



Ēdienkarte

No 19-sept.-22

Līdz 23-sept.-22

Žaks 2 SIA (2)

PII 3-6

Mainoties
pasūtījumam
iespējamas
izmaiņas

Pirmdiena-Brokastis		13	Svars	Enerģētiskās vērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kal.			
Mannas biezputra	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	3,9	1,3	17,4	96	
Ievārījums		10 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	6,1	25	
Graudu maize ar siera-olu masu	*A01,A03,A07	30 gr. (+/- 10%)	4,1	3,1	7,8	76	
Tēja		120 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	6,7	26	
Kopā :			8.4	6.6	38.0	243	
Pirmdiena-Pusdienas		12	Svars	Enerģētiskās vērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kal.			
Vistas buljona zupa ar nūdelēm	*A01	150 gr. (+/- 10%)	3,1	9,9	15,1	126	
Cīsiņi	*A07	55 gr. (+/- 10%)	8,2	13,5	1,5	179	
Pašgatavota tomātu mērce		30 gr. (+/- 10%)	0,5	2,2	2,1	31	
Tvaicēti rīsi		60 gr. (+/- 10%)	1,6	0,2	15,1	70	
Rīvētu burkānu salāti ar grauzdētām sēkliņā		60 gr. (+/- 10%)	1,1	2,7	4,8	49	
Rudzu maize	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1,1	0,3	8,7	45	
Rāmkalnu sīrupu morss		120 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	11,5	46	
Kopā :			15.6	26.8	59.5	547	
Pirmdiena-Launags		14	Svars	Enerģētiskās vērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kal.			
Graudaugu pārslas ar pienu	*A01	180 gr. (+/- 10%)	6,4	4,5	27,1	176	
Svaigs auglis-banāns		60 gr. (+/- 10%)	0,7	0,1	13,1	53	
Kopā :			7.2	4.6	40.2	229	
Otrdiena-Brokastis		10	Svars	Enerģētiskās vērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kal.			
Auzu pārslu biezputra	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	4,2	2,5	16,3	103	
Ievārījums		10 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	6,1	25	
Kliju maize ar sviestu	*A01,A07	18 gr. (+/- 10%)	2,1	3,2	8,3	72	
Kakao ar pienu		150 gr. (+/- 10%)	3,1	2,6	9,6	74	
Kopā :			9.4	8.2	40.6	276	
Otrdiena-Pusdienas		9	Svars	Enerģētiskās vērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kal.			
Skābētu kāpostu zupa	*A01	150 gr. (+/- 10%)	2,4	2,7	8,4	70	
Skābais krējums	*A07	5 gr. (+/- 10%)	0,1	1,0	0,1	16	
Sautētas cūkgaļas strēmelītes gurķu mērcē	*A01,A07	80 gr. (+/- 10%)	10,8	18,0	2,8	217	
Vārīti kartupeli		120 gr. (+/- 10%)	2,5	0,0	18,4	87	
Biešu un ābolu salāti		60 gr. (+/- 10%)	0,5	1,9	5,6	31	
Rudzu maize	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1,1	0,3	8,7	45	
Ogu morss		120 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	6,5	26	
Kopā :			17.5	23.8	50.3	504	

Rīgas Itas Kozakēvičas Poļu vidusskola
Ryska Średnia Polska Szkoła im. Ity Kozakiewicz

