



Ēdienkarte
Rīgas Itas Kozakēvičas poļu vidusskolas
1.-4.klašu skolēniem
19.04.2022. - 22.04.2022.

SASKAŅOTS
Skolas direktora p.i.
Vija Titmane

Datums/Datums	Ēdiena nosaukums	Daudz.	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena 19.04.2022						
Pusdienas						
		0				
		0				
		0				
		0				
		0				
		0				
		0				
Otrdiena 20.04.2022						
Pusdienas						
			20,800	27,000	63,400	588,000
			20,800	27,000	63,400	588,000
	Zirņu zupa	150	3,800	4,200	8,600	89,000
	Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem **A01,A07	80	9,900	18,100	3,600	218,000
	Vārīti griķi	100	5,100	1,500	25,900	143,000
	Burkānu un ķirbju salāti	70	0,800	2,900	7,400	59,000
	Rudzu maize **A01	20	1,100	0,300	8,700	42,000
	Citronu dzēriens	150	0,100		9,200	37,000
Trešdiena 21.04.2022						
Pusdienas						
			20,600	26,000	62,700	578,000
			20,300	25,900	63,900	541,000
	Vistas gaļas zupa ar nūdelēm **A01	200	5,400	4,100	15,800	125,000
	Cūkgaļas kotlete **A01,A03	70	10,000	16,200	5,600	216,000
	Kartupeļu biezenis **A07	130	2,800	2,400	17,800	104,000
	Biešu salāti ar eļļu	70	1,000	2,900	6,000	54,000
	Rudzu maize **A01	20	1,100	0,300	8,700	42,000
			0,300	0,100	8,800	37,000
	Dzērveņu dzēriens	150	0,300	0,100	8,800	37,000
Ceturtdiena 22.04.2022						
Pusdienas						
			16,200	20,100	83,200	579,000
			16,200	20,100	83,200	579,000
	Biešu zupa ar gaļu un krējumu **A07,A09	150	3,000	5,600	10,300	104,000
	Cūkgaļas plov	160	10,400	13,100	35,700	302,000
	Marinēts gurķis	40	1,000	0,200	3,800	21,000
	Rudzu maize **A01	20	1,100	0,300	8,700	42,000
	Ābolu-dzērveņu dzēriens	150	0,300	0,100	14,900	62,000
	Auglis	100	0,400	0,800	9,800	48,000
Piektdiena 23.04.2022						
Pusdienas						
			19,300	27,500	62,100	574,000
			19,300	27,500	62,100	574,000
	Frikadeļu zupa ar dārzeņiem **A07	175	5,500	7,000	11,400	131,000
	Makaroni ar sieru **A01,A07	120/30	11,100	17,300	27,700	311,000
	Svaigu kāpostu un burkānu salāti	70	1,200	2,800	5,000	50,000
	Rudzu maize **A01	20	1,100	0,300	8,700	42,000
	Upeņu dzēriens	150	0,400	0,100	9,300	40,000

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



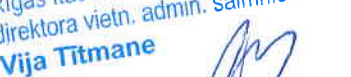
Edienkarte
Rīgas Itas Kozakēvičas poļu vidusskolas
5.-9.klašu skolēniem
19.04.2022. - 22.04.2022.

SASKAŅOTS
 Skolas direktora p.i.
[Signature]

Datums/Datums	Ēdiena nosaukums	Daudz.	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena 19.04.2022						
Pusdienas						
		0				
		0				
		0				
		0				
		0				
		0				
Otrdiena 20.04.2022						
Pusdienas						
			24,400	28,900	83,800	703,000
	Zirņu zupa	200	5,000	5,500	11,500	118,000
	Cūkgājas gulašs ar dārzeņiem **A01,A07	80	9,900	18,100	3,600	218,000
	Vārti griķi	130	6,700	1,900	33,700	185,000
	Burkānu un ķirbju salāti	70	0,800	2,900	7,400	59,000
	Rudzmaize **A01	35	1,900	0,500	15,300	73,000
	Citronu dzēriens	200	0,100		12,300	50,000
Trešdiena 21.04.2022						
Pusdienas						
			22,800	30,100	87,100	721,000
	Vistas gaļas zupa ar nūdelēm **A01	250	4,800	8,000	13,300	147,000
	Cūkgājas kollete **A01,A03	70	10,000	16,200	5,600	216,000
	Kartupeļu biezenis **A07	150	3,300	2,100	24,200	129,000
	Biešu salāti ar eļļu	70	1,000	2,900	6,000	54,000
	Dzērveņu dzēriens	200	0,400	0,100	11,800	50,000
	Rudzmaize **A01	60	3,300	0,800	26,200	125,000
Ceturtdiena 22.04.2022						
Pusdienas						
			19,500	23,300	107,500	717,000
	Biešu zupa ar gaļu un krējumu **A07,A09	200	2,200	3,800	14,600	101,000
	Cūkgājas plovš	220	14,300	18,000	48,800	414,000
	Marinēts gurķis	40	0,300	0,100	3,200	15,000
	Rudzmaize **A01	35	1,900	0,500	15,300	73,000
	Ābolu-dzērveņu dzēriens	200	0,400	0,100	15,800	66,000
	Auglis	100	0,400	0,800	9,800	48,000
Piektdiena 23.04.2022						
Pusdienas						
			23,600	30,700	96,900	761,000
	Frikadeļu zupa ar dārzeņiem **A07	250	6,500	8,700	18,800	184,000
	Makaroni ar sieru **A01,A07	150/30	12,100	18,200	34,700	350,000
	Svaigu kāpostu un burkānu salāti	70	1,200	2,800	4,800	49,000
	Rudzmaize **A01	60	3,300	0,800	26,200	125,000
	Upeņu dzēriens	200	0,500	0,200	12,400	53,000

Edienkarte sastādīta ņemot vērā MK noteikumus Nr.172 „Noteikumi par uztura normām izglītības iestāžu izglītojamiem, sociālās aprūpes un sociālās reabilitācijas institūciju klientiem un ārstniecības iestāžu pacientiem” (no 13.03.2012).

