>35,400</b>	<b>44,200</b>	<b>148,500</b>	<b>1 142,000</b>
	Rīsu biezputra ar ievārtjumu **A07	120/10	7,300	9,400	41,100	278,000
	Kliju maize ar sviestu un svaigu gurķi **A01,A07	38	2,800	2,900	22,100	126,000
	Kakao ar pienu un cukuru **A07	150	1,700	4,100	10,100	84,000
<b>Pusdienas</b>			<b>19,900</b>	<b>24,100</b>	<b>58,000</b>	<b>529,000</b>
	Vistas gaļas zupa ar nūdelēm **A01	150	2,800	2,400	8,900	68,000
	Cūkgāļas kotlete **A03, A01,A07	70	5,400	4,100	15,800	122,000
	Kartupeļu biezenis **A07	100	10,300	15,400	7,800	211,000
	Biešu salāti ar eļļu	80	2,200	1,800	13,700	80,000
	Rudzu maize **A01	60	0,900	2,500	5,300	47,000
	Dzērveņu dzēriens	15	0,800	0,200	6,500	31,000
		150	0,300	0,100	8,900	38,000
<b>Launags</b>			<b>8,200</b>	<b>10,700</b>	<b>49,400</b>	<b>336,000</b>
	Kefīra pankūkas ar ievārtjumu **A01,A03,A07	80/15	7,700	10,100	34,100	268,000
	Tēja	150	0,200		7,500	31,000
	Auglis	80	0,300	0,600	7,800	36,000
<b>Trešdiena 26.01.2022</b>						
<b>Brokastis</b>			<b>42,600</b>	<b>37,400</b>	<b>134,700</b>	<b>1 070,900</b>
	Auzu pārslu biezputra ar ievārtjumu **A01,A07	120/10	7,700	9,400	44,200	292,900
	Kviešu maize ar skolas desu **A01,A07	20/3/15	4,000	4,700	25,800	162,000
	Tēja	150	3,500	4,700	10,900	99,900
<b>Pusdienas</b>			<b>23,200</b>	<b>22,700</b>	<b>54,400</b>	<b>515,000</b>
	Skābētu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu **A07	150	0,200		7,500	31,000
	Cepts vistas šķiņķītis	60	3,000	4,900	7,400	86,000
	Vārīti makaroni **A01	100	14,400	12,400		169,000
	Dažādu dārzeņu salāti	60	4,200	2,100	27,900	147,000
	Rudzu maize **A01	60	0,800	3,100	3,200	44,000
	Karkadē dzēriens	15	0,800	0,200	6,500	31,000
		150			9,400	38,000
<b>Launags</b>			<b>11,700</b>	<b>5,300</b>	<b>36,100</b>	<b>263,000</b>
	Biezpiena masa ar ievārtjumu **A07	70/15	9,600	4,300	10,500	145,000
	Kviešu maize **A01	20	1,600	0,400	10,300	51,000
	Piparmētru tēja ar cukuru	150	0,200		7,500	31,000
	Auglis	80	0,300	0,600	7,800	36,000
<b>Ceturtdiena 27.01.2022</b>						
<b>Brokastis</b>			<b>33,600</b>	<b>45,000</b>	<b>133,900</b>	<b>1 074,000</b>
			7,400	9,000	41,600	277,000

SIA ZAKS-2 | Reģ.Nr.LV40103137553  
 Juridiskā adrese: Zagatu 20a-97, Rīga, LV-1084  
 Biroja adrese: Graudu 58, Rīga, LV-1058  
 Tāl.: 67893199 | Mob.f. 27797892 | e-pasts: zaks-2@inbox.lv, info@zaks2.lv

Prosas biežputra ar ievārījumu **A01,A07	120/10	4,000	3,500	24,400	145,000
Sēklu maize ar sviestu **A01,A07	25	1,700	4,400	9,800	86,000
Kafijas dzēriens ar pienu **A07	150	1,700	1,100	7,300	46,000
<b>Pusdienas</b>		<b>16,700</b>	<b>21,100</b>	<b>59,000</b>	<b>493,000</b>
Biešu zupa ar gaļu un krējumu **A07	150	3,000	5,600	10,300	104,000
Cūkgāļas plovš	140	11,700	15,100	28,600	297,000
Marinēts gurķis	40	1,000	0,200	3,800	21,000
Rudzu maize **A01	15	0,800	0,200	6,500	31,000
Ābolu-dzērveņu dzēriens	150	0,200		9,800	40,000
<b>Launags</b>		<b>9,500</b>	<b>14,900</b>	<b>33,400</b>	<b>304,000</b>
Skolas cīsiņi ar sviestmaizi **A01,A07	60/35	9,000	14,300	18,100	237,000
Tēja ar cukuru	150	0,200		7,500	31,000
Auglis	80	0,300	0,600	7,800	36,000
<b>Piektdiena 28.01.2022</b>		<b>36,900</b>	<b>46,200</b>	<b>135,100</b>	<b>1 108,000</b>
<b>Brokastis</b>		<b>10,800</b>	<b>16,200</b>	<b>41,500</b>	<b>356,000</b>
Miežu putrainu biežputra ar sviestu **A01,A07	120/5	5,500	6,600	24,300	179,000
Kliju maize ar sieru **A01	20/3/15	5,100	9,600	9,700	146,000
Tēja ar cukuru	150	0,200		7,500	31,000
<b>Pusdienas</b>		<b>19,300</b>	<b>22,000</b>	<b>58,100</b>	<b>512,000</b>
Siera-dārveņu zupa **A07	150	5,200	5,600	11,100	116,000
Cepta zivs fileja ar piena mērci **A01,A03,A07	70/30	9,200	14,300	6,900	193,000
Vārti kartupeļi	130	2,600		19,200	91,000
Svaigu kāpostu un burkānu salāti	70	1,100	1,800	5,100	41,000
Rudzu maize **A01	15	0,800	0,200	6,500	31,000
Upeņu dzēriens	150	0,400	0,100	9,300	40,000
<b>Launags</b>		<b>6,800</b>	<b>8,000</b>	<b>35,500</b>	<b>240,000</b>
Jogurts **A07	150	5,400	3,000	17,700	119,000
Cepumi **A01	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. administratīvās saimnieciskajā darbā  
Vija Titmane

