

26.10.11.2025

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



GARDBRĪDIS

Ēdienkarte 1.-4.klašu audzēkņi

2.nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Apstiprinu

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.	
Pirmdiena	Pusdienas	Vistas buljona un dārzenų zupa ar nūdelēm	A01	200	4.9	5.6	21.4	156	
		Maltās gaļas mērce ar tomātiem		120	10.5	12.9	7	186	
		Irdenie griķi		130	6.6	1.7	32.3	171	
		Svaigie veselības salāti ar āboliem un kāpostiem	100	1.2	4.2	6.8	70		
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41	
		Kopā:				24.6	24.6	75.8	624
Otrdiena	Pusdienas	Baltās zivs filejas zupa ar sezonas dārzeņiem	A04,A09	200	5.73	5.6	11.07	118	
		Risoto ar vistas gaļu un dārzeņiem 2		220	17.4	17.8	46.1	414	
		Kāļu salāi ar āboliem un krējumu	A07	100	1.3	3.3	6.3	60	
		Klijų maize	A01	15	1.3	0.5	6.7	37	
		Kopā:				25.73	27.2	70.17	628
Trešdiena	Pusdienas	Maltas cūkgaļas rullītis	A01,A03	70	9.9	15.6	9.3	217	
		Kartupeļu biezenis	A07	150	3.2	0.4	21.1	101	
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		80	0.9	2.4	6.2	50	
		Cepumu-skābā krējuma deserts	A01,A03,A07	50	2.3	8.9	14.9	149	
		Saldā dzērveņu mērce		100	0	0	15.2	61	
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41	
		Auglis(ābols)*		100	0.3	0.6	11.4	52	
		Kopā:				18	28.1	86.4	670
Ceturtdiena	Pusdienas	Sarkano biešu un kāpostu zupa ar krējumu	A07	150/5	1.4	4.8	8	81	
		Sautētas cūkgaļas strēmelītes dārzenų mērcē	A01,A07	100	13.5	18.7	3.6	237	
		Tvaicēti rīsi		100	3.1	0.4	30.2	137	
		Ķīnas kāpostu, redīsu un ķirbišu salāti		80	1	0.9	2.2	21	
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41	
		Piens*	A07	200	6	3	9.6	89	
		Kopā:				26.4	28	61.9	605
		Piektdiena	Pusdienas	Veģetārā dārza pupiņu zupa ar krējumu	A07	200/5	7	8.1	22.1
Veģetārā diena	Pasta ar rīvētu puscieto sieru			A01,A07	130/30	12.8	11.1	30	271
	Rīvētu burkānu salāti				100	1	4.2	4.6	60
	Rudzu maize			A01	20	1.4	0.2	8.3	41
	Kopā:				22,2	23.6	65	561	

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

LAD programma "Piens un Augļi skolai"-piens 2x, augļi 3x nedēļā

*** Var tikt nodrošināti ar LAD programmas "Piens un augļi skolai" produktiem**

Ēdienkarte sastādīta ņemot vērā MK noteikumu Nr.172 „Noteikumi par uztura normām izglītības iestāžu izglītojamiem, sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas institūciju klientiem un ārstniecības iestāžu pacientiem (no 13.03.2012)” grozījumiem (21.08.2018.)

Izglītojamie	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
1.-4.klase	490-750	12-28	16-29	55-113

