



Ēdienkarte 5.-9.klašu audzēkņi

06.01. - 10.01.

GARDBRĪDIS

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Oglh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā gulašzupa ar lēcām	A09	200	6.3	7.4	19.5	170
		Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	A01	220	18.3	20.9	47.6	452
		Svaigu kāpostu un burkānu salāti		100	1.4	2.7	4.8	50
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	82
<i>Kopā:</i>					28.8	31.4	88.5	754
Otrdiena	Pusdienas	Sautētas cūkgaļas strēmelītes	A01,A07	100	13.5	18.7	3.6	237
		dārzeņu mērcē		160	3.3	0	24.5	111
		Vārīti kartupeļi		100	0.9	3.1	9	68
		Biešu-ābolu salāti	A07	70	8.4	7.4	7.1	129
		Biezpiena deserts		150	0.4	0.2	11.6	50
		Zemeņu ķīselis		60	4.2	0.6	24.9	122
<i>Kopā:</i>					30.7	30	80.7	716
Trešdiena	Pusdienas	Harčo zupa	A01,A03	200	5.1	5.1	24.7	165
		Cūkgaļas kotlete		70	10	14.9	11.1	219
		Piena mērce	A01,A07	40	1.5	3.9	4.6	60
		Irdenie griķi		130	6.6	1.7	32.3	171
		Sezonas dārzeņu salāti		100	1.3	4.2	4.6	61
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	82
<i>Kopā:</i>					27.3	30.2	93.9	757
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā sakņu zupa	A09	200	1.9	6.1	9.7	101
		Vistas giross	A03,A10	60	15.3	11.1	0.6	164
		Tvaicēti rīsi		140	4.4	0.6	42.2	192
		Piena-dārzeņu mērce	A01,A07	40	1.5	3.9	4.6	60
		Burkānu salāti ar sezama sēklām	A11	80	1.2	3.8	3.9	55
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
		Piens*	A07	180	5	4.5	8.5	95
		<i>Kopā:</i>					32.1	30.4
Piektdiena	Pusdienas Veģetārā diena	Biešu zupa ar pupiņām ar krējumu	A07	250/5	5.5	10	25.8	215
		Siera mērce	A07	70	9.3	10	5.6	150
		Vārīti makaroni	A01	140	4.9	1.9	33	169
		Ķīnas kāpostu un dārza kukurūzas salāti		100	1.5	3.5	4.3	55
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
		Kefīrs	A07	200	5.6	5	8.8	103
<i>Kopā:</i>					29.6	30.8	94.1	772

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



Bezglutēna ēdienkarte 5.-9.klašu audzēkņi

06.01. - 10.01.

GARDBRĪDIS

Ēdienkarte derīga līdz nomaīņai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.	
Pirmdienā	Pusdienas	Veģetārā gulašzupa ar lēcām Bezglutēna makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem Svaigu kāpostu un burkānu salāti Rīsu galete	A09	200	6.3	7.4	19.5	170	
				220	15.5	20.4	51.5	452	
				100	1.4	2.7	4.8	50	
				20	1.8	0.4	16.6	77	
				<i>Kopā:</i>				25	30.9
Otrdienā	Pusdienas	Sautētas cūkgaļas strēmelītes dārzeņu mērcē (bez miltiem, krējuma) Vārīti kartupeļi Biešu-ābolu salāti Biezpiena deserts Zemeņu ķīselis Rīsu galete	A07	100	13.2	17	2.9	217	
				220	4.8	0	35.2	160	
				100	0.9	3.1	9	68	
				70	8.4	7.4	7.1	129	
				150	0.4	0.2	11.6	50	
				20	1.8	0.4	16.6	77	
<i>Kopā:</i>				29.5	28.1	82.4	701		
Trešdienā	Pusdienas	Harčo zupa Cūkgaļas kotlete (bez maizes, olas) Dārzeņu mērce Irdenie griķi Sezonas dārzeņu salāti Auglis Rīsu galete		200	5.1	5.1	24.7	165	
				70	9.6	16	3	194	
				30	0.3	2.7	4	42	
				130	6.6	1.7	32.3	171	
				100	1.3	4.2	4.6	61	
				100	0.3	0.6	11.4	52	
				20	1.8	0.4	16.6	77	
<i>Kopā:</i>				25	30.7	96.6	763		
Ceturtdienā	Pusdienas	Veģetārā sakņu zupa Vistas giross Tvaicēti rīsi Dārzeņu mērce Burkānu salāti ar sezama sēklām Rīsu galete Piens*	A09	200	1.9	6.1	9.7	101	
				A03,A10	60	15.3	11.1	0.6	164
					140	4.4	0.6	42.2	192
					30	0.3	2.7	4	42
				A11	80	1.2	3.8	3.9	55
					20	1.8	0.4	16.6	77
				A07	180	5	4.5	8.5	95
<i>Kopā:</i>				29.9	29.2	85.5	725		
Piektdienā	Pusdienas Veģetārā diena	Biešu zupa ar pupiņām ar krējumu Makaroni ar sieru Ķīnas kāpostu un dārza kukurūzas salāti Rīsu galete Kefīrs	A07	250/5	5.5	10	25.8	215	
				A07	150/20	10.7	9.2	34.7	264
					100	1.5	3.5	4.3	55
					20	1.8	0.4	16.6	77
				A07	200	5.6	5	8.8	103
<i>Kopā:</i>				25.1	28.1	90.2	714		

