

## Ēdienkarte 5.-9.klašu audzēkņi

APSTIPRINĀ  
Rīgas Franču liceja  
direktore *V. Rūtenberga*  
1024. gada 15. novembrī

**19.11. - 22.11.**

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
<b>Otrdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Dārzeņu zupa ar kausēto sieru	A07	200	3.8	6.8	11.8	124
		Cūkgaļas plov		220	16	20.1	52	453
		Vitamīnu salāti		100	1.3	4.2	4	59
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	82
<i>Kopā:</i>					<b>23.9</b>	<b>31.5</b>	<b>84.4</b>	<b>718</b>
<b>Trešdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Veģetārā zirņu zupa		200	6.7	7	21.8	170
		Malta cūkgaļas mērce ar dārzeņiem	A01,A07,A09	100	12.5	19.1	3.6	236
		Vārīts bulgurs	A01	150	6	0.6	38	181
		Ķīnas kāpostu un gurķu salāti		100	1	4.2	2	50
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	82
<i>Kopā:</i>					<b>29</b>	<b>31.3</b>	<b>82</b>	<b>720</b>
<b>Ceturtdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Maltā cūkgaļas šniecele	A01,A03,A07	70	11.3	16.4	5.6	215
		Piena mērce	A01,A07	50	1.9	4.8	5.7	74
		Vārīti kartupeļi		200	4.1	0	30.6	139
		Biešu un svaigu kāpostu salāti		80	1	2.5	5.3	48
		Kefīra-ogu smūtijs	A07	240	6.8	0.3	23.1	122
		Rudzu maize	A01	60	4.2	0.6	24.9	123
<i>Kopā:</i>					<b>29.3</b>	<b>24.6</b>	<b>95.2</b>	<b>721</b>
<b>Piektdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Veģetārā biešu zupa ar krējumu	A07	200/5	1.7	6.1	14.6	120
		Panēti vistas filejas gabaliņi	A01,A03	80	18.8	7.9	11.6	193
		Pašgatavota tomātu mērce		50	0.8	5	4	64
		Tvaicēti rīsi		170	5.3	0.7	51.3	232
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4.2	4.6	60
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
<i>Kopā:</i>					<b>30.4</b>	<b>24.3</b>	<b>102.7</b>	<b>750</b>

### Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

**Papildus 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	18-26	23-37	79-144



## Ēdienkarte 10.-12.klašu audzēkņi

19.11. - 22.11.

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Otrdiena	Pusdienas	Dārzeņu zupa ar kausēto sieru	A07	250	4.8	8.5	14.8	155
		Cūkgaļas plovs		240	16.7	21.5	58.8	496
		Vitamīnu salāti		100	1.3	4.2	4	59
		Rudzu maize	A01	60	0.2	0.6	24.9	123
				<b>Kopā:</b>	<b>23</b>	<b>34.8</b>	<b>102.5</b>	<b>832</b>
Trešdiena	Pusdienas	Veģetārā zirņu zupa		250	8.3	8.8	27.3	222
		Malta cūkgaļas mērce ar dāržeņiem	A01,A07,A09	100	12.5	19.1	3.6	236
		Vārīts bulgurs	A01	160	6.4	0.7	40.5	194
		Ķīnas kāpostu un gurķu salāti		100	1	4.2	2	50
		Rudzu maize	A01	60	0.2	0.6	24.9	123
				<b>Kopā:</b>	<b>28.4</b>	<b>33.4</b>	<b>98.3</b>	<b>825</b>
Ceturtdiena	Pusdienas	Maltā cūkgaļas šnicele	A01,A03,A07	70	11.3	16.4	5.6	215
		Piena mērce	A01,A07	70	2.6	6.7	8	103
		Vārīti kartupeļi		280	5.8	0	42.9	195
		Biešu un svaigu kāpostu salāti		100	1.2	3.1	6.6	59
		Kefīra-ogu smūtijs	A07	240	6.8	0.3	23.1	122
		Rudzu maize	A01	60	0.2	0.6	24.9	123
				<b>Kopā:</b>	<b>27.9</b>	<b>27.1</b>	<b>111.1</b>	<b>817</b>
Piektdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa ar krējumu	A07	250/10	2.3	8.3	18.4	158
		Panēti vistas filejas gabaliņi	A01,A03	80	18.8	7.9	11.6	193
		Pašgatavota tomātu mērce		60	0.9	6	4.8	77
		Tvaicēti rīsi		200	6.2	0.8	60.3	273
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4.2	4.6	60
		Rudzu maize	A01	60	0.2	0.6	24.9	123
				<b>Kopā:</b>	<b>29.4</b>	<b>27.8</b>	<b>124.6</b>	<b>883</b>

### 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

APSTIPINĀ

Rīgas Franču liceja  
direktore

V. Rūtenberga

2024. gada

15. novembrī



## Bezglutēna ēdienkarte 5.-9.klašu audzēkņi

19.11. - 22.11.

GANDBRĪDIS

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Otrdiena	Pusdienas	Dārzeņu zupa ar kausēto sieru	A07	200	3.8	6.8	11.8	124
		Cūkgaļas plov		220	16	20.1	52	453
		Vitamīnu salāti		100	1.3	4.2	4	59
		Rīsu galete		20	1.8	0.4	16.6	77
		<b>Kopā:</b>				<b>22.9</b>	<b>31.5</b>	<b>84.4</b>
Trešdiena	Pusdienas	Veģetārā zirņu zupa		200	6.7	7	21.8	170
		Malta cūkgaļa tomātu mērcē (bez miltiem)		100	11.7	17.9	6.6	234
		Irdenie griķi		130	6.6	1.7	32.3	171
		Ķīnas kāpostu un gurķu salāti		100	1	4.2	2	50
		Rīsu galete		20	1.8	0.4	16.6	77
<b>Kopā:</b>				<b>27.8</b>	<b>31.2</b>	<b>79.3</b>	<b>702</b>	
Ceturtdiena	Pusdienas	Maltā cūkgaļas šnicele (bez panējuma)	A03	70	11.3	18.6	0.8	216
		Dārzeņu mērce		60	0.6	5.4	8	83
		Vārīti kartupeļi		250	5.2	0	38.3	174
		Biešu un svaigu kāpostu salāti	A07	80	1	2.5	5.3	48
		Kefīra-ogu smūtijs		240	6.8	0.3	23.1	122
		Rīsu galete		20	1.8	0.4	16.6	77
<b>Kopā:</b>				<b>26.7</b>	<b>27.2</b>	<b>92.1</b>	<b>720</b>	
Piektdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa ar krējumu	A07	200/5	1.7	6.1	14.6	120
		Cepta vistas fileja (bez panējuma)		80	23.9	11	0	195
		Pašgatavota tomātu mērce		50	0.8	5	4	64
		Tvaicēti rīsi		140	4.4	0.6	42.2	192
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4.2	4.6	60
		Rīsu galete		20	1.8	0.4	16.6	77
<b>Kopā:</b>				<b>33.6</b>	<b>27.3</b>	<b>82</b>	<b>708</b>	

### 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)
5.-9.klase	700-960	18-26	23-37	79-144