Otrdiena-Launags		11	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Karstmaize ar sieru un desu	*A01,A03,A07,A10	60 gr. (+/- 10%)	7.9	13.8	16.3	218	
Tēja		120 gr. (+/- 10%)	0.3	0.1	6.7	26	
Auglis		80 gr. (+/- 10%)	0.3	0.5	10.7	43	
Kopā :			8.5	14.3	33.7	287	
Trešdiena-Brokastis		11	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Risu biezputra	*A07	120 gr. (+/- 10%)	3.0	3.2	17.0	109	
Ievārījums		10 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	6.1	25	
Kliju maize ar sviestu, ar svaigu gurķi	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	3.7	5.3	14.2	123	
Tēja		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.1	5.6	22	
Kopā :			7.1	8.6	42.9	278	
Trešdiena-Pusdienas		10	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Veģetārā dārza pupiņu zupa		150 gr. (+/- 10%)	5.2	5.3	16.8	139	
Skābais krējums	*A07	5 gr. (+/- 10%)	0.1	1.0	0.1	10	
Krēmīgie makaroni ar vistas gaļu un dārzeņiem	*A01,A07	130 gr. (+/- 10%)	9.5	8.9	27.3	225	
Balto redīsu un burkānu salāti ar krējuma m	*A07	60 gr. (+/- 10%)	0.8	1.6	3.1	32	
Rudzu maize	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.1	0.3	8.7	45	
Kopā :			16.8	17.0	56.1	452	
Trešdiena-Launags		12	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Omlete	*A03	80 gr. (+/- 10%)	7.1	9.5	1.8	121	
Kviešu maize ar sviestu	*A01,A07	18 gr. (+/- 10%)	1.3	2.9	8.1	62	
Tēja		120 gr. (+/- 10%)	0.3	0.1	6.7	26	
Auglis		80 gr. (+/- 10%)	0.3	0.5	10.7	43	
Kopā :			8.9	12.9	27.2	252	
Ceturtdiena-Brokastis		10	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Prosas biezputra		120 gr. (+/- 10%)	4.1	2.3	17.9	109	
Ievārījums		10 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	6.1	25	
Kliju maize ar sviestu	*A01,A07	18 gr. (+/- 10%)	2.1	3.2	8.3	72	
Kafija ar pienu	*A07	150 gr. (+/- 10%)	2.0	1.0	8.8	52	
Kopā :			8.3	6.4	41.2	258	
Ceturtdiena-Pusdienas		9	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Veģetārā biešu zupa		150 gr. (+/- 10%)	1.1	3.7	10.0	80	
Skābais krējums	*A07	3 gr. (+/- 10%)	0.1	0.6	0.1	6	
Maltas cūkgaļas rullītis ar ķimenēm	*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	9.1	14.0	8.1	194	
Tvaicēti rīsi		80 gr. (+/- 10%)	2.1	0.3	20.5	93	
Rīvēti kāposti ar garšaugiem		60 gr. (+/- 10%)	0.8	2.5	4.6	40	
Rudzu maize	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.1	0.3	8.7	45	
Ogu morss		120 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	6.3	34	
Kopā :			14.3	21.3	58.3	492	



Rīgas Itas Kozakēvičas Poļu vidusskola
Ryska Średnia Polska Szkoła im. Ity Kozakiewicz
Nīcgaies iela 15, Rīga, LV-1035, Latvija

Ceturtdiena-Launags		11	Svars	Uzturvērtības porcija			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal
Biezpiens ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	10.7	5.1	1.7	99	
Kviešu maize ar sviestu	*A01,A07	18 gr. (+/- 10%)	1.3	2.9	8.1	62	
Tēja		120 gr. (+/- 10%)	0.3	0.1	6.7	26	
Auglis		80 gr. (+/- 10%)	0.3	0.5	10.7	43	
Kopā :			12.5	8.5	27.1	230	
Piektdiena-Brokastis		16	Svars	Uzturvērtības porcija			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal
Miežu putrainu biezputra	*A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	4.4	4.6	19.0	130	
Kliju maize ar sviestu, ar tomātu	*A01,A07	38 gr. (+/- 10%)	2.3	3.2	8.8	76	
Tēja		120 gr. (+/- 10%)	0.3	0.1	6.7	26	
Kopā :			7.0	7.9	34.5	232	
Piektdiena-Pusdienas		15	Svars	Uzturvērtības porcija			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal
Veģetārā sakņu zupa	*A09	150 gr. (+/- 10%)	1.5	4.6	7.5	77	
Skābais krējums	*A07	3 gr. (+/- 10%)	0.1	0.6	0.1	6	
Smalcinātas baltās zivs filejas kotlete	*A01,A03,A04	60 gr. (+/- 10%)	9.1	8.2	9.4	147	
Kartupeļu biezenis	*A07	120 gr. (+/- 10%)	2.5	0.2	16.5	82	
Ķīnas kāpostu, burkānu un ābolu salāti		60 gr. (+/- 10%)	0.6	1.9	3.0	31	
Rudzu maize	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.1	0.3	8.7	45	
Rāmkalnu sīrupu morss		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	19.2	77	
Kopā :			14.8	15.7	64.5	465	
Piektdiena-Launags		17	Svars	Uzturvērtības porcija			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal
Smalkmaizīte	*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	3.2	9.4	37.8	247	
Piens	*A07	150 gr. (+/- 10%)	4.8	3.0	6.8	72	
Auglis		80 gr. (+/- 10%)	0.3	0.5	10.7	43	
Kopā :			8.3	12.8	55.3	362	

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	/ Kcal.
Karte	164.6	195.6	669.2	5107



Ēdienkarte

Zāks 2 SIA (2)

Kompleksā ēdienkarte(5.-9.kl.)