Samaņotā
skolas nodrošināja
T. Vaitchovica

ar 10.11.2015

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

**GARDBRĪDIS**

Ēdienkarte 5.-9.klašu audzēkņi

2.nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Apstiprinu

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.		
Pirmdiena	Pusdienas	Vistas buljona un dārzenų zupa ar nūdelēm	A01	250	6.2	7	26.7	195		
		Maltās gaļas mērce ar tomātiem		120	10.5	12.9	7	186		
		Irdenie griķi		150	7.6	2	37.3	197		
		Svaigie veselības salāti ar āboliem un kāpostiem	100	1.2	4.2	6.8	70			
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81		
						Kopā:	28.3	26.5	94.4	729
Otrdiena	Pusdienas	Baltās zivs filejas zupa ar sezonas dārzeņiem	A04,A09	250	7.16	7	13.84	147		
		Risoto ar vistas gaļu un dārzeņiem 2		250	19.7	20.2	52.4	470		
		Kāļu salāi ar āboliem un krējumu	A07	100	1.3	3.3	6.3	60		
		Klijų maize	A01	30	2.6	1	13.4	73		
						Kopā:	30.76	31.5	85.94	750
Trešdiena	Pusdienas	Maltas cūkgaļas rullītis	A01,A03	70	9.9	15.6	9.3	217		
		Kartupeļu biezenis		A07	200	4.2	0.5	28.1	134	
		Biešu salāti ar vinegreta mērci	80	0.9	2.4	6.2	50			
		Cepumu-skābā krējuma deserts	A01,A03,A07	60	2.7	10.7	17.9	179		
		Saldā dzērveņu mērce		120	0	0	18.2	73		
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81		
		Auglis(ābols)*		100	0.3	0.6	11.4	52		
						Kopā:	20.8	30.2	107.7	786
Ceturtdiena	Pusdienas	Sarkano biešu un kāpostu zupa ar krējumu	A07	250/5	2.2	7.3	13.3	128		
		Sautētas cūkgaļas strēmelītes dārzeņu mērcē		A01,A07	100	13.5	18.7	3.6	237	
		Tvaicēti rīsi	150		4.7	0.6	45.2	205		
		Ķīnas kāpostu, redīsu un ķirbišu salāti	A01	80	1	0.9	2.2	21		
		Rudzu maize		40	2.8	0.4	16.6	81		
		Piens*	A07	200	6	3	9.6	89		
						Kopā:	30.2	30.9	90.5	761
		Piektdiena	Pusdienas	Veģetārā dārza pupiņu zupa ar krējumu	A07	200/5	7	8.1	22.1	189
Veģetārā diena				Pasta ar rīvētu puscieto sieru	A01,A07	220/30	15.9	13.7	50.8	390
				Rīvētu burkānu salāti	100	1	4.2	4.6	60	
				Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
				Kopā:	26.7	26.4	94.1	721		

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs**LAD programma "Piens un Augļi skolai"-piens 2x, augļi 3x nedēļā***** Var tikt nodrošināti ar LAD programmas "Piens un augļi skolai" produktiem**

Ēdienkarte sastādīta ņemot vērā MK noteikumu Nr.172 „Noteikumi par uztura normām izglītības iestāžu izglītojamiem, sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas institūciju klientiem un ārstniecības iestāžu pacientiem (no 13.03.2012)” grozījumiem (21.08.2018.)

Izglītojamie	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
5.-9.klase	700-960	18-36	23-37	79-144

