



**Ēdienkarte**  
**Rīgas Itas Kozakēvičas poļu vidusskolas**  
**1.-4.klašu skolēniem**  
**28.03.2022. - 01.04.2022.**

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

Datums/Datums	Ēdiena nosaukums	Daudz.	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
<b>Pirmdiena 28.03.2022</b>						
<b>Pusdienas</b>			<b>18,100</b>	<b>23,800</b>	<b>63,500</b>	<b>559,000</b>
	Mājas soļanka **A07	200	4,400	7,200	9,900	130,000
	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem **A01	150	11,500	13,300	28,600	287,000
	Burkānu salāti ar eļļu	70	0,800	2,900	7,400	62,000
	Rudzu maize **A01	20	1,100	0,300	8,700	42,000
	Dzērveņu dzēriens	200	0,300	0,100	8,900	38,000
<b>Otrdiena 29.03.2022</b>						
<b>Pusdienas</b>			<b>20,700</b>	<b>28,300</b>	<b>65,400</b>	<b>612,000</b>
	Pomidorowka **A01	200	7,400	10,900	5,400	149,000
	Sīkie kāpostu tīņi ar krējumu **A07	180/10	11,400	16,200	29,700	323,000
	Rudzu maize **A01	20	1,100	0,300	8,700	42,000
	Ābolu sulas dzēriens	200	0,400	0,100	11,800	50,000
	Auglis	100	0,400	0,800	9,800	48,000
<b>Trešdiena 30.03.2022</b>						
<b>Pusdienas</b>			<b>19,100</b>	<b>28,700</b>	<b>61,200</b>	<b>598,000</b>
	Biešu zupa ar gaļu un krējumu **A07,A09	200	3,400	6,600	13,900	129,000
	Gaļas veļņiņis ar ķimenēm **A01,A03	70	11,000	17,200	5,400	238,000
	Kartupeļu biezenis **A07	130	2,800	2,400	17,800	104,000
	Rīvēti kāposti ar garšaugiem	70	0,400	2,100	3,600	35,000
	Rudzu maize **A01	20	1,100	0,300	8,700	42,000
	Ābolu-ķiršu dzēriens	200	0,400	0,100	11,800	50,000
<b>Ceturtdiena 31.03.2022</b>						
<b>Pusdienas</b>			<b>19,100</b>	<b>24,600</b>	<b>77,400</b>	<b>612,000</b>
	Svaigu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu **A01,A07	200	3,400	5,600	10,000	108,000
	Vistas gaļa karija mērcē **A01,A07	80	9,900	15,200	6,300	202,000
	Vārīti rīsi	100	3,300	0,500	34,000	154,000
	Biešu salāti	70	1,000	2,900	6,000	54,000
	Rudzu maize **A01	20	1,100	0,300	8,700	42,000
	Upēņu dzēriens	200	0,400	0,100	12,400	52,000
<b>Piektiena 01.04.2022</b>						
<b>Pusdienas</b>			<b>21,500</b>	<b>24,800</b>	<b>66,500</b>	<b>583,000</b>
	Veģetārā pupiņu zupa ar krējumu **A07,A09	200	6,400	8,100	13,300	160,000
	Zivju kotlete ar piena mērci **A01,A03,A07	70/50	10,200	12,600	9,400	192,000
	Vārīti kartupeļi	130	2,600		19,200	87,000
	Dažādu dārzeņu salāti	70	1,000	3,600	3,700	51,000
	Rudzu maize **A01	20	1,100	0,300	8,700	42,000
	Rabarberu-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, sociālas aprūpes un sociālas 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**  
**28.03.2022. - 01.04.2022.**

