



**Ēdienkarte**  
Rīgas Itas Kozakēvičas poļu vidusskolas  
1.-4.klašu skolēniem  
07.03.2022. - 11.03.2022.

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

Datums/Datums	Ēdiena nosaukums	Daudz.	Olīv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
<b>Pirmdiena 07.03.2022</b>						
<b>Pusdienas</b>			<b>22,500</b>	<b>21,500</b>	<b>77,700</b>	<b>601,000</b>
	Guķu zupa ar putraimiem un krējumu **A01,A07	200	3,900	4,700	17,300	127,000
	Boloņas mērcē **A01	80	11,600	12,100	5,900	180,000
	Vārti griķi	100	5,100	1,500	25,900	143,000
	Rīvētu burkānu salāti	70	0,800	2,900	7,400	59,000
	Rudzu maize **A01	20	1,100	0,300	8,700	42,000
	Dzērveņu dzēriens	200			12,500	50,000
<b>Otrdiena 08.03.2022</b>						
<b>Pusdienas</b>			<b>24,600</b>	<b>28,200</b>	<b>81,000</b>	<b>675,000</b>
	Šķelto zirņu zupa ar gaļu	200	7,800	5,200	19,100	154,000
	Teffeļi krējuma-tomātu mērcē **A01,A03	70/30	11,400	16,600	13,500	249,000
	Kartupeļu biezenis **A07	130	2,800	2,400	17,800	104,000
	Biešu salāti	70	1,000	2,900	6,200	54,000
	Rudzu maize **A01	20	1,100	0,300	8,700	42,000
	Dzēriens ar citronu un medu	200	0,100		5,900	24,000
	Auglis	100	0,400	0,800	9,800	48,000
<b>Trešdiena 09.03.2022</b>						
<b>Pusdienas</b>			<b>23,200</b>	<b>27,800</b>	<b>70,400</b>	<b>659,000</b>
	Siera-dārzenu zupa **A07	200	7,000	7,500	14,800	155,000
	Vistas gaļas plov	160	14,100	16,400	30,700	327,000
	Dažādu dārzenu salāti	70	1,000	3,600	3,700	51,000
	Rudzu maize **A01	20	1,100	0,300	8,700	42,000
	Ābolu-ķiršu dzēriens	200			12,500	84,000
<b>Ceturtdiena 10.03.2022</b>						
<b>Pusdienas</b>			<b>18,900</b>	<b>24,900</b>	<b>60,600</b>	<b>543,000</b>
	Biešu zupa ar gaļu un krējumu **A07	200	3,400	6,600	13,900	129,000
	Cūkgaļas stroganovs **A01,A07	80	9,900	15,500	2,800	190,000
	Vārti kartupeļi	150	3,000		22,200	101,000
	Rīvėti kāposti ar garšaugiem	70	1,200	2,500	4,100	44,000
	Rudzu maize **A01	20	1,100	0,300	8,700	42,000
	"Rāmkainu" dzēriens	200	0,300		8,900	37,000
<b>Piektdiena 11.03.2022</b>						
<b>Pusdienas</b>			<b>15,500</b>	<b>25,100</b>	<b>66,200</b>	<b>553,000</b>
	Veģetārā sēņu-kartupeļu zupa ar krējumu **A07	200	2,500	4,000	11,000	90,000
	Vārti makaroni ar sieru **A01,A07	130/30	11,400	18,700	30,000	334,000
	Balto redīsu salāti	70	0,400	2,100	4,200	37,000
	Rudzu maize **A01	20	1,100	0,300	8,700	42,000
	Upeņu dzēriens	200	0,100		12,300	50,000