Saskaņots
skolas' medicīniskā
T. Naiteloviča

ar 10.11.2025

**GARDBRĪDIS**

Ēdienkarte 10.-12.klašu audzēkņi

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

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

2.nedēļa

Apstiprinu

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.		
Pirmdiena	Pusdienas	Vistas buljona un dārzeņu zupa ar nūdelēm	A01	250	6.2	7	26.7	195		
		Maltās gaļas mērce ar tomātiem		120	10.5	12.9	7	186		
		Irdenie griķi		200	10.1	2.6	49.7	263		
		Svaigie veselības salāti ar āboliem un kāpostiem	A01	100	1.2	4.2	6.8	70		
		Rudzu maize		60	4.2	0.6	24.9	122		
				Kopā:	32.2	27.3	115.1	835		
Otrdiena	Pusdienas	Baltās zivs filejas zupa ar sezonas dārzeņiem	A04,A09	250	7.16	7	13.84	147		
		Risoto ar vistas gaļu un dārzeņiem 2		280	22.1	22.6	58.7	527		
		Kāļu salāi ar āboliem un krējumu	A07	100	1.3	3.3	6.3	60		
		Kliju maize	A01	30	2.6	1	13.4	73		
				Kopā:	33.16	33.9	92.24	807		
Trešdiena	Pusdienas	Maltas cūkgaļas rullītis	A01,A03	70	9.9	15.6	9.3	217		
		Kartupeļu biezenis		A07	280	5.9	0.7	39.3	187	
		Biešu salāti ar vinegreta mērci	A01,A03,A07	100	1.1	3	7.8	63		
		Cepumu-skābā krējuma deserts		60	2.7	10.7	17.9	179		
		Saldā dzērveņu mērce		120	0	0	18.2	73		
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81		
		Auglis(ābols)		100	0.3	0.6	11.4	52		
				Kopā:	22.7	31	120.5	852		
Ceturtdiena	Pusdienas	Sarkano biešu un kāpostu zupa ar krējumu	A07	250/5	2.2	7.3	13.3	128		
		Sautētas cūkgaļas strēmelītes dārzeņu mērcē		A01,A07	100	13.5	18.7	3.6	237	
		Tvaicēti rīsi	200		6.2	0.8	60.3	273		
		Ķīnas kāpostu, redīsu un ķirbišu salāti	A01	80	1	0.9	2.2	21		
		Rudzu maize		60	4.2	0.6	24.9	122		
		Piens		A07	150	4.8	3	6.8	73	
				Kopā:	31.9	31.3	111.1	854		
Piektdiena	Pusdienas	Veģetārā dārza pupiņu zupa ar krējumu	A07	250/5	8.7	9.9	27.6	234		
		Veģetārā diena		Pasta ar rīvētu puscieto sieru	A01,A07	250/30	17	14.6	57.8	431
				Rīvētu burkānu salāti	100	1	4.2	4.6	60	
				Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
				Kopā:	29.5	29.1	106.6	806		

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

Ēdienkarte sastādīta ņemot vērā MK noteikumu Nr.172 „Noteikumi par uztura normām izglītības iestāžu izglītojamiem, sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas institūciju klientiem un ārstniecības iestāžu pacientiem (no 13.03.2012)” grozījumiem (21.08.2018.)

Izglītojamie	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
10.-12.klase	800-980	20-37	27-38	90-147

Saskaņots
skolas medicīniskā
T. Vokļeviča

Ēdienkarte 1.-4.klašu audzēkņi

Bez sulas, riekstiem, majonēzes, citrusiem, sarkaniem augļiem, dārzeņiem, ogām, sēklām

2.nedēļa
I. Kozakēvičs Rīgas
Jelena Kozakēviča
Vija Titmane

Apstiprinu _____

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.		
Pirmdiena	Pusdienas	Vistas buljona un dārzeņu zupa ar nūdelēm	A01	200	4.9	5.6	21.4	156		
		Maltās gaļas mērce		100	12.1	16.1	5.4	215		
		Irdenie griķi		130	6.6	1.7	32.3	171		
		Svaigie veselības salāti ar āboliem un kāpostiem	100	1.2	4.2	6.8	70			
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41		
						Kopā:	26.2	27.8	74.2	652
Otrdiena	Pusdienas	Baltās zivs filejas zupa ar sezonas dārzeņiem	A04,A09	200	5.73	5.6	11.07	118		
		Risoto ar vistas gaļu un dārzeņiem 2		220	17.4	17.8	46.1	414		
		Kāļu salāi ar āboliem un krējumu	A07	100	1.3	3.3	6.3	60		
		Kliju maize	A01	15	1.3	0.5	6.7	37		
						Kopā:	25.73	27.2	70.17	628
Trešdiena	Pusdienas	Maltas cūkgaļas rullītis	A01,A03	70	9.9	15.6	9.3	217		
		Kartupeļu biezenis	A07	150	3.2	0.4	21.1	101		
		Sezonas dārzeņu salāti		100	1.3	4.2	4.6	61		
		Cepumu-skābā krējuma deserts	A01,A03,A07	50	2.3	8.9	14.9	149		
		Ābolu ķīselis		120	0.1	0.2	11.1	47		
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41		
		Auglis(ābols)*		100	0.3	0.6	11.4	52		
						Kopā:	18.5	30.1	80.7	668
Ceturtdiena	Pusdienas	Svaigu kāpostu zupa ar krējumu	A07	200/5	1.8	4.6	8.1	81		
		Sautētas cūkgaļas strēmelītes dārzeņu mērcē	A01,A07	100	13.5	18.7	3.6	237		
		Tvaicēti rīsi		100	3.1	0.4	30.2	137		
		Ķīnas kāpostu, redīsu un ķirbišu salāti		80	1	0.9	2.2	21		
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41		
		Piens*	A07	200	6	3	9.6	89		
						Kopā:	26.8	27.8	62	605
		Piektdiena	Pusdienas	Veģetārā dārza pupiņu zupa ar krējumu	A07	200/5	7	8.1	22.1	189
Veģetārā diena	Pasta ar rīvētu puscieto sieru			A01,A07	130/30	12.8	11.1	30	271	
	Rīvētu burkānu salāti				100	1	4.2	4.6	60	
	Rudzu maize			A01	20	1.4	0.2	8.3	41	
				Kopā:	22.2	23.6	65	561		

