



**Ēdienkarte**  
**Rīgas Itas Kozakēvičas poļu vidusskolas**  
**Pil izglītojamie 3-6 gadi**  
**20.06.2022. - 22.06.2022.**

**SASKAŅOTS**  
 Skolas direktora, p.i.  
*[Handwritten signature]*

Datums/Datums	Ēdiena nosaukums	Daudz.	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
<b>Pirmdiena 20.06.2022</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>55,900</b>	<b>473,000</b>
	Mājas soljanka **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 griķiem **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 21.06.2022</b>			<b>37,700</b>	<b>37,200</b>	<b>131,200</b>	<b>1 011,000</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	0,200	7,500	31,000
<b>Pusdienas</b>			<b>16,200</b>	<b>23,100</b>	<b>47,400</b>	<b>462,000</b>
	Borščs ar kartupeļiem un krējumu **A07,A09	150	1,400	3,400	8,500	70,000
	Gaļas velinītis ar ķimenes **A01,A03	70	11,100	17,200	5,400	221,000
	Kartupeļu biezenis **A07	130	2,800	2,300	17,800	103,000
	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>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 22.06.2022</b>			<b>34,000</b>	<b>39,300</b>	<b>129,800</b>	<b>1 010,000</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>16,900</b>	<b>20,800</b>	<b>57,300</b>	<b>484,000</b>
	Svaigu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu **A01,A07	150	3,000	4,900	7,400	86,000
	Vistas gaļa karīja mērcē **A01,A07	80	9,900	15,200	6,300	202,000
	Vārīti rīsi	80	2,700	0,400	27,200	123,000
	Svaigu gurķu šķēlītes	40	0,400	0,100	0,700	5,000
	Rudzu maize **A01	15	0,800	0,200	6,500	31,000
	Upeņu 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 23.06.2022</b>						
<b>Brokastis</b>						
			0			
			0			

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