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 Tītmāne**





**Ēdienkarte**  
**Rīgas Itas Kozakēvičas poļu vidusskolas**  
**5.-9.klašu skolēniem**  
**07.03.2022. - 11.03.2022.**

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

Datums/Datums	Ēdiena nosaukums	Daudz.	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
<b>Pirmdiena 07.03.2022</b>						
<b>Pusdienas</b>			<b>29,900</b>	<b>26,300</b>	<b>103,200</b>	<b>809,000</b>
	Gurķu zupa ar putrainiem un krējumu **A01,A07	250	4,900	5,600	21,800	154,000
	Boloņas mērce **A01	100	14,600	15,100	7,400	225,000
	Vārīti griķi	150	7,700	2,200	38,800	214,000
	Rīvētu burkānu salāti	70	0,800	2,900	7,400	59,000
	Rudzu maize **A01	35	1,900	0,500	15,300	73,000
	Dzērveņu dzēriens	200			12,500	84,000
<b>Otrdiena 08.03.2022</b>						
<b>Pusdienas</b>			<b>27,500</b>	<b>29,500</b>	<b>98,200</b>	<b>758,000</b>
	Sķelto zirņu zupa	250	9,400	6,000	24,000	188,000
	Teffeļi krējuma-tomātu mērcē **A01,A03	70/30	11,400	16,600	13,500	249,000
	Kartupeļu biezenis **A07	150	3,300	2,700	20,500	120,000
	Biešu salāti	70	1,000	2,900	6,200	44,000
	Rudzu maize **A01	35	1,900	0,500	15,300	73,000
	Dzēriens ar citronu un medu	200	0,100		8,900	36,000
	Auglis	100	0,400	0,800	9,800	48,000
<b>Trešdiena 09.03.2022</b>						
<b>Pusdienas</b>			<b>25,100</b>	<b>29,400</b>	<b>87,200</b>	<b>748,000</b>
	Siera-dārzeņu zupa **A07	200	7,000	7,500	14,800	155,000
	Vistas gaļas plov	200	15,200	17,800	40,900	385,000
	Dažādu dārzeņu salāti	70	1,000	3,600	3,700	51,000
	Rudzu maize **A01	35	1,900	0,500	15,300	73,000
	Ābolu-ķiršu dzēriens	200			12,500	84,000
<b>Ceturtdiena 10.03.2022</b>						
<b>Pusdienas</b>			<b>24,800</b>	<b>30,600</b>	<b>84,400</b>	<b>712,000</b>
	Biešu zupa ar gaļu un krējumu **A07	250	3,900	7,600	17,500	154,000
	Cūkgaļas stroganovs **A01,A07	100	13,500	20,000	3,600	248,000
	Vārīti kartupeļi	200	4,000		30,000	136,000
	Rīvēti kāposti ar garšaugiem	70	1,200	2,500	4,100	44,000
	Rudzu maize **A01	35	1,900	0,500	15,300	73,000
	Rāmkaifnu dzēriens	200	0,300		13,900	57,000
<b>Piektdiena 11.03.2022</b>						
<b>Pusdienas</b>			<b>19,800</b>	<b>27,500</b>	<b>96,700</b>	<b>714,000</b>
	Veģetārā sēņu-kartupeļu zupa ar krējumu **A07	250	4,400	6,000	22,600	162,000
	Vārīti makaroni ar sieru **A01,A07	150/30	12,100	18,700	34,600	355,000
	Balto redīsu salāti	70	0,400	2,100	4,200	37,000
	Rudzu maize **A01	50	2,800	0,700	23,000	110,000
	Upēņu dzēriens	200	0,100		12,300	50,000

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**





**Ēdienkarte**  
**Rīgas Itas Kozakēvičas poļu vidusskolas**  
**10.-12.klašu skolēniem**  
**07.03.2022. - 11.03.2022.**