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

LAD programma "Piens un Augļi skolai"-piens 2x, augļi 3x nedēļā

* Var tikt nodrošināti ar LAD programmas "Piens un augļi skolai" produktiem

Ēdienkarte sastādīta ņemot vērā MK noteikumu Nr.172 „Noteikumi par uztura normām izglītības iestāžu izglītojamiem, sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas institūciju klientiem un ārstniecības iestāžu pacientiem (no 13.03.2012)” grozījumiem (21.08.2018.)

Izglītojamie	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
1.-4.klase	490-750	12-28	16-29	55-113

Samanekts
Skolas mācītāja
I. Kozakēviča



GARDBRĪDIS

Ēdienkarte (bez piena produktiem) 1.-4.klašu audzēkņi

2.nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Apstiprinu

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Oglh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Vistas buljona un dārzeņu zupa ar nūdelēm	A01	200	4.9	5.6	21.4	156
		Maltās gaļas mērce ar tomātiem		120	10.5	12.9	7	186
		Irdenie griķi		130	6.6	1.7	32.3	171
		Svaigie veselības salāti ar āboliem un kāpostiem	A01	100	1.2	4.2	6.8	70
		Rudzu maize		20	1.4	0.2	8.3	41
		Kopā:			24.6	24.6	75.8	624
Otrdiena	Pusdienas	Baltās zivs filejas zupa ar sezonas dārzeņiem	A04,A09	200	5.73	5.6	11.07	118
		Risoto ar vistas gaļu un dārzeņiem 2		220	17.4	17.8	46.1	414
		Kāļu salāi ar āboliem un eļļu	A01	100	0.8	5.2	5.9	74
		Kliju maize		15	1.3	0.5	6.7	37
		Kopā:			25.23	29.1	69.77	642
Trešdiena	Pusdienas	Maltas cūkgaļas rullītis	A01,A03	70	9.9	15.6	9.3	217
		Vārīti kartupeļi		150	3.1	0	23	104
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		80	0.9	2.4	6.2	50
		Rīsu piena panna cota	A01	100	3.4	1	13.9	78
		Saldā dzērveņu mērce		100	0	0	15.2	61
		Rudzu maize		20	1.4	0.2	8.3	41
		Auglis(ābols)*		100	0.3	0.6	11.4	52
		Kopā:			19	19.8	87.3	603
Ceturtdiena	Pusdienas	Sarkano biešu un kāpostu zupa		150	1.3	3.8	7	67
		Sautētas cūkgaļas strēmelītes dārzeņu mērcē (bez kv.miltiem, bez krējuma)		100	13.2	17	2.9	217
		Tvaicēti rīsi		120	3.7	0.5	36.2	164
		Ķīnas kāpostu, redīsu un ķirbišu salāti	A01	80	1	0.9	2.2	21
		Rudzu maize		20	1.4	0.2	8.3	41
		Kopā:			20.6	22.4	56.6	510
Piektdiena	Pusdienas Veģetārā diena	Veģetārā dārza pupiņu zupa	A01	200	6.9	7.1	22	170
		Makaroni ar dārzeņiem		200	7.3	8.1	39.9	262
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4.2	4.6	60
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Auglis(ābols)*		100	0.3	0.6	11.4	52
		Kopā:			16.9	20.2	86.2	585

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

***Var tikt nodrošināti ar LAD programmas "Piens un augļi skolai" produktiem**

Ēdienkarte sastādīta ņemot vērā MK noteikumu Nr.172 „Noteikumi par uztura normām izglītības iestāžu izglītojamiem, sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas institūciju klientiem un ārstniecības iestāžu pacientiem (no 13.03.2012)” grozījumiem (21.08.2018.)

