



Ēdienkarte
Rīgas Itas Kozakēvičas poļu vidusskolas
1.-4.klašu skolēniem
14.02.2022. - 18.02.2022.

SASKAŅOTS
 Skolas direktora p.i.
[Signature]

| Datums/Datums | Ēdiena nosaukums | Daudz. | Olbv., g | Tauki, g | Ogļh., g | Kcal. |
|-------------------------------|--|--------|---------------|---------------|---------------|----------------|
| Pirmdiena 14.02.2022 | | | 18,800 | 24,100 | 75,700 | 595,000 |
| Pusdienas | | | 18,800 | 24,100 | 75,700 | 595,000 |
| | Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem **A01 | 200 | 4,800 | 7,400 | 12,900 | 137,000 |
| | Ciņiņi 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 sēklīņām | 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 15.02.2022 | | | 23,300 | 27,100 | 64,800 | 603,000 |
| 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 |
| | Cūkgājas 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 16.02.2022 | | | 20,200 | 26,000 | 68,500 | 599,000 |
| Pusdienas | | | 20,200 | 26,000 | 68,500 | 599,000 |
| | Skābeņu zupa ar olu un krējumu **A01,A03,A07 | 200 | 3,000 | 5,800 | 14,600 | 133,000 |
| | Malta 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 |
| | Rāmkalnu sīrupu dzēriens | 150 | 0,100 | | 8,000 | 32,000 |
| Ceturtdiena 17.02.2022 | | | 20,700 | 22,800 | 67,000 | 557,000 |
| Pusdienas | | | 20,700 | 22,800 | 67,000 | 557,000 |
| | Svaigu kāpostu zupa ar krējumu **A01,A07 | 200 | 3,200 | 4,900 | 9,200 | 94,000 |
| | Vistas gaļas kollele **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 |
| Piektdiena 18.02.2022 | | | 19,600 | 24,700 | 57,100 | 536,000 |
| Pusdienas | | | 19,600 | 24,700 | 57,100 | 536,000 |
| | 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).

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



Ēdienkarte
Rīgas Itas Kozakēvičas poļu vidusskolas
5.-9.klašu skolēniem
14.02.2022. - 18.02.2022.

SASKANOTS
 Skolas direktora p.i.
[Signature]

| Datums/Datums | Ēdiena nosaukums | Daudz. | Olbv., g | Tauki, g | Ogļh., g | Kcal. |
|-------------------------------|--|--------|---------------|---------------|----------------|----------------|
| Pirmdiena 14.02.2022 | | | 21,900 | 26,200 | 98,600 | 718,000 |
| Pusdienas | | | 21,900 | 26,200 | 98,600 | 718,000 |
| | 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 sēkliņām | 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 15.02.2022 | | | 26,900 | 28,500 | 87,100 | 752,000 |
| 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 |
| | Mannēts 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 16.02.2022 | | | 24,600 | 29,900 | 90,200 | 739,000 |
| Pusdienas | | | 24,600 | 29,900 | 90,200 | 739,000 |
| | Skābeņu zupa ar olu un krējumu **A01,A03,A07 | 250 | 3,700 | 6,900 | 18,400 | 153,000 |
| | Maļa 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 |
| | Rāmkalniņu sīrupu dzēriens | 200 | 0,100 | | 10,600 | 43,000 |
| Ceturtdiena 17.02.2022 | | | 26,700 | 27,100 | 100,800 | 766,000 |
| Pusdienas | | | 26,700 | 27,100 | 100,800 | 766,000 |
| | Svaigu kāpostu zupa ar krējumu **A01,A07 | 250 | 3,700 | 5,500 | 11,600 | 118,000 |
| | Vistas gaļas kotlete **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 |
| Piektdiena 18.02.2022 | | | 26,300 | 32,100 | 83,600 | 736,000 |
| Pusdienas | | | 26,300 | 32,100 | 83,600 | 736,000 |
| | 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).

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



Ēdienkarte
Rīgas Itas Kozakēvičas poļu vidusskolas
10.-12.klašu skolēniem
14.02.2022. - 18.02.2022.

SASKANOTS
 Skolas direktora p.i.
[Signature]

| Datums/Datums | Ēdiena nosaukums | Daudz. | Olbv., g | Tauki, g | Ogļh., g | Kcal. |
|-------------------------------|--|--------|---------------|---------------|----------------|----------------|
| Pirmdiena 14.02.2022 | | | 24,000 | 28,100 | 113,800 | 808,000 |
| 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 |
| | Vārti rīsi | 150 | 5,000 | 0,700 | 51,000 | 229,000 |
| | Burkānu salāti ar sēkliņām | 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 15.02.2022 | | | 31,400 | 32,900 | 97,400 | 848,000 |
| 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 |
| | Cūkgāļas 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 16.02.2022 | | | 29,000 | 36,000 | 99,200 | 856,000 |
| Pusdienas | | | 29,000 | 36,000 | 99,200 | 856,000 |
| | Skābeņu zupa ar olu un krējumu **A01,A03,A07 | 250 | 3,700 | 6,900 | 18,400 | 160,000 |
| | Maļa cūkgāļa saldā krējuma mērcē **A01 | 100 | 13,700 | 22,300 | 9,400 | 303,000 |
| | Vārti 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 |
| | Rāmkalnu sirupu dzēriens | 200 | 0,100 | | 10,600 | 43,000 |
| Ceturtdiena 17.02.2022 | | | 26,800 | 32,500 | 103,200 | 830,000 |
| Pusdienas | | | 26,800 | 32,500 | 103,200 | 830,000 |
| | 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 |
| Piektdiena 18.02.2022 | | | 28,700 | 33,100 | 96,400 | 806,000 |
| Pusdienas | | | 28,700 | 33,100 | 96,400 | 806,000 |
| | Zivju zupa ar dārzeņiem **A07,A09 | 250 | 7,400 | 7,200 | 15,300 | 164,000 |
| | Vārti makaroni ar sieru **A01,A07 | 220 | 15,400 | 22,200 | 41,500 | 427,000 |
| | Ķīnas 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).

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

[Signature]



Ēdienkarte
Rīgas Itas Kozakēvičas poļu vidusskolas
Launags
14.02.2022. - 18.02.2022.

SASKAŅOTS
Skolas direktora p.i.
[Signature] F. Kopeničevs

| Datums/Datums | Ēdiena nosaukums | Daudz. | Olbv., g | Tauki, g | Ogļh., g | Kcal. |
|-------------------------------|---|---------|---------------|---------------|---------------|----------------|
| Pirmdiena 14.02.2022 | | | 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 15.02.2022 | | | 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 16.02.2022 | | | 17,100 | 11,700 | 28,900 | 289,000 |
| Launags | | | 17,100 | 11,700 | 28,900 | 289,000 |
| | Biezpiena plācenīši ar skābo krējumu **A07 | 100/15 | 17,100 | 11,700 | 18,800 | 249,000 |
| | Tēja ar cukuru | 200 | | | 10,100 | 40,000 |
| Ceturtdiena 17.02.2022 | | | 8,200 | 9,100 | 23,100 | 207,000 |
| Launags | | | 8,200 | 9,100 | 23,100 | 207,000 |
| | 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 |
| Piektdiena 18.02.2022 | | | 7,820 | 9,040 | 19,400 | 190,000 |
| Launags | | | 7,820 | 9,040 | 19,400 | 190,000 |
| | Vārīta ola ar krējumu ar zaļiem zirnīšiem **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. admin. saimnieciskajā darbā
Vija Titmane

[Signature]