



**Ēdienkarte**  
**Rīgas Itas Kozakēvičas poļu vidusskolas**  
**Pil izglītojamie 3-6 gadi**  
**14.03.2022. - 18.03.2022.**

**SASKAŅOTS**  
 Skolas direktora p.i.

*[Handwritten signature]*

Datums/Datums	Ēdiena nosaukums	Daudz.	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
<b>Pirmdiena 14.03.2022</b>			<b>33,200</b>	<b>40,500</b>	<b>136,700</b>	<b>1 044,000</b>
<b>Brokastis</b>			<b>8,800</b>	<b>13,400</b>	<b>39,300</b>	<b>314,000</b>
	Piecgraudu pārslu biežputra ar ievārījumu **A01,A07	120/10	3,500	3,800	22,100	137,000
	Sviestmaize ar sieru **A01,A07	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>16,400</b>	<b>20,900</b>	<b>63,000</b>	<b>605,000</b>
	Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	150	3,600	5,500	9,600	102,000
	Ciņģi ar tomātu mērci **A01,A07	60/30	7,600	11,000	4,900	149,000
	Vārīti rīsi	80	2,700	0,400	27,200	123,000
	Burkānu salāti ar sēklīņām	60	1,100	3,600	3,800	52,000
	Rudzu maize **A01	20	1,100	0,300	8,700	42,000
	Ābolu-ķiršu dzēriens	150	0,300	0,100	8,800	37,000
<b>Launags</b>			<b>8,000</b>	<b>6,200</b>	<b>34,400</b>	<b>225,000</b>
	Graudaugu pārslas ar pienu **A01,A07	30/200	7,800	5,800	29,500	201,000
	Auglis	50	0,200	0,400	4,900	24,000
<b>Otrdiena 15.03.2022</b>			<b>40,800</b>	<b>46,600</b>	<b>128,100</b>	<b>1 095,000</b>
<b>Brokastis</b>			<b>9,500</b>	<b>9,900</b>	<b>44,100</b>	<b>303,000</b>
	Mannas biežputra ar ievārījumu **A01,A07	150/10	5,000	2,900	25,400	148,000
	Graudu maize ar sviestu **A01,A07	20/5	1,700	4,600	9,800	87,000
	Kakao ar pienu un cukuru **A07	150	2,800	2,400	8,900	68,000
<b>Pusdienas</b>			<b>21,500</b>	<b>25,600</b>	<b>47,800</b>	<b>509,000</b>
	Pupiņu zupa ar gaļu un krējumu **A01,A07	165	5,700	7,300	10,800	132,000
	Cūkgaļas un dārzeņu sautējums	170	13,900	17,800	16,700	283,000
	Marinēts gurķis	30	0,500	0,100	1,900	11,000
	Rudzu maize **A01	20	1,100	0,300	8,700	42,000
	Ābolu-dzērveņu dzēriens	150	0,300	0,100	9,700	41,000
<b>Launags</b>			<b>9,800</b>	<b>11,100</b>	<b>36,200</b>	<b>283,000</b>
	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem **A01	120	9,200	10,700	22,800	224,000
	Tēja ar cukuru	150	0,200	0,100	4,900	21,000
	Auglis	80	0,400	0,300	8,500	38,000
<b>Trešdiena 16.03.2022</b>			<b>40,300</b>	<b>49,100</b>	<b>124,600</b>	<b>1 102,000</b>
<b>Brokastis</b>			<b>6,400</b>	<b>12,600</b>	<b>35,100</b>	<b>279,000</b>
	Rīsu biežputra ar sviestu **A01,A07	120/5	2,800	5,600	17,200	130,000
	Baltmaize ar sviestu un svaigu gurķi **A01,A07	20/3/15	3,400	6,900	10,400	117,000
	Tēja ar cukuru	150	0,200	0,100	7,500	32,000
<b>Pusdienas</b>			<b>19,600</b>	<b>26,200</b>	<b>57,100</b>	<b>543,000</b>
	Skābeņu zupa ar olu un krējumu **A01,A03,A07	150	2,400	4,700	10,800	95,000
	Maltā cūkgaļa saldā krējuma mērcē **A01	80	10,900	17,800	7,500	234,000
	Vārīti griķi	80	4,100	1,200	20,700	110,000
	Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	60	1,000	2,200	3,500	38,000
	Rudzu maize **A01	20	1,100	0,300	8,700	42,000
	Rāmkalnu sīrupu dzēriens	150	0,100		5,900	24,000
<b>Launags</b>			<b>14,300</b>	<b>10,300</b>	<b>32,400</b>	<b>280,000</b>
	Biezpiena plācentīši ar skābo krējumu **A01,A03,A07	80/15	13,700	9,400	15,100	200,000
	Tēja ar cukuru	150	0,200	0,100	7,500	32,000
	Auglis	80	0,400	0,800	9,800	48,000
<b>Ceturtdiena 17.03.2022</b>			<b>36,700</b>	<b>43,000</b>	<b>124,200</b>	<b>1 030,000</b>
<b>Brokastis</b>			<b>9,100</b>	<b>9,700</b>	<b>42,700</b>	<b>294,000</b>
	Prosas biežputra ar ievārījumu **A01,A07	120/10	4,000	3,500	24,400	145,000