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

Datums/Datums	Ēdiena nosaukums	Daudz.	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
<b>Pirmdiena 07.03.2022</b>						
<b>Pusdienas</b>			<b>31,800</b>	<b>27,300</b>	<b>112,000</b>	<b>809,000</b>
	Gurķu zupa ar putrainiem un krējumu **A07	250	4,900	5,600	21,800	164,000
	Boloņas mērce **A01	100	14,600	15,100	7,400	192,000
	Vārti griķi	150	7,700	2,200	38,800	214,000
	Rīvētu burkānu salāti	100	1,200	4,000	10,600	88,000
	Rudzmaize **A01	50	3,400	0,400	20,900	101,000
	Dzērveņu dzēriens	200			12,500	50,000
<b>Otrdiena 08.03.2022</b>						
<b>Pusdienas</b>			<b>29,100</b>	<b>34,200</b>	<b>109,600</b>	<b>863,000</b>
	Šķelto zirņu zupa	250	9,400	6,000	24,000	188,000
	Tefteļi krējuma-tomātu mērcē **A01, A03	70/50	12,000	19,700	17,400	295,000
	Kartupeļu biezenis **A07	180	3,900	3,200	24,600	143,000
	Biešu salāti	100	1,400	4,000	8,600	76,000
	Rudzmaize **A01	35	1,900	0,500	15,300	73,000
	Dzēriens ar citronu un medu	200	0,100		9,800	40,000
	Auglis	100	0,400	0,800	9,900	48,000
<b>Trešdiena 09.03.2022</b>						
<b>Pusdienas</b>			<b>29,400</b>	<b>33,400</b>	<b>96,500</b>	<b>811,000</b>
	Siera-dārzeņu zupa **A07	250	8,700	9,400	18,500	201,000
	Vistas gaļas plov	220	15,800	18,500	46,000	414,000
	Jauktu dārzeņu salāti	100	3,000	5,000	4,200	73,000
	Rudzmaize **A01	35	1,900	0,500	15,300	73,000
	Ābolu-ķiršu dzēriens	200			12,500	50,000
<b>Ceturtdiena 10.03.2022</b>						
<b>Pusdienas</b>			<b>28,100</b>	<b>34,100</b>	<b>95,600</b>	<b>801,000</b>
	Biešu zupa ar gaļu un krējumu **A07	250	3,900	9,600	17,500	172,000
	Cūkgaļas stroganovs **A01, A07	100	13,500	20,000	3,600	248,000
	Vārti kartupeļi	240	5,000		38,800	175,000
	Rīvētu kāposti ar garšaugiem	100	1,600	4,000	6,500	68,000
	Rudzmaize **A01	70	3,800	0,500	15,300	81,000
	Rāmkaļu dzēriens	200	0,300		13,900	57,000
<b>Piektdiena 11.03.2022</b>						
<b>Pusdienas</b>			<b>24,900</b>	<b>36,200</b>	<b>96,400</b>	<b>811,000</b>
	Veģetārā sēņu-kartupeļu zupa ar krējumu **A07	250	4,400	8,000	22,800	180,000
	Vārti makaroni ar sieru **A01, A07	180/40	15,400	23,700	41,600	441,000
	Balto redīsu salāti	100	1,200	4,000	4,600	59,000
	Rudzmaize **A01	70	3,800	0,500	15,300	81,000
	Upeņu dzēriens	200	0,100		12,300	50,000

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]*





**Ēdienkarte**  
**Rīgas Itas Kozakēvičas poļu vidusskolas**  
**Launags**  
**07.03.2022. - 11.03.2022.**

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

Datums/Datums	Ēdiena nosaukums	Daudz.	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
<b>Pirmdiena 07.03.2022</b>			<b>9,100</b>	<b>2,700</b>	<b>36,300</b>	<b>206,000</b>
<b>Launags</b>			<b>9,100</b>	<b>2,700</b>	<b>36,300</b>	<b>206,000</b>
	Debesmanna ar pienu **A01,A07	100/100	8,900	2,600	31,600	185,000
	Auglis	50	0,200	0,100	4,700	21,000
<b>Otrdiena 08.03.2022</b>			<b>6,300</b>	<b>9,800</b>	<b>42,700</b>	<b>284,000</b>
<b>Launags</b>			<b>6,300</b>	<b>9,800</b>	<b>42,700</b>	<b>284,000</b>
	Ābolu pankūkas ar krējumu **A07	100/20	6,300	9,800	32,600	244,000
	Tēja ar cukuru **A07	200			10,100	40,000
<b>Trešdiena 09.03.2022</b>			<b>11,920</b>	<b>8,240</b>	<b>34,000</b>	<b>258,000</b>
<b>Launags</b>			<b>11,920</b>	<b>8,240</b>	<b>34,000</b>	<b>258,000</b>
	Cepti kartupeļi ar krējumu **A07	130/15	10,700	8,000	15,700	178,000
	Kliju maize **A01	20	1,220	0,240	8,200	40,000
	Piparmētru tēja ar cukuru	200			10,100	40,000
<b>Ceturtdiena 10.03.2022</b>			<b>8,720</b>	<b>7,040</b>	<b>37,600</b>	<b>248,000</b>
<b>Launags</b>			<b>8,720</b>	<b>7,040</b>	<b>37,600</b>	<b>248,000</b>
	Biezpiena masa ar krējumu **A07	70	7,500	6,800	19,300	168,000
	Kliju maize **A01	20	1,220	0,240	8,200	40,000
	Piparmētru tēja ar cukuru	200			10,100	40,000
<b>Piektdiena 11.03.2022</b>			<b>7,700</b>	<b>7,400</b>	<b>50,700</b>	<b>301,000</b>
<b>Launags</b>			<b>7,700</b>	<b>7,400</b>	<b>50,700</b>	<b>301,000</b>
	Smalkmaizīte **A01,A07	60	7,200	7,200	36,000	238,000
	Tēja ar cukuru	200	0,300	0,100	10,000	42,000
	Auglis	50	0,200	0,100	4,700	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]*