



Ēdienkarte
Rīgas Itas Kozakēvičas poļu vidusskolas
PII izglītojamie 3-6 gadi
19.04.2022. - 22.04.2022.

SASKAŅOTS
Skolas direktora p.i.

Datums/Datums	Ēdiena nosaukums	Daudz.	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena 19.04.2022						
Brokastis						
		0				
		0				
		0				
Pusdienas						
		0				
		0				
		0				
		0				
		0				
		0				
Launags						
		0				
		0				
Otrdiena 20.04.2022						
			36,700	40,600	135,100	1 054,000
Brokastis						
			9,700	8,800	43,300	292,000
	Mannas biezputra ar ievārījumu **A01,A07	150/10	5,000	2,900	25,400	148,000
	Graudu maize ar siera-olu masu **A01,A07	20/15	4,500	5,900	10,400	113,000
	Tēja	150	0,200		7,500	31,000
Pusdienas						
			19,800	27,200	64,200	641,000
	Zirņu zupa	150	3,800	4,200	8,600	87,000
	Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem **A01,A07	80	10,000	20,100	4,400	239,000
	Vārti griķi	80	4,100	1,200	20,700	110,000
	Burkānu un ķirbju salāti **A07	60	1,000	1,500	4,800	37,000
	Rudzu maize **A01	15	0,800	0,200	6,500	31,000
	Citronu dzēriens	150	0,100		9,200	37,000
Launags						
			7,200	4,600	37,600	221,000
	Graudaugu pārslas ar pienu **A01,A07	30/150	6,400	4,500	27,100	175,000
	Auglis	50	0,800	0,100	10,500	46,000
Trešdiena 21.04.2022						
			35,800	43,200	146,700	1 128,000
Brokastis						
			7,700	8,400	39,300	264,000
	Rīsu biezputra ar ievārījumu **A07	120/10	2,800	2,900	22,100	126,000
	Kliju maize ar sviestu **A01,A07	18	2,100	3,100	8,300	70,000
	Kakao ar pienu un cukuru **A07	150	2,800	2,400	8,900	68,000
Pusdienas						
			19,900	24,100	68,000	629,000
	Vistas gaļas zupa ar nūdelēm **A01	150	5,400	4,100	15,800	122,000
	Cūkgaļas kotlete **A03, A01,A07	70	10,300	15,400	7,800	211,000
	Kartupeļu biezenis **A07	100	2,200	1,800	13,700	80,000
	Biešu salāti ar eļļu	60	0,900	2,500	5,300	47,000
	Rudzu maize **A01	15	0,800	0,200	6,500	31,000
	Dzērveņu dzēriens	150	0,300	0,100	8,900	38,000
Launags						
			8,200	10,700	49,400	335,000
	Kefīra pankūkas ar ievārījumu **A01,A03,A07	80/15	7,700	10,100	34,100	268,000
	Tēja	150	0,200		7,500	31,000
	Auglis	80	0,300	0,600	7,800	36,000
Ceturtdiena 22.04.2022						
			33,600	45,000	133,900	1 074,000
Brokastis						
			7,400	9,000	41,500	277,000
	Prosas biezputra ar ievārījumu **A01,A07	120/10	4,000	3,500	24,400	145,000
	Sēkļu maize ar sviestu **A01,A07	25	1,700	4,400	9,800	86,000
	Kafijas dzēriens ar pienu **A07	150	1,700	1,100	7,300	46,000
Pusdienas						
			16,700	21,100	59,000	493,000

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

Biešu zupa ar gaļu un krējumu **A07	150	3,000	5,600	10,300	104,000
Cūkgāļas plov	140	11,700	15,100	28,600	297,000
Marinēts gurķis	40	1,000	0,200	3,800	21,000
Rudzu maize **A01	15	0,800	0,200	6,500	31,000
Ābolu-dzērveņu dzēriens	150	0,200		9,800	40,000
Launags		9,500	14,900	33,400	304,000
Skolas cisiņi ar sviestmaizi **A01,A07	60/35	9,000	14,300	18,100	237,000
Tēja ar cukuru	150	0,200		7,500	31,000
Auglis	80	0,300	0,600	7,800	36,000
Plektdienā 23.04.2022		40,000	43,100	129,300	1 066,000
Brokastis		10,800	16,200	41,500	356,000
Miežu putrainu biežputra ar sviestu **A01,A07	120/5	5,500	6,600	24,300	179,000
Kliju maize ar sieru **A01	20/3/15	5,100	9,600	9,700	146,000
Tēja ar cukuru	150	0,200		7,500	31,000
Pusdienas		17,600	22,000	64,700	488,000
Frikadeļu zupa **A01,A03,A07	150	5,200	5,600	11,100	116,000
Makaroni ar sieru **A01,A03,A07	120	10,100	14,300	22,700	260,000
Svaigu kāpostu un burkānu salāti	70	1,100	1,800	5,100	41,000
Rudzu maize **A01	15	0,800	0,200	6,500	31,000
Upeņu dzēriens	150	0,400	0,100	9,300	40,000
Launags		11,600	4,900	33,100	222,000
Biezpiena masa ar ievārījumu **A07	70/15	9,600	4,300	10,500	119,000
Kviešu maize **A01	20	1,600	0,400	10,300	51,000
Tēja ar cukuru	150	0,200		7,500	31,000
Auglis	50	0,200	0,200	4,800	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) .

Saimniece:
Rīgas Itas Kozakevičas Poļu vidusskolas
direktora vietn. admin. saimnieciskajā darbā
Vija Titmane