



Ēdienkarte
Rīgas Itas Kozakēvičas poļu vidusskolas
10.-12.klašu skolēniem
14.03.2022. - 18.03.2022.

SASKANOTS
Skolas direktora p.i.
[Signature]

Datums/Datums	Ēdiena nosaukums	Daudz.	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena 14.03.2022						
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 15.03.2022			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 saulējums	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 16.03.2022			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
	Malta cūkgāja 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 sīrupu dzēriens	200	0,100		10,600	43,000
Ceturtdiena 17.03.2022			26,400	32,700	93,400	802,000
Pusdienas			26,400	32,700	93,400	802,000
	Svaigu kāpostu zupa ar krējumu **A01,A07	260	6,400	8,700	11,600	162,000
	Vistas gaļas kollete **A01,A03,A07	80	11,200	15,700	10,400	228,000
	Kartupeļu biezenis **A07	200	4,400	4,600	27,300	184,000
	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
Piektiena 18.03.2022			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).

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

[Signature]

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