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

Datums/Datums	Ēdiena nosaukums	Daudz.	Olv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
<b>Pirmdiena 28.03.2022</b>			<b>23,800</b>	<b>30,000</b>	<b>82,100</b>	<b>716,000</b>
<b>Pusdienas</b>			<b>23,800</b>	<b>30,000</b>	<b>82,100</b>	<b>716,000</b>
	Mājas soljanka **A07,A09	250	5,500	8,700	12,500	160,000
	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem **A01	200	15,300	17,800	38,000	383,000
	Burkānu salāti ar eļļu	70	0,800	2,900	7,400	62,000
	Rudzu maize **A01	35	-1,900	0,500	15,300	73,000
	Dzērveņu dzēriens	200	0,300	0,100	8,900	38,000
<b>Otrdiena 29.03.2022</b>			<b>24,600</b>	<b>30,800</b>	<b>90,600</b>	<b>748,000</b>
<b>Pusdienas</b>			<b>24,600</b>	<b>30,800</b>	<b>90,600</b>	<b>748,000</b>
	Pomidorowka	200	7,400	10,900	5,400	149,000
	Sīkie kāpostu tīņi ar krējumu **A07	200/15	12,600	18,000	33,000	354,000
	Rudzu maize **A01	70	3,800	1,000	30,600	147,000
	Ābolu sulas dzēriens	200	0,400	0,100	11,800	50,000
	Auglis	100	0,400	0,800	9,800	48,000
<b>Trešdiena 30.03.2022</b>			<b>22,800</b>	<b>30,800</b>	<b>90,000</b>	<b>740,000</b>
<b>Pusdienas</b>			<b>22,800</b>	<b>30,800</b>	<b>90,000</b>	<b>740,000</b>
	Biešu zupa ar gaļu un krējumu **A07,A09	250	3,900	7,600	17,500	160,000
	Gaļas veltņi ar ķimeņiem **A01,A03	70	11,000	17,200	5,400	220,000
	Kartupeļu biezenis **A07	150	3,300	2,800	20,500	124,000
	Rīvēti kāposti ar garšaugiem	70	0,400	2,100	4,200	39,000
	Rudzu maize **A01	70	3,800	1,000	30,600	147,000
	Ābolu-ķiršu dzēriens	200	0,400	0,100	11,800	50,000
<b>Ceturtdiena 31.03.2022</b>			<b>22,100</b>	<b>25,800</b>	<b>107,000</b>	<b>750,000</b>
<b>Pusdienas</b>			<b>22,100</b>	<b>25,800</b>	<b>107,000</b>	<b>750,000</b>
	Svaigu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu **A01,A07	250	3,900	6,400	12,600	126,000
	Vistas gaļa karija mērcē **A01,A07	80	9,900	15,200	6,300	201,000
	Vārti rīsi	150	5,000	0,700	51,000	230,000
	Biešu salāti	70	1,000	2,900	6,000	54,000
	Rudzu maize **A01	35	1,900	0,500	15,300	73,000
	Upeņu dzēriens	200	0,400	0,100	15,800	66,000
<b>Piektdiena 01.04.2022</b>			<b>24,200</b>	<b>24,400</b>	<b>92,600</b>	<b>729,000</b>
<b>Pusdienas</b>			<b>24,200</b>	<b>24,400</b>	<b>92,600</b>	<b>729,000</b>
	Veģetārā pupiņu zupa ar krējumu **A07,A09	200	5,400	7,000	9,700	160,000
	Zivju kotlete ar piena mērci **A01,A03,A07	70/50	10,200	12,600	9,400	192,000
	Vārti kartupeļi	180	3,600		26,600	126,000
	Dažādu dārzeņu salāti	70	1,000	3,600	3,700	51,000
	Rudzu maize **A01	70	3,800	1,000	30,600	147,000
	Rabarberu-ābolu kompots	200	0,200	0,200	12,600	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).

