



Ēdienkarte
Rīgas Itas Kozakēvičas poļu vidusskolas
PĪI izglītojamie 3-6 gadi
02.05.2022. - 06.05.2022.

SASKANOTS
 Skolas direktora p.i.
[Signature]

Datums/Datums	Ēdiena nosaukums	Daudz.	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena 02.05.2022						
Brokastis						
	Kukurūzas biezputra ar ievārījumu **A07	120/10	3,500	3,700	25,200	148,000
	Kviešu maize ar sviestu un olu **A01, A03;A07	20/4/15	3,500	5,300	10,400	103,000
	Tēja ar cukuru	150	0,200		7,500	31,000
Pusdienas						
	Gurķu zupa ar putrainiem un krējumu **A01,A07	150	2,900	3,700	12,900	102,000
	Boloņas mērce ar griķiem **A07	80/80	15,700	13,300	26,600	303,000
	Rīvētu burkānu salāti	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	8,800	37,000
Launags						
	Debesmanna ar pienu **A01,A07	100/100	5,400	2,700	40,000	206,000
	Banāns	50	0,800	0,100	10,500	46,000
Otrdiena 03.05.2022						
Brokastis						
	Auzu pārslu biezputra ar ievārījumu **A01,A07	120/10	4,000	4,700	25,800	162,000
	Sēkļu maize ar sviestu un sieru **A01, A07	20/3/10	3,100	5,900	5,100	86,000
	Kakao ar pienu un cukuru **A07	150	2,800	2,400	8,900	68,000
Pusdienas						
	Šķelto zirņu zupa ar gaļu	150	6,200	4,400	14,200	121,000
	Tēteļi krējuma-tomātu mērce **A01,A07	70/30	11,400	16,600	13,500	249,000
	Kartupeļu biezenis **A07	100	2,200	1,800	13,700	80,000
	Biešu salāti	60	0,900	2,500	5,300	47,000
	Rudzu maize **A01	15	0,800	0,200	6,500	31,000
	Dzēriens ar citronu un medu	150	0,100		5,900	24,000
Launags						
	Ābolu pankūkas ar krējumu **A01, A03;A07	100/10	6,100	9,200	29,900	227,000
	Tēja ar cukuru	150	0,200		8,000	31,000
	Auglis(ābols)	100	0,400	0,800	9,800	48,000
Trešdiena 04.05.2022						
Brokastis						
		0				
		0				
		0				
Pusdienas						
		0				
		0				
		0				
		0				
		0				
Launags						
		0				
		0				
		0				
Ceturtdiena 05.05.2022						
Brokastis						
	Miežu putrainu biezputra ar sviestu **A01,A07	120/5	5,500	6,600	24,300	179,000
	Graudu 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

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			17,600	23,700	51,400	489,000
Biešu zupa ar gaļu un krējumu **A07	150		3,000	5,600	10,300	104,000
Cūkgaiņas stroganovs **A01,A07	80		9,900	15,500	2,800	190,000
Vārti rīsi	80		2,600		19,200	87,000
Rīvēti kāposti ar garšaugiem	60		1,100	2,400	4,000	42,000
Rudzu maize **A01	15		0,800	0,200	6,500	31,000
"Rāmkalnu" dzēriens	150		0,200		8,600	35,000
Launags			10,900	4,000	33,500	214,000
Biezpiena saldā masa **A07	70		9,100	3,700	11,300	115,000
Kliju maize **A01	20		1,600	0,200	10,000	48,000
Piparmētru tēja ar cukuru	150				7,500	30,000
Auglis(bumbieris)	50		0,200	0,100	4,700	21,000
Piektdiena 06.05.2022			33,000	32,000	157,100	1 048,000
Brokastis			6,800	6,200	39,900	243,000
Rīsu biežputra ar ievārijumu **A07	120/10		2,800	2,800	22,100	125,000
Kviešu maize ar krēmsieru **A01,A07	20/10		3,900	3,300	10,300	87,000
Tēja ar cukuru	150		0,100	0,100	7,500	31,000
Pusdienas			18,500	18,200	64,200	494,000
Veģetārā sēņu-kartupeļu zupa ar krējumu **A07	150		1,800	3,000	8,300	67,000
Zivju frikadeles tomātu mērcē **A01,A04	70/30		10,900	11,700	11,200	194,000
Vārti makaroni	100		4,200	2,100	27,900	147,000
Balto redīsu salāti	60		0,700	1,200	1,700	20,000
Rudzu maize **A01	15		0,800	0,200	6,500	31,000
Upeņu dzēriens	150		0,100		8,600	35,000
Launags			7,700	7,600	53,000	311,000
Smalkmaizīte **A01,A07	60		7,200	7,200	36,000	238,000
Tēja ar cukuru	150		0,100	0,100	7,500	31,000
Auglis(ābols)	100		0,400	0,300	9,500	42,000

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) .

Sakmēnots:

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

