



**Ēdienkarte**  
**Rīgas Itas Kozakēvičas poļu vidusskolas**  
**1.-4.klašu skolēniem**  
**04.04.2022. - 08.04.2022.**

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

| Datums/Datums                 | Ēdiena nosaukums                              | Daudz. | Olbv., g      | Tauki, g      | Ogļh., g      | Kcal.          |
|-------------------------------|---|--------|---------------|---------------|---------------|----------------|
| <b>Pirmdiena 04.04.2022</b>   |   |        | <b>22,500</b> | <b>21,500</b> | <b>77,700</b> | <b>601,000</b> |
| <b>Pusdienas</b>              |   |        | <b>22,500</b> | <b>21,500</b> | <b>77,700</b> | <b>601,000</b> |
|                               | Gurķu zupa ar putrainiem un krējumu **A01,A07 | 200    | 3,900         | 4,700         | 17,300        | 127,000        |
|                               | Bolonas mērce **A01                           | 80     | 11,600        | 12,100        | 5,900         | 180,000        |
|                               | Vārīti 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 05.04.2022</b>    |   |        | <b>24,600</b> | <b>28,200</b> | <b>81,000</b> | <b>675,000</b> |
| <b>Pusdienas</b>              |   |        | <b>24,600</b> | <b>28,200</b> | <b>81,000</b> | <b>675,000</b> |
|                               | Sķeīto 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 06.04.2022</b>   |   |        | <b>23,200</b> | <b>27,800</b> | <b>70,400</b> | <b>659,000</b> |
| <b>Pusdienas</b>              |   |        | <b>23,200</b> | <b>27,800</b> | <b>70,400</b> | <b>659,000</b> |
|                               | Siera-dārzeņu zupa **A07                      | 200    | 7,000         | 7,500         | 14,800        | 155,000        |
|                               | Vistas gaļas plov                             | 160    | 14,100        | 16,400        | 30,700        | 327,000        |
|                               | Dažādu dārzeņu salāti                         | 70     | 1,000         | 3,600         | 3,700         | 51,000         |
|                               | Rudzu maize **A01                             | 20     | 1,100         | 0,300         | 8,700         | 42,000         |
|                               | Ābolu-ķiršu dzēriens                          | 200    |               |               | 12,500        | 84,000         |
| <b>Ceturtdiena 07.04.2022</b> |   |        | <b>18,900</b> | <b>24,900</b> | <b>60,600</b> | <b>543,000</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        |
|                               | Vārīti kartupeļi                              | 150    | 3,000         |               | 22,200        | 101,000        |
|                               | Rīvēti kāposti ar garšaugiem                  | 70     | 1,200         | 2,500         | 4,100         | 44,000         |
|                               | Rudzu maize **A01                             | 20     | 1,100         | 0,300         | 8,700         | 42,000         |
|                               | "Rāmkalnu" dzēriens                           | 200    | 0,300         |               | 8,900         | 37,000         |
| <b>Piektdiena 08.04.2022</b>  |   |        | <b>15,500</b> | <b>25,100</b> | <b>66,200</b> | <b>553,000</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         |
|                               | Vārīti 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 Titmane