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



Veģetārā ēdienkarte 5.-9.klašu audzēkņi

06.01. - 10.01.

GARDBRĪDIS

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā gulašzupa ar lēcām	A09	200	6.3	7.4	19.5	170
		Makaroni ar sieru	A01	250	18.4	15.9	48.5	411
		Svaigu kāpostu un burkānu salāti		100	1.4	2.7	4.8	50
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	82
<i>Kopā:</i>					28.9	26.4	89.4	713
Otrdiena	Pusdienas	Sēņu mērce	A01,A07	150	5.2	14.3	8.6	184
		Vārīti kartupeļi		200	4.1	0	30.6	139
		Biešu-ābolu salāti		100	0.9	3.1	9	68
		Biezpiena deserts	A07	100	12	10.6	10.2	186
		Zemeņu ķīselis		150	0.4	0.2	11.6	50
Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	82		
<i>Kopā:</i>					25.4	28.6	86.6	708
Trešdiena	Pusdienas	Veģetārā rīsu-tomātu zupa		200	5.1	5.1	24.7	165
		Biezpiens ar krējumu	A07	120	16.2	13.3	3.3	198
		Irdenie griķi		130	6.6	1.7	32.3	171
		Sezonas dārzeņu salāti		100	1.3	4.2	4.6	61
		Auglis		100	0.3	0.6	11.4	52
Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	82		
<i>Kopā:</i>					32.3	25.3	92.9	729
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā sakņu zupa	A09	200	1.9	6.1	9.7	101
		Olu kultenis	A03,A07	120	11	11	2.8	154
		Tvaicēti rīsi		140	4.4	0.6	42.2	192
		Piena mērce	A01,A07	40	1.5	3.9	4.6	59
		Burkānu salāti ar sezama sēklām	A11	80	1.2	3.8	3.9	55
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
		Piens*	A07	180	5	4.5	8.5	95
<i>Kopā:</i>					27.8	30.3	88.3	737
Piektdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar pupiņām ar krējumu	A07	250/5	5.5	10	25.8	215
		Siera mērce	A07	70	9.3	10	5.6	150
		Vārīti makaroni	A01	140	4.9	1.9	33	169
		Ķīnas kāpostu un dārza kukurūzas salāti		100	1.5	3.5	4.3	55
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
		Kefīrs	A07	200	5.6	5	8.8	103
<i>Kopā:</i>					29.6	30.8	94.1	772

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

APSTIPRINU

Rīgas Ēdinātāju Nīcija

direktore

V. Rūtenberga

2014. gada 19. decembris



Ēdienkarte 1.-4.klašu audzēkņi

06.01. - 10.01.