SIA ŽAKS-2 | Reģ.Nr.LV40103137553

Juridiskā adrese: Žagatu 20a-97, Rīga, LV-1084

Biroja adrese: Graudu 58, Rīga, LV-1058

Tālrunis: 67893199 | Mob. tālrunis: 27797892 | e-pasts: zaks-2@inbox.lv, info@zaks2.lv

	Sēklu maize ar sviestu **A01,A07	20/5	1,800	3,700	10,900	84,000
	Kafijas dzēriens ar pienu **A07	150	3,300	2,500	7,400	65,000
<b>Pusdienas</b>			<b>19,100</b>	<b>20,800</b>	<b>61,200</b>	<b>469,000</b>
	Svaigu kāpostu zupa ar krējumu **A01,A07	150	2,700	4,300	6,800	77,000
	Vistas gajas kotlete **A01,A03,A07	70	11,500	11,900	2,400	163,000
	Kartupeļu biezenis **A07	130	2,800	2,400	17,800	104,000
	Biešu un marinētu gurķu salāti	60	0,800	1,900	5,100	41,000
	Rudzu maize **A01	20	1,100	0,300	8,700	42,000
	Ābolu sulas dzēriens	150	0,200		10,400	42,000
<b>Launags</b>			<b>8,500</b>	<b>12,500</b>	<b>30,300</b>	<b>267,000</b>
	Karstmaize ar sieru un desu **A01,A07	60	7,900	11,600	15,600	198,000
	Auglis(ābols)	100	0,400	0,800	9,800	48,000
	Tēja ar cukuru	150	0,200	0,100	4,900	21,000
<b>Piektdiena 18.03.2022</b>			<b>40,720</b>	<b>43,940</b>	<b>115,800</b>	<b>1 023,000</b>
<b>Brokastis</b>			<b>12,900</b>	<b>9,900</b>	<b>39,600</b>	<b>300,000</b>
	Miežu putrainu biezputra ar sviestu **A01,A07	120/5	5,500	6,600	24,300	179,000
	Sviestmaize ar vistas gaļu **A01,A07	43	7,200	3,200	10,400	100,000
	Tēja ar cukuru	150	0,200	0,100	4,900	21,000
<b>Pusdienas</b>			<b>19,000</b>	<b>24,800</b>	<b>51,100</b>	<b>504,000</b>
	Zivju zupa ar dārzeņiem	200	5,900	5,800	12,200	125,000
	Vārīti makaroni ar sieru **A01,A07	80/30	9,700	16,600	18,500	262,000
	Ķīnas kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	60	2,200	2,000	2,500	37,000
	Rudzu maize **A01	20	1,100	0,300	8,700	42,000
	Ābolu kompots	150	0,100	0,100	9,200	38,000
<b>Launags</b>			<b>8,820</b>	<b>9,240</b>	<b>25,100</b>	<b>219,000</b>
	Vārīta ola ar krējumu un zaļumiem zirnīšiem **A03,A07	50/15/8	6,600	8,800	1,500	112,000
	Saldskābmaize **A01	20	1,220	0,240	8,200	40,000
	Tēja ar cukuru	150	0,200	0,100	4,900	21,000
	Auglis(banāns)	50	0,800	0,100	10,500	46,000

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).

*Saimniecība:*  
Rīgas Ilas Kozakēvičas Poļu vidusskolas  
direktora vietn. admin. saimnieciskajā darbā  
**Vija Titmane**