No 19-sept.-22

Līdz 23-sept.-22

Kompleksā ēdienkarte (07.09.2017.)						
		Mācības	pasūtījums	iespējamās		izmaiņas
Pirmdiena		10	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal		
Vistas buljona zupa ar nūdelēm	*A01	200 gr. (+/- 10%)	4.1	7.8	20.2	169
Cisīni	*A07	55 gr. (+/- 10%)	8.2	15.5	1.5	179
Pašgatavota tomātu mērce		50 gr. (+/- 10%)	0.8	3.6	4.0	52
Tvaicēti rīsi		130 gr. (+/- 10%)	3.4	0.4	33.3	151
Rīvētu burkānu salāti ar grauzdētām sēkliņām		70 gr. (+/- 10%)	1.3	3.2	5.6	58
Rudzu maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.2	0.5	17.4	90
Rāmkalnu sīrupu morss		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	14.4	58
Kopā :			20.0	31.2	96.4	756
Otrdiena		7	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal		
Svaigu kāpostu zupa ar gaļu		250 gr. (+/- 10%)	3.5	4.4	11.6	99
Skābais krējums	*A07	5 gr. (+/- 10%)	0.1	1.0	0.1	10
Sautētas cūkgaļas strēmelītes gurķu mērcē	*A01,A07	80 gr. (+/- 10%)	10.8	18.0	2.8	217
Vārīti kartupeļi		180 gr. (+/- 10%)	3.7	0.0	27.6	131
Biešu un ābolu salāti		70 gr. (+/- 10%)	0.6	2.2	6.6	48
Rudzu maize	*A01	60 gr. (+/- 10%)	3.3	0.8	26.2	135
Ogu morss		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	7.9	43
Auglis(ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	13.4	54
Kopā :			22.5	27.0	96.1	737
Trešdiena		8	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal		
Veģetārā dārza pupiņu zupa		200 gr. (+/- 10%)	7.0	7.1	22.4	186
Skābais krējums	*A07	5 gr. (+/- 10%)	0.1	1.0	0.1	10
Krēmīgie makaroni ar vistas gaļu un dārzeņiem	*A01,A07	180 gr. (+/- 10%)	13.2	12.3	37.8	312
Balto redīsu un burkānu salāti ar krējuma mērci	*A07	70 gr. (+/- 10%)	1.0	1.8	3.7	37
Rudzu maize	*A01	60 gr. (+/- 10%)	3.3	0.8	26.2	135
Rāmkalnu sīrupu morss		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	14.4	58
Kopā :			24.6	23.0	104.6	738
Ceturtdiena		7	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal		
Veģetārā biešu zupa		200 gr. (+/- 10%)	1.5	5.0	13.4	106
Skābais krējums	*A07	5 gr. (+/- 10%)	0.1	1.0	0.1	10
Maltas cūkgaļas rullītis ar ķimenēm	*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	9.1	14.0	8.1	194
Tvaicēti rīsi		150 gr. (+/- 10%)	4.0	0.5	38.5	174
Rīvēti kāposti ar garšaugiem		70 gr. (+/- 10%)	0.9	2.9	5.3	47
Rudzu maize	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.1	0.3	8.7	45
Piens	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.4	4.0	9.0	96
Auglis(ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	13.4	54
Kopā :			23.4	28.2	96.5	727
Piektdiena		13	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal		
Veģetārā sakņu zupa	*A09	250 gr. (+/- 10%)	2.5	7.6	12.5	129
Skābais krējums	*A07	10 gr. (+/- 10%)	0.3	2.0	0.3	21
Smalcinātas baltās zivs filejas kotlete	*A01,A03,A04	70 gr. (+/- 10%)	10.6	9.5	11.0	172
Kartupeļu biezenis	*A07	200 gr. (+/- 10%)	4.2	0.4	27.5	136
Ķīnas kāpostu, burkānu un ābolu salāti		80 gr. (+/- 10%)	0.8	2.6	4.1	41
Rudzu maize	*A01	60 gr. (+/- 10%)	3.3	0.8	26.2	135
Kefirs		200 gr. (+/- 10%)	6.8	0.2	9.4	67
Kopā :			28.4	23.1	90.9	700

Rīgas Itas Kozakēvičas Poļu vidusskola

Ryska Średnia Polska Szkoła im. Ity Kozakiewicz



Ēdienkarte

Zaks 2 SIA (2)

Kompleksā ēdienkarte (10.-12.kl.)