GARDBRĪDIS

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģeni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā gulašzupa ar lēcām	A09	150	4.8	5.5	14.6	127
		Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	A01	180	16.6	19.2	37	387
		Svaigu kāpostu un burkānu salāti		100	1.4	2.7	4.8	50
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
<i>Kopā:</i>					24.2	27.6	64.7	605
Otrdiena	Pusdienas	Sautētas cūkgaļas strēmelītes	A01,A07	100	13.5	18.7	3.6	237
		dārzeņu mērcē		130	2.7	0	19.9	90
		Vārīti kartupeļi		100	0.9	3.1	9	68
		Biešu-ābolu salāti	A07	50	6	5.3	5.1	93
		Biezpiena deserts		130	0.3	0.2	10	43
		Zemeņu ķīselis		20	1.4	0.2	8.3	41
Rudzu maize	A01							
<i>Kopā:</i>					24.8	27.5	55.9	571
Trešdiena	Pusdienas	Harčo zupa	A01,A03	150	3.8	3.9	18.6	125
		Cūkgaļas kotlete		70	10	14.9	11.1	219
		Piena mērce	A01,A07	30	1.1	2.9	3.4	44
		Irdenie griķi		100	5	1.3	24.8	131
		Sezonas dārzeņu salāti		100	1.3	4.2	4.6	61
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
<i>Kopā:</i>					22.6	27.4	70.8	621
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā sakņu zupa	A09	150	1.5	4.6	7.3	77
		Vistas giross	A03,A10	50	12.8	9.2	0.5	136
		Tvaicēti rīsi		100	3.1	0.4	30.2	137
		Piena-dārzeņu mērce	A01,A07	40	1.5	3.9	4.6	59
		Burkānu salāti ar sezama sēklām	A11	80	1.2	3.8	3.9	55
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Piens*	A07	180	5	4.5	8.5	95
<i>Kopā:</i>					26.5	26.6	63.3	598
Piektdiena	Pusdienas Veģetārā diena	Biešu zupa ar pupiņām ar krējumu	A07	200/5	4.4	8.2	20.7	174
		Siera mērce	A07	70	9.3	10	5.6	150
		Vārīti makaroni	A01	100	3.5	1.4	23.6	121
		Ķīnas kāpostu un dārza kukurūzas salāti		100	1.5	3.5	4.3	55
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Kefīrs*	A07	200	5.6	5	8.8	103
		<i>Kopā:</i>					25.7	28.3

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



Bezglutēna ēdienkarte 1.-4.klašu audzēkņi

06.01. - 10.01.

GARDBRĪDIS

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā gulašzupa ar lēcām	A09	150	4.8	5.5	14.6	127
		Bezglutēna makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem		180	14.4	18.9	40	388
		Svaigu kāpostu un burkānu salāti		100	1.4	2.7	4.8	50
		Rīsu gaļete		10	0.9	0.2	8.3	39
		<i>Kopā:</i>				21.5	27.3	67.7
Otrdiena	Pusdienas	Sautētas cūkgaļas strēmelītes	A07	100	13.2	17	2.9	217
		dārzeņu mērcē (bez miltiem, krējuma)		130	2.7	0	19.9	90
		Vārīti kartupeļi		100	0.9	3.1	9	68
		Biešu-ābolu salāti		50	6	5.3	5.1	93
		Biezpiena deserts		130	0.3	0.2	10	43
		Zemeņu ķīselis		10	0.9	0.2	8.3	39
<i>Kopā:</i>				24	25.8	55.2	550	
Trešdiena	Pusdienas	Harčo zupa		150	3.8	3.9	18.6	125
		Cūkgaļas kotlete (bez maizes, olas)		70	9.6	16	3	194
		Dārzeņu mērce		30	0.3	2.7	4	42
		Irdenie griķi		100	5	1.3	24.8	131
		Sezonas dārzeņu salāti		100	1.3	4.2	4.6	61
		Auglis		100	0.3	0.6	11.4	52
		Rīsu gaļete		10	0.9	0.2	8.3	39
<i>Kopā:</i>				21.2	28.9	74.7	644	
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā sakņu zupa	A09	150	1.5	4.6	7.3	77
		Vistas giross	A03, A10	50	12.8	9.2	0.5	136
		Tvaicēti rīsi		100	3.1	0.4	30.2	137
		Dārzeņu mērce		30	0.3	2.7	4	42
		Burkānu salāti ar sezama sēklām	A11	80	1.2	3.8	3.9	55
		Rīsu gaļete		10	0.9	0.2	8.3	39
		Piens*	A07	180	5	4.5	8.5	95
<i>Kopā:</i>				24.8	25.4	62.7	579	
Piektdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar pupiņām ar krējumu	A07	200/5	4.4	8.2	20.7	174
		Makaroni ar sieru	A07	120/20	9.7	8.4	27.7	225
		Ķīnas kāpostu un dārza kukurūzas salāti		100	1.5	3.5	4.3	55
		Rīsu gaļete		10	0.9	0.2	8.3	39
		Kefīrs	A07	200	5.6	5	8.8	103
<i>Kopā:</i>				22.1	25.3	69.8	595	

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

**GARDBRĪDIS**

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

Ēdienkarte derīga līdz nomaīņai

APSTIPRINU

Rīgas Franču liceja
direktore

V. Rūtenberga

2024. gada 19. decembris

06.01. - 10.01.