Saskaņots!
 Rīgas Itas Kozakēvičas Poļu vidusskolas
 direktora vietn. admin. saimnieciskajā darbā
Vija Tītmāne



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



Ēdienkarte
Rīgas Itas Kozakēvičas poļu vidusskolas
10.-12.klašu skolēniem
19.04.2022. - 22.04.2022.

SASKAŅOTS
Skolas direktora, p.i.
[Signature]

Datums/Datums	Ēdiena nosaukums	Daudz.	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena 19.04.2022						
Pusdienas						
		0				
		0				
		0				
		0				
		0				
		0				
Otrdiena 20.04.2022						
Pusdienas						
			28,000	32,000	101,500	838,000
			28,000	32,000	101,500	838,000
	Zirņu zupa	250	6,300	6,900	14,400	148,000
	Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem **A01,A07	80	9,900	18,100	3,600	237,000
	Vārīti griķi	150	7,700	2,200	38,800	214,000
	Burkānu un ķirbju salāti	100	1,200	4,100	10,600	84,000
	Rudzu maize **A01	50	2,800	0,700	21,800	105,000
	Citronu dzēriens	200	0,100		12,300	50,000
Trešdiena 21.04.2022						
Pusdienas						
			24,400	33,300	99,500	807,000
			24,400	33,300	99,500	807,000
	Vistas gaļas zupa ar nūdelēm **A01	250	4,800	8,000	13,300	147,000
	Cūkgaļas kotlete **A01,A03	70	10,000	16,200	5,600	216,000
	Kartupeļu biezenis **A07	180	3,900	4,300	28,600	169,000
	Biešu salāti ar eļļu	100	1,500	4,100	8,600	77,000
	Dzērveņu dzēriens	200	0,400	0,100	11,800	51,000
	Rudzu maize **A01	70	3,800	0,600	31,600	147,000
Ceturtdiena 22.04.2022						
Pusdienas						
			23,500	25,900	130,900	858,000
			23,500	25,900	130,900	858,000
	Biešu zupa ar gaļu un krējumu **A07,A09	250	2,800	4,700	18,300	132,000
	Cūkgaļas plov	240	15,600	19,600	53,500	454,000
	Marinēts gurķis	50	0,500	0,100	1,900	11,000
	Rudzu maize **A01	70	3,800	0,600	31,600	147,000
	Ābolu-dzērveņu dzēriens	200	0,400	0,100	15,800	66,000
	Auglis	100	0,400	0,800	9,800	48,000
Piektdiena 23.04.2022						
Pusdienas						
			26,000	33,100	112,900	858,000
			26,000	33,100	112,900	858,000
	Frikadeļu zupa ar dārzeņiem **A07	250	6,500	8,700	18,800	184,000
	Makaroni ar sieru **A01,A07	200/30	13,800	19,800	46,200	418,000
	Svaigu kāpostu un burkānu salāti	100	1,800	4,000	7,100	72,000
	Rudzu maize **A01	70	3,800	0,600	31,600	147,000
	Upeņu dzēriens	200	0,100		9,200	37,000

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
Launags
19.04.2022. - 22.04.2022.

SASKAŅOTS
 Skolas direktora p.i.

[Handwritten signature]

Datums/Datums	Ēdiena nosaukums	Daudz.	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena 19.04.2022						
Launags						
		0				
		0				
Otrdiena 20.04.2022						
Launags			6,800	5,100	37,300	223,000
			6,800	5,100	37,300	223,000
	Graudaugu pārslas ar pienu **A07	30/150	6,400	4,500	27,100	175,000
	Auglis	50	0,400	0,600	10,200	48,000
Trešdiena 21.04.2022						
Launags			7,700	10,100	50,700	324,000
			7,700	10,100	50,700	324,000
	Kefīra pankūkas ar ievārījumu **A01,A03	100/15	7,700	10,100	40,600	284,000
	Tēja ar cukuru	200			10,100	40,000
Ceturtdiena 22.04.2022						
Launags			9,600	14,400	25,600	270,000
			9,600	14,400	25,600	270,000
	Skolas cīsiņi ar sviestaizi **A01,A07	60/35	9,000	14,300	18,100	237,000
	Tēja ar cukuru	200	0,600	0,100	7,500	33,000
Piektdiena 23.04.2022						
Launags			11,200	4,800	30,900	238,000
			11,200	4,800	30,900	238,000
	Biezpiena masa ar ievārījumu, kviešu maīze **A01,A03	70/15/20	11,200	4,800	20,800	198,000
	Tēja ar cukuru	200			10,100	40,000

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

[Handwritten signature]