No 19-sept.-22

Līdz 23-sept.-22

Komplekss ēdienkarte (10.12.2019.)						
		Mācīmes	pasūtījumam	Iespējamās izmaiņas		
Pirmdiena		11	Svars	Uzturvielu saturs porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal		
Vistas buljona zupa ar nūdelēm	*A01	250 gr. (+/- 10%)	5.1	9.8	25.2	211
Cīsiņi	*A07	55 gr. (+/- 10%)	8.2	15.5	1.5	179
Pašgatavota tomātu mērce		50 gr. (+/- 10%)	0.8	3.6	4.0	52
Tvaicēti rīsi		150 gr. (+/- 10%)	4.0	0.5	38.5	174
Rīvētu burkānu salāti ar grauzdētām sēkliņām		70 gr. (+/- 10%)	1.3	3.2	5.6	58
Rudzu maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.2	0.5	17.4	90
Rāmkalnu sīrupu morss		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	19.2	77
Kopā:			21.6	33.2	111.4	840
Otrdiena		8	Svars	Uzturvielu saturs porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal		
Svaigu kāpostu zupa ar gaļu		250 gr. (+/- 10%)	3.5	4.4	11.6	99
Skābais krējums	*A07	10 gr. (+/- 10%)	0.3	2.0	0.3	21
Sautētas cukgaļas strēmelītes gurķu mērcē	*A01,A07	90 gr. (+/- 10%)	12.1	20.3	3.2	244
Vārīti kartupeļi		200 gr. (+/- 10%)	4.1	0.0	30.6	145
Biešu un ābolu salāti		100 gr. (+/- 10%)	0.9	3.1	9.4	68
Rudzu maize	*A01	60 gr. (+/- 10%)	3.3	0.8	26.2	135
Auglis(ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	13.4	54
Ogu morss		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	7.9	43
Kopā:			24.6	31.2	102.5	809
Trešdiena		9	Svars	Uzturvielu saturs porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal		
Veģetārā dārza pupiņu zupa		250 gr. (+/- 10%)	8.7	8.9	28.1	232
Skābais krējums	*A07	5 gr. (+/- 10%)	0.1	1.0	0.1	10
Krēmīgie makaroni ar vistas gaļu un dārzeņiem	*A01,A07	220 gr. (+/- 10%)	16.1	15.1	46.1	381
Balto redīsu un burkānu salāti ar krējuma mērci	*A07	70 gr. (+/- 10%)	1.0	1.8	3.7	37
Rudzu maize	*A01	60 gr. (+/- 10%)	3.3	0.8	26.2	135
Rāmkalnu sīrupu morss		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	14.4	58
Kopā:			29.2	27.5	118.6	854
Ceturtdiena		8	Svars	Uzturvielu saturs porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal		
Veģetārā biešu zupa		250 gr. (+/- 10%)	1.8	6.2	16.7	133
Skābais krējums	*A07	5 gr. (+/- 10%)	0.1	1.0	0.1	10
Maltas cukgaļas rullītis ar ķimenēm	*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	9.1	14.0	8.1	194
Tvaicēti rīsi		180 gr. (+/- 10%)	4.8	0.6	46.1	209
Rīvēti kāposti ar garšaugiem		70 gr. (+/- 10%)	0.9	2.9	5.3	47
Rudzu maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.2	0.5	17.4	90
Piens	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.4	4.0	9.0	96
Auglis(ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	13.4	54
Kopā:			25.7	29.8	116.2	833
Piektdiena		14	Svars	Uzturvielu saturs porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal		
Veģetārā sakņu zupa	*A09	250 gr. (+/- 10%)	2.5	7.6	12.5	129
Skābais krējums	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0.5	4.0	0.5	41
Smalcinātas baltās zivs filejas kotlete	*A01,A03,A04	70 gr. (+/- 10%)	10.6	9.5	11.0	172
Kartupeļu biezenis	*A07	270 gr. (+/- 10%)	5.7	0.5	37.2	184
Ķīnas kāpostu, burkānu un ābolu salāti		120 gr. (+/- 10%)	1.1	3.8	6.1	62
Rudzu maize	*A01	80 gr. (+/- 10%)	4.4	1.0	34.9	180
Kefīrs		200 gr. (+/- 10%)	6.8	0.2	9.4	67
Kopā:			31.6	26.8	111.6	834

Rīgas Itas Kozakēvičas Poļu vidusskola
Ryska Średnia Polska Szkoła im. Ity Kozakiewicz



Ēdienkarte

Žaks 2 SIA (2)

Kompleksā ēdienkarte(1.-4.kl.)