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdienā	Pusdienas	Veģetārā gulašzupa ar lēcām	A09	150	4.8	5.5	14.6	127
		Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	A01	180	16.6	19.2	37	387
		Svaigu kāpostu un burkānu salāti		100	1.4	2.7	4.8	50
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
<i>Kopā:</i>					24.2	27.6	64.7	605
Otrdienā	Pusdienas	Sautētas cūkgaļas strēmelītes		100	13.2	17	2.9	217
		dārzeņu mērcē (bez miltiem, krējuma)		130	2.7	0	19.9	90
		Vārīti kartupeļi		100	0.9	3.1	9	68
		Biešu-ābolu salāti		150	2.2	3.6	23.8	136
		Rīsu biezputra ar rīsu pienu		130	0.3	0.2	10	43
		Zemeņu ķīselis	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
<i>Kopā:</i>					20.7	24.1	73.9	595
Trešdienā	Pusdienas	Harčo zupa		150	3.8	3.9	18.6	125
		Cūkgaļas kotlete	A01,A03	70	10	14.9	11.1	219
		Dārzeņu mērce		30	0.3	3	4	45
		Irdenie griķi		100	5	1.3	24.8	131
		Sezonas dārzeņu salāti		100	1.3	4.2	4.6	61
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
<i>Kopā:</i>					21.8	27.5	71.4	622
Ceturtdienā	Pusdienas	Veģetārā sakņu zupa	A09	150	1.5	4.6	7.3	77
		Vistas giross	A03,A10	50	12.8	9.2	0.5	136
		Tvaicēti rīsi		100	3.1	0.4	30.2	137
		Dārzeņu mērce		30	0.3	3	4	45
		Burkānu salāti ar sezama sēklām	A11	80	1.2	3.8	3.9	55
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Rīsu piens		180	1.1	2.3	15.3	86
<i>Kopā:</i>					21.4	23.5	69.5	576
Piektdienā	Pusdienas	Biešu zupa ar pupiņām		200	4.3	7.2	20.6	164
		Makaroni ar dārzeņiem	A01	200	8.5	5.5	51.3	289
		Ķīnas kāpostu un dārza kukurūzas salāti		100	1.5	3.5	4.3	55
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Rīsu piens		200	1.2	2.6	17	96
<i>Kopā:</i>					16.9	19	101.5	645

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

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

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



Veģetārā ēdienkarte 1.-4.klašu audzēkņi

06.01. - 10.01.

GARD BRĪDIS

Ēdienkarte derīga līdz nomaīņai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā gulažzupa ar lēcām	A09	150	4.8	5.5	14.6	127
		Makaroni ar sieru	A01	180	16.6	14.4	37	344
		Svaigu kāpostu un burkānu salāti		100	1.4	2.7	4.8	50
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
<i>Kopā:</i>					24.2	22.8	64.7	562
Otrdiena	Pusdienas	Sēņu mērce	A01,A07	150	5.2	14.3	8.6	184
		Vārīti kartupeļi		130	2.7	0	19.9	90
		Biešu-ābolu salāti		100	0.9	3.1	9	68
		Biezpiena deserts	A07	50	6	5.3	5.1	93
		Zemeņu ķīselis		130	0.3	0.2	10	43
Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41		
<i>Kopā:</i>					16.5	23.1	60.9	518
Trešdiena	Pusdienas	Veģetārā rīsu-tomātu zupa		150	3.8	3.9	18.6	125
		Biezpiens ar krējumu	A07	120	16.2	13.3	3.3	198
		Irdenie griķi		100	5	1.3	24.8	131
		Sezonas dārzeņu salāti		100	1.3	4.2	4.6	61
		Auglis		100	0.3	0.6	11.4	52
Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41		
<i>Kopā:</i>					28	23.5	71	608
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā sakņu zupa	A09	150	1.5	4.6	7.3	77
		Olu kultenis	A03,A07	120	11	11	2.8	154
		Tvaicēti rīsi		100	3.1	0.4	30.2	137
		Piena mērce	A01,A07	40	1.5	3.9	4.6	59
		Burkānu salāti ar sezama sēklām	A11	80	1.2	3.8	3.9	55
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
Piens*	A07	180	5	4.5	8.5	95		
<i>Kopā:</i>					24.7	28.4	65.6	617
Piektdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar pupiņām ar krējumu	A07	200/5	4.4	8.2	20.7	174
		Siera mērce	A07	70	9.3	10	5.6	150
		Vārīti makaroni	A01	100	3.5	1.4	23.6	121
		Ķīnas kāpostu un dārza kukurūzas salāti		100	1.5	3.5	4.3	55
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
Kefīrs	A07	200	5.6	5	8.8	103		
<i>Kopā:</i>					25.7	28.3	71.3	643

