Ēdienkarte
1.-4.klašu audzēkņi
16.11.2026.-20.11.2026.
Ēdienkarte derīga līdz nomaiņai

3.nedēla

Itas Kozakēvičas Rīgas Poļu vidusskolas direktora vietn. izglītības jomā saimnieciskajā darbā
Apstiprinu
Vija Tītmane

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alergēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Oglh., g	Kcal.
Pirmdiena	**Pusdienas**	Veģetārā zirņu zupa		200	6.7	7	21.8	177
		Sautēta maltā gaļa ar dārzeņiem	A07	100	9.1	15.7	5.3	199
		Tvaicēti rīsi		130	4.1	0.5	39.2	178
		Ķīnas kāpostu, burkānu salāti		100	1	3.2	3.3	46
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
				Kopā:	***22.3***	***26.6***	***77.9***	***640***
Otrdiena	**Pusdienas**	Cāļa šķiņķa kotlete	A01,A03	70	11.9	8	10.6	162
		Vārīti kartupeļi		130	2.7	0	19.9	90
		Piena mērce	A01,A07	30	1.1	2.9	3.4	44
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		100	1.1	3	7.8	63
		Rudzu rupjmaizes drumstalu krēms	A01,A07	50	1.8	14.1	9.9	174
		Dzērveņu ķīselis		100	0.1	0	6.6	27
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Auglis (ābols)*		100	0.3	0.6	11.4	52
				Kopā:	***20***	***28.8***	***77.9***	***652***
Trešdiena	**Pusdienas**	**SVĒTKU DIENA**						
				Kopā:				
Ceturtdiena	**Pusdienas**	Biešu zupa ar pupiņām		200	4.3	7.2	20.6	164
		Skābais krējums	A07	5	0.1	1	0.1	10
		Kurzemes stroganovs	A01,A07	80	10.8	15.6	2.8	195
		Irdenie griķi		130	6.6	1.7	32.3	171
		Balto redīsu un burkānu salāti ar krējuma mērci	A07	80	1	2.1	3.4	37
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
				Kopā:	***24.2***	***28***	***67.5***	***617***
Piektdiena	**Pusdienas**	Veģetārā gurķu zupa ar grūbām	A01	200	2.6	2.2	17.5	100
		Skābais krējums	A07	5	0.1	1	0.1	10
		Krēmīgie makaroni ar vistas gaļu un dārzeņiem	A01,A07	180	14.4	7.4	37	272
		Sezonas dārzeņu salāti		100	1.3	4.2	4.6	61
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Piens*	A07	200	6.4	4	9	98
				Kopā:	***26.2***	***19***	***76.5***	***582***

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

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

Saskaņoti
skolas medmāsa
J. Voitehoviča

GARDBRĪDIS

Ēdienkarte
5.-9.klašu audzēkņi
16.11.2026.-20.11.2026.
Ēdienkarte derīga līdz nomaiņai

3.nedēļa

Itas Kozakēvičas Rīgas [illegible]sskolas direktora vietn. izglītības jomā
Apstiprinu [illegible]mīn. saimnieciskajā darbā
Vija Tītmane

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alergēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	**Pusdienas**	Veģetārā zirņu zupa		200	6.7	7	21.8	177
		Sautēta maltā gaļa ar dārzeņiem	*A07*	120	11.2	18.8	6.2	239
		Tvaicēti rīsi		180	5.6	0.7	54.3	246
		Ķīnas kāpostu, burkānu salāti		100	1	3.2	3.3	46
		Rudzu maize	*A01*	40	2.8	0.4	16.6	81
				Kopā:	***27.3***	***30.1***	***102.2***	***789***
Otrdiena	**Pusdienas**	Cāļa šķiņķa kotlete	*A01,A03*	70	11.9	8	10.6	162
		Vārīti kartupeļi		250	5.2	0	38.3	174
		Piena mērce	*A01,A07*	40	1.5	3.9	4.6	60
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		100	1.1	3	7.8	63
		Rudzu rupjmaizes drumstalu krēms	*A01,A07*	50	1.8	14.1	9.9	174
		Dzērveņu ķīselis		100	0.1	0	6.6	27
		Rudzu maize	*A01*	40	2.8	0.4	16.6	81
		Auglis (ābols)*		100	0.3	0.6	11.4	52
				Kopā:	***25***	***30***	***105.8***	***792***
Trešdiena	**Pusdienas**	**SVĒTKU DIENA**						
				Kopā:				
Ceturtdiena	**Pusdienas**	Biešu zupa ar pupiņām		250	5.4	9	25.7	205
		Skābais krējums	*A07*	5	0.1	1	0.1	10
		Kurzemes stroganovs	*A01,A07*	100	13.5	19.5	3.5	244
		Irdenie griķi		150	7.6	2	37.3	198
		Balto redīsu un burkānu salāti ar krējuma mērci	*A07*	80	1	2.1	3.4	37
		Rudzu maize	*A01*	40	2.8	0.4	16.6	81
				Kopā:	***30.4***	***34***	***86.6***	***774***
Piektdiena	**Pusdienas**	Veģetārā gurķu zupa ar grūbām	*A01*	250	3.3	2.8	21.9	126
		Skābais krējums	*A07*	5	0.1	1	0.1	10
		Krēmīgie makaroni ar vistas gaļu un dārzeņiem	*A01,A07*	250	20	10.2	51.5	378
		Sezonas dārzeņu salāti		100	1.3	4.2	4.6	61
		Rudzu maize	*A01*	40	2.8	0.4	16.6	81
		Piens*	*A07*	200	6.4	4	9	98
				Kopā:	***33.9***	***22.6***	***103.7***	***754***