No 19-sept.-22

Līdz 23-sept.-22

Komplekss ēdienkarte (27. maijā)							
		Mācības	pasākumi	Iespējamās izmaiņas			
Pirmdiena		9	Svars	Uzturvielas porcija			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal
Vistas buljona zupa ar nūdelēm	*A01	150 gr. (+/- 10%)	3.1	5.9	15.1	126	
Cisīņi	*A07	55 gr. (+/- 10%)	8.2	15.5	1.5	179	
Pašgatavota tomātu mērce		40 gr. (+/- 10%)	0.6	2.9	3.2	41	
Tvaicēti rīsi		100 gr. (+/- 10%)	2.7	0.3	25.6	116	
Rīvētu burkānu salāti ar grauzdētām sēkliņām		70 gr. (+/- 10%)	1.3	3.2	5.6	58	
Rudzu maize	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.1	0.3	8.7	45	
Rāmkalnu sīrupu morss		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	14.4	58	
Kopā :			17.0	28.1	74.2	623	
Otrdiena		6	Svars	Uzturvielas porcija			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal
Skābētu kāpostu zupa	*A01	150 gr. (+/- 10%)	2.4	2.7	8.4	70	
Skābais krējums	*A07	3 gr. (+/- 10%)	0.1	0.6	0.1	6	
Sautētas cūkgaļas strēmelītes gurķu mērcē	*A01,A07	80 gr. (+/- 10%)	10.8	18.0	2.8	217	
Vārīti kartupeļi		130 gr. (+/- 10%)	2.7	0.0	19.9	94	
Biešu un ābolu salāti		70 gr. (+/- 10%)	0.6	2.2	6.6	48	
Rudzu maize	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.1	0.3	8.7	45	
Ogu morss		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	7.9	43	
Auglis(ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	13.4	54	
Kopā :			18.1	24.3	67.7	576	
Trešdiena		7	Svars	Uzturvielas porcija			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal
Veģetārā dārza pupiņu zupa		150 gr. (+/- 10%)	5.2	5.3	16.8	139	
Skābais krējums	*A07	5 gr. (+/- 10%)	0.1	1.0	0.1	10	
Krēmīgie makaroni ar vistas gaļu un dārzeņiem	*A01,A07	160 gr. (+/- 10%)	11.7	10.9	33.6	277	
Balto redīsu un burkānu salāti ar krējuma mērci	*A07	70 gr. (+/- 10%)	1.0	1.8	3.7	37	
Rudzu maize	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.1	0.3	8.7	45	
Rāmkalnu sīrupu morss		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	14.4	58	
Kopā :			19.1	19.4	77.3	567	
Ceturtdiena		6	Svars	Uzturvielas porcija			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal
Veģetārā biešu zupa		150 gr. (+/- 10%)	1.1	3.7	10.0	80	
Skābais krējums	*A07	5 gr. (+/- 10%)	0.1	1.0	0.1	10	
Maltas cūkgaļas rullītis ar ķimenēm	*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	9.1	14.0	8.1	194	
Tvaicēti rīsi		100 gr. (+/- 10%)	2.7	0.3	25.6	116	
Rīvēti kāposti ar garšaugiem		70 gr. (+/- 10%)	0.9	2.9	5.3	47	
Rudzu maize	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.1	0.3	8.7	45	
Piens	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.4	4.0	9.0	96	
Auglis(ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	13.4	54	
Kopā :			21.7	26.8	80.3	642	
Piektdiena		12	Svars	Uzturvielas porcija			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal
Veģetārā sakņu zupa	*A09	200 gr. (+/- 10%)	2.0	6.1	10.0	103	
Skābais krējums	*A07	5 gr. (+/- 10%)	0.1	1.0	0.1	10	
Smalcinātas baltās zivs filejas kotlete	*A01,A03,A04	60 gr. (+/- 10%)	9.1	8.2	9.4	147	
Kartupeļu biezenis	*A07	150 gr. (+/- 10%)	3.2	0.3	20.7	102	
Ķīnas kāpostu, burkānu un ābolu salāti		70 gr. (+/- 10%)	0.7	2.2	3.5	36	
Rudzu maize	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.1	0.3	8.7	45	
Kefīrs		200 gr. (+/- 10%)	6.8	0.2	9.4	67	
Kopā :			22.9	18.2	61.9	510	

Rīgas Itas Kozakēvičas Poļu vidusskola
Ryska Średnia Polska Szkoła im. Ity Kozakiewicz