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

*[Signature]*



**Ēdienkarte**  
Rīgas Itas Kozakēvičas poļu vidusskolas  
10.-12.klašu skolēniem  
28.03.2022. - 01.04.2022.

**SASKAŅOTS**  
Skolas direktora p.i.

*[Handwritten signature]*

Datums/Datums	Ēdiena nosaukums	Daudz.	Olīv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
<b>Pirmdiena 28.03.2022</b>			<b>25,600</b>	<b>32,800</b>	<b>92,000</b>	<b>801,000</b>
<b>Pusdienas</b>			<b>25,600</b>	<b>32,800</b>	<b>92,000</b>	<b>801,000</b>
	Mājas soljanka **A01,A07	250	5,500	8,700	12,500	160,000
	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem **A01	220	16,900	19,500	41,900	431,000
	Burkānu salāti ar eļļu	100	1,200	4,100	10,600	89,000
	Rudzu maize **A01	35	1,900	0,500	15,200	73,000
	Dzērveņu dzēriens	200	0,100		11,800	48,000
<b>Otrdiena 29.03.2022</b>			<b>28,500</b>	<b>37,600</b>	<b>91,500</b>	<b>838,000</b>
<b>Pusdienas</b>			<b>28,500</b>	<b>37,600</b>	<b>91,500</b>	<b>838,000</b>
	Pomidorowka	250	9,200	13,600	6,800	188,000
	Slinkie kāpostu tītēni ar krējumu **A07	250/15	15,800	22,500	41,300	449,000
	Rudzu maize **A01	50	2,700	0,600	21,800	103,000
	Ābolu sulas dzēriens	200	0,400	0,100	11,800	50,000
	Auglis	100	0,400	0,800	9,800	48,000
<b>Trešdiena 30.03.2022</b>			<b>23,000</b>	<b>32,100</b>	<b>99,000</b>	<b>806,000</b>
<b>Pusdienas</b>			<b>23,000</b>	<b>32,100</b>	<b>99,000</b>	<b>806,000</b>
	Biešu zupa ar gaļu un krējumu **A07,A09	250	2,800	6,700	18,300	162,000
	Gaļas veļtnītis ar ķimenēm **A01,A03	70	11,600	18,000	7,700	248,000
	Kartupeļu biezenis **A07	180	3,900	3,300	24,600	144,000
	Rīvīti kāposti ar garšaugiem **A07	100	0,500	3,000	6,000	55,000
	Rudzu maize **A01	70	3,800	1,000	30,600	147,000
	Ābolu-ķiršu dzēriens	200	0,400	0,100	11,800	50,000
<b>Ceturtdiena 31.03.2022</b>			<b>25,600</b>	<b>30,000</b>	<b>116,700</b>	<b>846,000</b>
<b>Pusdienas</b>			<b>25,600</b>	<b>30,000</b>	<b>116,700</b>	<b>846,000</b>
	Svaigu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu **A01,A07	250	3,700	5,500	11,600	118,000
	Vistas gaļa karija mērcē **A01,A07	100	12,300	19,000	7,900	252,000
	Vārti rīsi	150	5,000	0,700	51,000	230,000
	Biešu salāti	100	1,500	4,100	8,600	77,000
	Rudzu maize **A01	50	2,700	0,600	21,800	103,000
	Upeņu dzēriens	200	0,400	0,100	15,800	66,000
<b>Piektiena 01.04.2022</b>			<b>27,300</b>	<b>31,400</b>	<b>112,900</b>	<b>823,000</b>
<b>Pusdienas</b>			<b>27,300</b>	<b>31,400</b>	<b>112,900</b>	<b>823,000</b>
	Veģetārā pupiņu zupa ar krējumu **A07,A09	250	8,800	9,900	28,200	242,000
	Zivju kotlete ar piena mērci **A01,A03,A07	70/70	10,200	15,600	9,400	194,000
	Vārti kartupeļi	180	4,000		29,600	134,000
	Dažādu dārzeņu salāti	100	1,400	5,100	5,300	73,000
	Rudzu maize **A01	70	2,700	0,600	21,800	103,000
	Rabarberu-ābolu kompots	200	0,200	0,200	18,600	77,000

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

*[Handwritten signature]*



**Ēdienkarte**  
**Rīgas Itas Kozakēvičas poļu vidusskolas**  
**Launags**  
**28.03.2022. - 01.04.2022.**

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

Datums/Datums	Ēdiena nosaukums	Daudz.	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
<b>Pirmdiena 28.03.2022</b>						
<b>Launags</b>			<b>9,600</b>	<b>11,300</b>	<b>38,800</b>	<b>296,000</b>
	Piena zupa ar griekiem **A01,A07	250	5,600	6,000	16,800	144,000
	Cepumi	40	4,000	5,300	22,000	152,000
<b>Otrdiena 29.03.2022</b>						
<b>Launags</b>			<b>12,600</b>	<b>10,700</b>	<b>37,500</b>	<b>297,000</b>
	Biezpiena sacepums ar krējumu **A01,A03,A07	100/10	12,300	10,600	27,500	255,000
	Tēja ar cukuru	200	0,300	0,100	10,000	42,000
<b>Trešdiena 30.03.2022</b>						
<b>Launags</b>			<b>13,600</b>	<b>12,600</b>	<b>31,300</b>	<b>303,000</b>
	Omlote ar zaļiem zirnīsiem **A01,A03,A07	100/20	11,100	11,900	3,900	177,000
	Graudu maize **A01	40	2,200	0,600	17,400	84,000
	Tēja ar cukuru	200	0,300	0,100	10,000	42,000
<b>Ceturtdiena 31.03.2022</b>						
<b>Launags</b>			<b>7,800</b>	<b>9,000</b>	<b>35,400</b>	<b>258,000</b>
	Karstmaize ar siera masu **A01,A03,A07	60	7,300	8,800	20,700	195,000
	Auglis	50	0,200	0,100	4,700	21,000
	Tēja ar cukuru	200	0,300	0,100	10,000	42,000
<b>Piektdiena 01.04.2022</b>						
<b>Launags</b>			<b>9,200</b>	<b>10,500</b>	<b>52,600</b>	<b>346,000</b>
	Smalkmaizīte **A01,A07	60	5,200	7,200	36,100	234,000
	Kakao ar pienu	200	3,800	3,200	11,800	91,000
	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]*