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

Ēdienkarte

Piena produktu, glutēna nepanesība

1.-4.klašu audzēkņi

Ēdienkarte derīga līdz nomaīņai

06.01. - 10.01.

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Oglh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā gulašzupa ar lēcām Bezglutēna makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem Svaigu kāpostu un burkānu salāti Rīsu gaļete	A09	150	4.8	5.5	14.6	127
				180	14.4	18.9	40	388
				100	1.4	2.7	4.8	50
				10	0.9	0.2	8.3	39
				Kopā:				21.5
Otrdiena	Pusdienas	Sautētas cūkgaļas strēmelītes dārzeņu mērcē (bez miltiem, krējuma) Vārīti kartupeļi Biešu-ābolu salāti Rīsu biezputra ar rīsu pienu Zemeņu ķīselis Rīsu gaļete		100	13.2	17	2.9	217
				130	2.7	0	19.9	90
				100	0.9	3.1	9	68
				150	2.2	3.6	23.8	136
				130	0.3	0.2	10	43
				10	0.9	0.2	8.3	39
Kopā:				20.2	24.1	73.9	593	
Trešdiena	Pusdienas	Harčo zupa Cūkgaļas kotlete (bez maizes, olas) Dārzeņu mērce Irdenie griķi Sezonas dārzeņu salāti Auglis Rīsu gaļete		150	3.8	3.9	18.6	125
				70	9.6	16	3	194
				30	0.3	2.7	4	42
				100	5	1.3	24.8	131
				100	1.2	4.2	4.2	59
				100	0.3	0.6	11.4	52
				10	0.9	0.2	8.3	39
Kopā:				21.1	28.9	74.3	642	
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā sakņu zupa Vistas giross Tvaicēti rīsi Dārzeņu mērce Burkānu salāti ar sezama sēklām Rīsu gaļete Rīsu piens	A09 A03,A10 A11	150	1.5	4.6	7.3	77
				50	12.8	9.2	0.5	136
				100	3.1	0.4	30.2	137
				30	0.3	2.7	4	42
				80	1.2	3.8	3.9	55
				10	0.9	0.2	8.3	39
				180	1.1	2.3	15.3	86
				Kopā:				20.9
Piektdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar pupiņām Bezglutēna makaroni ar dārzeņiem Ķīnas kāpostu un dārza kukurūzas salāti Rīsu gaļete Rīsu piens		200	4.3	7.2	20.6	164
				200	5.9	5.1	55	290
				100	1.5	3.5	4.3	55
				10	0.9	0.2	8.3	39
				200	1.2	2.6	17	96
Kopā:				13.8	18.6	105.2	643	

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



Ēdienkarte

Piena produktu/rudzu/griķu/tomātu/banānu nepanesība

1.-4.klašu audzēkņi

06.01. - 10.01.

