



**Ēdienkarte**  
Rīgas Itas Kozakēvičas poļu vidusskolas  
PIL izglītojamie 3-6 gadi  
25.04.2022. - 29.04.2022.

**SASKAŅOTS**

Skolas direktora p.i.

*[Handwritten signature]*

Datums/Datums	Ēdiena nosaukums	Daudz.	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
<b>Pirmdiena 25.04.2022</b>			<b>29,220</b>	<b>39,900</b>	<b>135,800</b>	<b>1 016,000</b>
<b>Brokastis</b>			<b>6,200</b>	<b>9,200</b>	<b>47,300</b>	<b>297,000</b>
	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
<b>Pusdienas</b>			<b>15,600</b>	<b>20,800</b>	<b>65,900</b>	<b>473,000</b>
	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
<b>Launags</b>			<b>7,420</b>	<b>9,900</b>	<b>32,600</b>	<b>246,000</b>
	Piena zupa ar griekiem **A01,A07	200	5,500	5,200	15,100	129,000
	Cepumi **A01,A07	20	1,720	4,400	10,800	90,000
	Auglis	50	0,200	0,300	6,700	27,000
<b>Otrdiena 26.04.2022</b>			<b>35,700</b>	<b>31,000</b>	<b>140,500</b>	<b>985,000</b>
<b>Brokastis</b>			<b>5,500</b>	<b>6,400</b>	<b>40,000</b>	<b>240,000</b>
	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	0,100	7,500	31,000
<b>Pusdienas</b>			<b>14,200</b>	<b>16,900</b>	<b>66,700</b>	<b>436,000</b>
	Pomidorowka **A01	150	3,500	2,900	13,500	94,000
	Slinkie kāpostu fitiņi 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
<b>Launags</b>			<b>16,000</b>	<b>7,700</b>	<b>43,800</b>	<b>309,000</b>
	Biezpiena sacepums ar krējumu **A01,A03,A07	100/10	15,500	7,200	25,600	229,000
	Tēja ar cukuru	150	0,200	0,100	7,500	31,000
	Auglis(ābols)	80	0,300	0,500	10,700	49,000
<b>Trešdiena 27.04.2022</b>			<b>33,600</b>	<b>43,400</b>	<b>123,500</b>	<b>1 020,000</b>
<b>Brokastis</b>			<b>7,700</b>	<b>9,400</b>	<b>43,200</b>	<b>288,000</b>
	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	0,100	7,500	31,000
<b>Pusdienas</b>			<b>16,500</b>	<b>24,900</b>	<b>61,000</b>	<b>494,000</b>
	Boršcs ar kartupeļiem un krējumu **A07,A09	150	1,400	3,400	8,500	70,000
	Gaļas veļņitis ar ķiršiem **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	0,100	9,200	37,000
<b>Launags</b>			<b>9,400</b>	<b>9,100</b>	<b>29,300</b>	<b>238,000</b>
	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	0,100	7,500	31,000
	Auglis((ābols)	80	0,300	0,500	10,700	49,000
<b>Ceturtdiena 28.04.2022</b>			<b>33,300</b>	<b>45,000</b>	<b>136,800</b>	<b>1 092,000</b>
<b>Brokastis</b>			<b>8,400</b>	<b>12,000</b>	<b>36,700</b>	<b>290,000</b>
	Mannas biezputra ar sviestu **A01,A07	150/5	5,000	6,800	19,400	159,000
	Kriju 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

<b>Pusdienas</b>			<b>17,100</b>	<b>23,700</b>	<b>61,200</b>	<b>527,000</b>
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
Upeņu dzērēns	150		0,100		9,200	37,000
<b>Launags</b>			<b>7,800</b>	<b>9,300</b>	<b>38,900</b>	<b>275,000</b>
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
<b>Piektdiena 29.04.2022</b>			<b>36,500</b>	<b>46,300</b>	<b>149,700</b>	<b>1 165,000</b>
<b>Brokastis</b>			<b>8,000</b>	<b>11,200</b>	<b>39,800</b>	<b>292,000</b>
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
<b>Pusdienas</b>			<b>20,100</b>	<b>26,500</b>	<b>60,800</b>	<b>553,000</b>
Veģetārā pupiņu zupa ar krējumu **A07,A09	150		5,400	7,000	9,700	123,000
Zivju kotlete 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
<b>Launags</b>			<b>8,400</b>	<b>9,600</b>	<b>49,100</b>	<b>320,000</b>
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).

*Sasniegts*

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

