



Ēdienkarte
Rīgas Itas Kozakēvičas poļu vidusskolas
PII izglītojamie 3-6 gadi
28.03.2022. - 01.04.2022.

SASKAŅOTS
 Skolas direktora p.i.
[Signature]

Datums/Datums	Ēdiena nosaukums	Daudz.	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena 28.03.2022			29,220	39,900	135,800	1 016,000
Brokastis			6,200	9,200	47,300	297,000
	Auzu pārslu biezputra ar ievārījumu **A01,A07	120/10	4,000	4,700	25,800	162,000
	Kviešu maize ar sviestu un tomātiem **A01,A07	20/4/20	1,900	4,400	11,500	93,000
	Tēja ar cukuru	150	0,300	0,100	10,000	42,000
Pusdienas			15,600	20,800	65,900	473,000
	Mājas soļanka **A01,A07	150	3,300	5,600	7,400	93,000
	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem **A01	140	10,500	12,400	26,700	260,000
	Burkānu salāti ar eļļu	60	0,700	2,500	6,400	51,000
	Rudzu maize **A01	15	0,800	0,200	6,500	31,000
	Dzērveņu dzēriens	150	0,300	0,100	8,900	38,000
Launags			7,420	9,900	32,600	246,000
	Piena zupa ar griķiem **A01,A07	200	5,500	5,200	15,100	129,000
	Cepumi **A01,A07	20	1,720	4,400	10,800	90,000
	Banāns	50	0,200	0,300	6,700	27,000
Otrdiena 29.03.2022			35,700	31,000	140,500	985,000
Brokastis			5,500	6,400	40,000	240,000
	Prosas biezputra ar ievārījumu **A07	120/10	4,000	3,500	24,400	145,000
	Kviešu maize ar sviestu **A01,A07	18	1,300	2,900	8,100	64,000
	Tēja ar cukuru	150	0,200	0,200	7,500	31,000
Pusdienas			14,200	16,900	66,700	436,000
	Pomidorowka **A01	150	3,500	2,900	13,500	94,000
	Sīkie kāpostu tīteņi ar krējumu **A07	150/10	9,500	13,500	24,800	259,000
	Rudzu maize **A01	20	1,100	0,300	8,700	42,000
	Ābolu sulas dzēriens	150	0,100	0,200	9,700	41,000
Launags			16,000	7,700	43,800	309,000
	Biezpiena sacepums ar krējumu **A01,A03,A07	100/10	15,500	7,200	25,600	229,000
	Tēja ar cukuru	150	0,200	0,200	7,500	31,000
	Auglis(ābols)	80	0,300	0,500	10,700	49,000
Trešdiena 30.03.2022			35,200	45,600	125,300	1 054,000
Brokastis			7,700	9,400	43,200	288,000
	Kukurūzas biezputra ar ievārījumu **A07	120/10	3,500	3,700	25,200	148,000
	Kviešu maize ar sviestu un desu **A01,A07	20/4/20	4,000	5,700	10,500	109,000
	Tēja ar cukuru	150	0,200	0,200	7,500	31,000
Pusdienas			18,100	27,100	62,800	528,000
	Biešu zupa ar gaļu un krējumu **A07,A09	150	3,000	5,600	10,300	104,000
	Gaļas veltņi ar ķimeņiem **A01,A03	70	11,100	17,200	5,400	221,000
	Kartupeļu biezenis **A07	130	2,800	2,300	17,800	103,000
	Rīvēti kāposti ar garšaugiem	60	0,300	1,800	3,600	32,000
	Rudzu maize **A01	15	0,800	0,200	6,500	31,000
	Ābolu-ķiršu dzēriens	150	0,100	0,200	9,200	37,000
Launags			9,400	9,100	29,300	238,000
	Omelete ar zaļiem zirnīšiem **A03,A07	70/10	7,800	8,300	2,400	116,000
	Graudu maize **A01	20	1,100	0,300	8,700	42,000
	Tēja ar cukuru	150	0,200	0,200	7,500	31,000
	Auglis((ābols)	80	0,300	0,500	10,700	49,000
Ceturtdiena 31.03.2022			33,300	45,000	136,800	1 092,000
Brokastis			8,400	12,000	36,700	290,000
	Mannas biezputra ar sviestu **A01,A07	150/5	5,000	6,800	19,400	159,000
	Kliju maize ar sviestu **A01,A07	20/5	1,700	4,100	10,000	85,000
	Kafijas dzēriens ar pienu **A07	150	1,700	1,100	7,300	46,000

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

Pusdienas			17,100	23,700	61,200	527,000
Svaigu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu **A01,A07	150	3,000	4,900	7,400	86,000	
Vistas gaļa karija mērcē **A01,A07	80	9,900	15,200	6,300	202,000	
Vārti rīsi	80	2,700	0,400	27,200	123,000	
Biešu salāti	60	0,600	3,000	4,600	48,000	
Rudzu maize **A01	15	0,800	0,200	6,500	31,000	
Upēņu dzēriens	150	0,100		9,200	37,000	
Launags			7,800	9,300	38,900	275,000
Karstmaize ar siera masu **A01,A03,A07	60	7,300	8,800	20,700	195,000	
Tēja ar cukuru	150	0,200		7,500	31,000	
Auglis(ābols)	80	0,300	0,500	10,700	49,000	
Piektdiena 01.04.2022			36,500	46,300	149,700	1 165,000
Brokastis			8,000	11,200	39,800	292,000
Rīsu biezputra ar ievārījumu **A07	120/10	2,800	2,900	22,000	125,000	
Kviešu maize ar sviestu un sieru **A01,A07	20/4/15	5,000	8,300	10,300	136,000	
Tēja ar cukuru	150	0,200		7,500	31,000	
Pusdienas			20,100	26,500	60,800	553,000
Veģetārā pupiņu zupa ar krējumu **A07,A09	150	5,400	7,000	9,700	123,000	
Zivju kollete ar piena mērci **A01,A07	70/40	10,100	15,100	8,900	212,000	
Vārti kartupeļi	130	2,600		19,200	87,000	
Dažādu dārzeņu salāti	60	0,800	3,100	3,200	44,000	
Rudzu maize **A01	20	1,100	0,300	8,700	42,000	
Rabarberu-ābolu kompots	150	0,100		11,100	45,000	
Launags			8,400	9,600	49,100	320,000
Smalkmaizīte **A01,A03	60	5,200	7,200	36,100	234,000	
Kakao ar pienu	150	2,800	2,400	8,900	68,000	
Auglis	50	0,400		4,100	18,000	

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).

Sakarņots!
 Rīgas Iļtas Kozakēvičas Poļu vidusskolas
 direktora vietn. admin. saimnieciskajā darbā
 Vija Titmane