Izglītojamie	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
1.-4.klase	490-750	12-28	16-29	55-113

Saskaņots
skolas medicīniskā
J. Veikševiča

**GARDBRĪDIS****Bezglutēna ēdienkarte
10.-12.klašu audzēkņi**

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

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

2.nedēļa

Apstiprinu

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.	
Pirmdiena	Pusdienas	Vistas buljona un dārzeņu zupa ar rīsiem		250	6.2	7	26.7	195	
		Maltās gaļas mērce ar tomātiem		120	10.5	12.9	7	186	
		Irdenie griķi		200	10.1	2.6	49.7	263	
		Svaigie veselības salāti ar āboliem un kāpostiem		100	1.2	4.2	6.8	70	
		BG galetes		30	2.6	0.6	24.9	115	
		Kopā:			30.6	27.3	115.1	829	
Otrdiena	Pusdienas	Baltās zivs filejas zupa ar sezonas dārzeņiem	A04,A09	250	7.16	7	13.84	147	
		Risoto ar vistas gaļu un dārzeņiem 2		280	22.1	22.6	58.7	527	
		Kāļu salāi ar āboliem un krējumu	A07	100	1.3	3.3	6.3	60	
		BG galetes		30	2.6	0.6	24.9	115	
Kopā:			33.16	33.5	103.74	849			
Trešdiena	Pusdienas	Maltas cūkgaļas rullītis(bez maizes)	A03	80	10.9	19.3	12.1	266	
		Vārīti kartupeļi		250	5.2	0	38.3	174	
		Dārzeņu mērce		30	0.3	2.7	4	42	
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		150	1.1	5	7.8	81	
		Rīsu piena panna cota		100	3.4	1	13.9	78	
		Saldā dzērveņu mērce		120	0	0	18.2	73	
		BG galetes		30	2.6	0.6	24.9	115	
		Auglis(ābols)		100	0.3	0.6	11.4	52	
		Kopā:			23.8	29.2	130.6	880	
Ceturtdiena	Pusdienas	Sarkano biešu un kāpostu zupa ar krējumu	A07	250/5	2.2	7.3	13.3	128	
		Sautētas cūkgaļas strēmelītes dārzeņu mērcē (bez kv.miltiem, bez krējuma)		100	13.2	17	2.9	217	
		Tvaicēti rīsi		240	7.5	1	72.4	329	
		Ķīnas kāpostu, redīsu un ķirbišu salāti		80	1	0.9	2.2	21	
		BG galetes		30	2.6	0.6	24.9	115	
		Rīsu piens		150	0.9	1.9	12.7	72	
		Kopā:			27.4	28.7	128.4	882	
Piektdiena	Pusdienas	Veģetārā dārza pupiņu zupa ar krējumu	A07	250/5	8.7	9.9	27.6	234	
		Bezglutēna makaroni ar rīvētu puscieto sieru		A01,A07	220/30	12.7	13.9	52	384
		Rīvētu burkānu salāti			100	1	4.2	4.6	60
		BG galetes			30	2.6	0.6	24.9	115
		Kopā:			25	28.6	109.1	794	

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

Ēdienkarte sastādīta ņemot vērā MK noteikumu Nr.172 „Noteikumi par uztura normām izglītības iestāžu izglītojamiem, sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas institūciju klientiem un ārstniecības iestāžu pacientiem (no 13.03.2012)” grozījumiem (21.08.2018.)

Izglītojamie	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
10.-12.klase	800-980	20-37	27-38	90-147

Saskaņots
skolas medicīniskā
J. Voikheviča