**Ēdienkarte**  
Rīgas Itas Kozakēvičas poļu vidusskolas  
5.-9.klašu skolēniem  
04.04.2022. - 08.04.2022.

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

| Datums/Datums                 | Ēdiena nosaukums                              | Daudz. | Olbv., g      | Tauki, g      | Ogļh., g       | Kcal.          |
|-------------------------------|---|--------|---------------|---------------|----------------|----------------|
| <b>Pirmdiena 04.04.2022</b>   |   |        | <b>29,900</b> | <b>26,300</b> | <b>103,200</b> | <b>809,000</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        |
|                               | Vārti 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 05.04.2022</b>    |   |        | <b>27,500</b> | <b>29,500</b> | <b>98,200</b>  | <b>758,000</b> |
| <b>Pusdienas</b>              |   |        | <b>27,500</b> | <b>29,500</b> | <b>98,200</b>  | <b>758,000</b> |
|                               | Šķelto 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 06.04.2022</b>   |   |        | <b>25,100</b> | <b>29,400</b> | <b>87,200</b>  | <b>748,000</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 plovcs                           | 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 07.04.2022</b> |   |        | <b>24,800</b> | <b>30,600</b> | <b>84,400</b>  | <b>712,000</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        |
|                               | Vārti 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         |
|                               | Rāmkalnu dzēriens                             | 200    | 0,300         |               | 13,900         | 57,000         |
| <b>Piektdiena 08.04.2022</b>  |   |        | <b>19,800</b> | <b>27,500</b> | <b>96,700</b>  | <b>714,000</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        |
|                               | Vārti 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        |
|                               | 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).

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





**Ēdienkarte**  
**Rīgas Itas Kozakēvičas poļu vidusskolas**  
**10.-12.klašu skolēniem**  
**04.04.2022. - 08.04.2022.**

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

| Datums/Datums                 | Ēdiena nosaukums                              | Daudz. | Olbv., g      | Tauki, g      | Ogļh., g       | Kcal.          |
|-------------------------------|---|--------|---------------|---------------|----------------|----------------|
| <b>Pirmdiena 04.04.2022</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        |
|                               | Vārīti griķi                                  | 150    | 7,700         | 2,200         | 38,800         | 214,000        |
|                               | Rīvētu burkānu salāti                         | 100    | 1,200         | 4,000         | 10,600         | 88,000         |
|                               | Rudzu maize **A01                             | 50     | 3,400         | 0,400         | 20,900         | 101,000        |
|                               | Dzērveņu dzēriens                             | 200    |               |               | 12,500         | 50,000         |
| <b>Otrdiena 05.04.2022</b>    |   |        |               |               |                |                |
| <b>Pusdienas</b>              |   |        | <b>29,100</b> | <b>34,200</b> | <b>109,600</b> | <b>863,000</b> |
|                               | Sķelto zirņu zupa                             | 250    | 9,400         | 6,000         | 24,000         | 188,000        |
|                               | Tefteli krējuma-tomātu mērce **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         |
|                               | Rudzu maize **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 06.04.2022</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         |
|                               | Rudzu maize **A01                             | 35     | 1,900         | 0,500         | 15,300         | 73,000         |
|                               | Ābolu-ķiršu dzēriens                          | 200    |               |               | 12,500         | 50,000         |
| <b>Ceturtdiena 07.04.2022</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        |
|                               | Vārīti kartupeļi                              | 240    | 5,000         |               | 38,800         | 175,000        |
|                               | Rīvētu kāpostu ar garšaugiem                  | 100    | 1,600         | 4,000         | 6,500          | 68,000         |
|                               | Rudzu maize **A01                             | 70     | 3,800         | 0,500         | 15,300         | 81,000         |
|                               | Rāmkalnu dzēriens                             | 200    | 0,300         |               | 13,900         | 57,000         |
| <b>Piektdiena 08.04.2022</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         | 22,600         | 180,000        |
|                               | Vārīti 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         |
|                               | Rudzu maize **A01                             | 70     | 3,800         | 0,500         | 15,300         | 81,000         |
|                               | 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).

*[Signature]*  
 Rīgas Itas Kozakēvičas Poļu vidusskolas  
 direktora vietn. admin. saimnieciskajā darbā  
**Vija Titmane**





**Ēdienkarte**  
**Rīgas Itas Kozakēvičas poļu vidusskolas**  
**Launags**  
**04.04.2022. - 08.04.2022.**

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

| Datums/Datums                 | Ēdiena nosaukums                 | Daudz.  | Olbv., g      | Tauki, g     | Ogļh., g      | Kcal.          |
|-------------------------------|----------------------------------|---------|---------------|--------------|---------------|----------------|
| <b>Pirmdiena 04.04.2022</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 05.04.2022</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 06.04.2022</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 07.04.2022</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         | 8,800        | 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 08.04.2022</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).

*Saraņņova*

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

*[Signature]*