



**Ēdienkarte**  
Rīgas Itas Kozakēvičas poļu vidusskolas  
PIL izglītojamie 3-6 gadi  
27.06.2022. - 01.07.2022.

**SASKANOTS**  
Skolas direktora p.i.

*M. J. Kofeļevič*

Datums/Datums	Ēdiena nosaukums	Daudz.	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
<b>Pirmdiena 27.06.2022</b>			<b>33,800</b>	<b>31,600</b>	<b>154,800</b>	<b>1 058,000</b>
<b>Brokastis</b>			<b>7,200</b>	<b>9,000</b>	<b>43,100</b>	<b>282,000</b>
	Kukurūzas biežputra 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
<b>Pusdienas</b>			<b>20,400</b>	<b>19,800</b>	<b>61,200</b>	<b>524,000</b>
	Gurķu zupa ar putrainiem un krējumu **A01, A07	150	2,900	3,700	12,900	102,000
	Boloņas mērce ar makaroniem **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
<b>Launags</b>			<b>6,200</b>	<b>2,800</b>	<b>50,500</b>	<b>252,000</b>
	Debesmanna ar pienu **A01, A07	100/100	5,400	2,700	40,000	206,000
	Auglis	50	0,800	0,100	10,500	46,000
<b>Otrdiena 28.06.2022</b>			<b>41,900</b>	<b>40,100</b>	<b>128,100</b>	<b>1 042,000</b>
<b>Brokastis</b>			<b>9,900</b>	<b>13,000</b>	<b>39,800</b>	<b>316,000</b>
	Auzu pārslu biežputra 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
<b>Pusdienas</b>			<b>21,100</b>	<b>23,100</b>	<b>54,800</b>	<b>512,000</b>
	Šķelto zirņu zupa ar gaļu	150	6,200	4,400	14,200	121,000
	Tefteļi krējuma-tomātu mērcē **A01, A07	70/30	11,400	16,600	13,500	249,000
	Kartupeļu biezenis **A07	100	2,200	1,800	13,700	80,000
	Tomātu šķēlītes	40	0,400	0,100	1,000	7,000
	Rudzu maize **A01	15	0,800	0,200	6,500	31,000
	Dzēriens ar citronu un medu	150	0,100		5,900	24,000
<b>Launags</b>			<b>10,900</b>	<b>4,000</b>	<b>33,500</b>	<b>214,000</b>
	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
<b>Trešdiena 29.06.2022</b>			<b>37,700</b>	<b>42,200</b>	<b>135,700</b>	<b>1 075,000</b>
<b>Brokastis</b>			<b>9,200</b>	<b>8,600</b>	<b>43,400</b>	<b>288,000</b>
	Mannas biežputra ar ievārījumu **A01, A07	150/10	5,000	2,900	25,400	148,000
	Kviešu maize ar skolas desu **A01, A07	20/4/20	4,000	5,700	10,500	109,000
	Tēja ar cukuru	150	0,200		7,500	31,000
<b>Pusdienas</b>			<b>20,200</b>	<b>24,300</b>	<b>55,300</b>	<b>522,000</b>
	Siera dārzeņu zupa **A07	150	5,200	5,600	11,100	116,000
	Vistas gaļas plov	130	13,300	15,400	23,000	284,000
	Dažādu dārzeņu salāti	60	0,700	3,100	2,200	40,000
	Rudzu maize **A01	15	0,800	0,200	6,500	31,000
	Ābolu-ķiršu dzēriens	150	0,200		12,500	51,000
<b>Launags</b>			<b>8,300</b>	<b>9,300</b>	<b>37,000</b>	<b>265,000</b>
	Cēpti kartupeļi ar biezpienu un krējumu **A07	130/30/10	7,900	9,000	20,000	193,000
	Piparmētru tēja ar cukuru	150			7,500	30,000
	Auglis(ābols)	100	0,400	0,300	9,500	42,000
<b>Ceturtdiena 30.06.2022</b>			<b>33,200</b>	<b>45,800</b>	<b>140,500</b>	<b>1 106,000</b>
<b>Brokastis</b>			<b>8,900</b>	<b>12,100</b>	<b>41,400</b>	<b>311,000</b>
	Miežu putrainu biežputra ar sviestu **A01, A07	120/5	5,500	6,600	24,300	179,000

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

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
<b>Pusdienas</b>		<b>17,600</b>	<b>23,700</b>	<b>51,400</b>	<b>489,000</b>
Biešu zupa ar gaļu un krējumu **A07	150	3,000	5,600	10,300	104,000
Cūkgaļas stroganovs **A01,A07	80	9,900	15,500	2,800	190,000
Vārīti kartupeļi	130	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
<b>Launags</b>		<b>6,700</b>	<b>10,000</b>	<b>47,700</b>	<b>306,000</b>
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
<b>Piektdiena 01.07.2022</b>		<b>32,800</b>	<b>32,300</b>	<b>151,200</b>	<b>1 028,000</b>
<b>Brokastis</b>		<b>6,800</b>	<b>6,200</b>	<b>39,900</b>	<b>243,000</b>
Rīsu biezputra ar ievārījumu **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
<b>Pusdienas</b>		<b>18,300</b>	<b>18,500</b>	<b>68,300</b>	<b>474,000</b>
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
Vārīti griķi	80	4,000	1,100	19,900	106,000
Svaigu kāpostu salāti ar gurķiem un tomātiem	60	0,700	2,500	3,800	41,000
Rudzu maize **A01	15	0,800	0,200	6,500	31,000
Upeņu dzēriens	150	0,100		8,600	35,000
<b>Launags</b>		<b>7,700</b>	<b>7,600</b>	<b>53,000</b>	<b>311,000</b>
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).

*Saskaņots.*

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