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs
LAD programma "Piens un Augļi skolai"-piens 2x, augļi 2x 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
Rudai mudiņa
V. Veikšlonīte

GARDBRĪDIS

Ēdienkarte
10.-12.klašu audzēkņi
16.11.2026.-20.11.2026.
Ēdienkarte derīga līdz nomaiņai

3.nedēļa

Itas Kozakēvičas Rīgas Poļu vidusskolas direktore
Apstiprinu admin. saimnieciskajā darbā
Vija Vītmane

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alergēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	**Pusdienas**	Veģetārā zirņu zupa		250	8.3	8.8	27.3	222
		Sautēta maltā gaļa ar dārzeņiem	*A07*	120	10.9	18.9	6.3	239
		Tvaicēti rīsi		220	6.9	0.9	66.4	301
		Ķīnas kāpostu, burkānu salāti		100	1	3.2	3.3	46
		Rudzu maize	*A01*	40	2.8	0.4	16.6	81
				Kopā:	***29.9***	***32.2***	***119.9***	***889***
Otrdiena	**Pusdienas**	Cāļa šķiņķa kotlete	*A01,A03*	70	11.9	8	10.6	162
		Vārīti kartupeļi		300	6.2	0	46	209
		Piena mērce	*A01,A07*	50	1.9	4.9	5.7	75
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		100	1.1	3	7.8	63
		Rudzu rupjmaizes drumstalu krēms	*A01,A07*	50	1.8	14.1	9.9	174
		Dzērveņu ķīselis		100	0.1	0	6.6	27
		Rudzu maize	*A01*	40	2.8	0.4	16.6	81
		Auglis (ābols)		100	0.3	0.6	11.4	52
				Kopā:	***26***	***31***	***114.6***	***842***
Trešdiena	**Pusdienas**	**SVĒTKU DIENA**						
				Kopā:				
Ceturtdiena	**Pusdienas**	Biešu zupa ar pupiņām		250	5.4	9	25.7	205
		Skābais krējums	*A07*	5	0.1	1	0.1	10
		Kurzemes stroganovs	*A01,A07*	100	13.5	19.5	3.5	244
		Irdenie griķi		250	12.6	3.3	62.1	329
		Balto redīsu un burkānu salāti ar krējuma mērci	*A07*	80	1	2.1	3.4	37
		Rudzu maize	*A01*	40	2.8	0.4	16.6	81
		Kefīrs	*A07*	180	5.4	3.6	8.1	86
				Kopā:	***40.8***	***38.9***	***119.5***	***992***
Piektdiena	**Pusdienas**	Veģetārā gurķu zupa ar grūbām	*A01*	250	3.3	2.8	21.9	126
		Skābais krējums	*A07*	5	0.1	1	0.1	10
		Krēmīgie makaroni ar vistas gaļu un dārzeņiem	*A01,A07*	280	22.3	15.5	57.6	459
		Sezonas dārzeņu salāti		100	1.3	4.2	4.6	61
		Rudzu maize	*A01*	40	2.8	0.4	16.6	81
		Piens	*A07*	200	6.4	4	9	98
				Kopā:	***36.2***	***27.9***	***109.8***	***835***

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
Rīgas medicīnas
Y. Vaivadniece