Ēdienkarte derīga līdz nomaīņai

APSTIPRINĀ
Rīgas Franču liceja
direktors
V. Rūtenberga
2024. gada 19. decembris

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā gulašzupa ar lēcām	A09	150	4.8	5.5	14.6	127
		Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	A01	180	16.6	19.2	37	387
		Svaigu kāpostu un burkānu salāti		100	1.4	2.7	4.8	50
		Rīsu galete		20	1.8	0.4	16.6	77
		Kopā:				24.6	27.8	73
Otrdiena	Pusdienas	Sautētas cūkgaļas strēmelītes		100	13.2	17	2.9	217
		dārzeņu mērcē (bez miltiem, krējuma)		130	2.7	0	19.9	90
		Vārīti kartupeļi		100	0.9	3.1	9	68
		Biešu-ābolu salāti		150	2.2	3.6	23.8	136
		Rīsu biezputra ar rīsu pienu		130	0.3	0.2	10	43
		Zemeņu ķīselis		20	1.8	0.4	16.6	77
Kopā:				21.1	24.3	82.2	631	
Trešdiena	Pusdienas	Harčo zupa		150	3.8	3.9	18.6	125
		Cūkgaļas kotlete	A01,A03	70	10	14.9	11.1	219
		Dārzeņu mērce		30	0.3	3	4	45
		Tvaicēti rīsi		100	3.1	0.4	30.2	137
		Sezonas dārzeņu salāti		100	1.3	4.2	4.6	61
		Rīsu galete		20	1.8	0.4	16.6	77
Kopā:				20.3	26.8	85.1	664	
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā sakņu zupa	A09	150	1.5	4.6	7.3	77
		Vistas giross	A03,A10	50	12.8	9.2	0.5	136
		Tvaicēti rīsi		100	3.1	0.4	30.2	137
		Dārzeņu mērce		30	0.3	3	4	45
		Burkānu salāti ar sezama sēklīšiem	A11	80	1.2	3.8	3.9	55
		Rīsu galete		20	1.8	0.4	16.6	77
		Rīsu piens		180	1.1	2.3	15.3	86
Kopā:				21.8	23.7	77.8	613	
Piektdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar pupiņām		200	4.3	7.2	20.6	164
		Makaroni ar dārzeņiem	A01	200	8.5	5.5	51.3	289
		Ķīnas kāpostu un dārza kukurūzas salāti		100	1.5	3.5	4.3	55
		Rīsu galete		20	1.8	0.4	16.6	77
		Rīsu piens		200	1.2	2.6	17	96
Kopā:				17.3	19.2	109.8	681	

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)
1.-4.klase	490-750	12-28	16-29	55-113



GARDBRĪDIS;

Ēdienkarte

Piena produktu/rudzu/kviešu/olu/paprikas/banānu nepanesība

1.-4.klašu audzēkņi

06.01. - 10.01.

Ēdienkarte derīga līdz nomaīņai

APSTIPINĀ
 Piena produktu nepanesība
 V. Rūtenberga
 2024. gada 19. decembris

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā gulašzupa ar lēcām	A09	150	4.8	5.5	14.6	127
		Bezglutēna makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem		180	14.4	18.9	40	388
		Svaigu kāpostu un burkānu salāti		100	1.4	2.7	4.8	50
		Rīsu galete		10	0.9	0.2	8.3	39
		<i>Kopā:</i>				21.5	27.3	67.7
Otrdiena	Pusdienas	Sautētas cūkgaļas strēmelītes		100	13.2	17	2.9	217
		dārzeņu mērcē (bez miltiem, krējuma)		130	2.7	0	19.9	90
		Vārīti kartupeļi		100	0.9	3.1	9	68
		Biešu-ābolu salāti		150	2.2	3.6	23.8	136
		Rīsu biezputra ar rīsu pienu		130	0.3	0.2	10	43
		Zemeņu ķīselis		10	0.9	0.2	8.3	39
<i>Kopā:</i>				20.2	24.1	73.9	593	
Trešdiena	Pusdienas	Harčo zupa		150	3.8	3.9	18.6	125
		Cūkgaļas kotlete (bez maizes, olas)		70	9.6	16	3	194
		Dārzeņu mērce		30	0.3	2.7	4	42
		Irdenie griķi		100	5	1.3	24.8	131
		Sezonas dārzeņu salāti		100	1.3	4.2	4.6	61
		Auglis		100	0.3	0.6	11.4	52
		Rīsu galete		10	0.9	0.2	8.3	39
<i>Kopā:</i>				21.2	28.9	74.7	644	
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā sakņu zupa	A09	150	1.5	4.6	7.3	77
		Cepta vistas fileja (bez panējuma)		60	17.9	8.2	0	145
		Tvaicēti rīsi		100	3.1	0.4	30.2	137
		Dārzeņu mērce		30	0.3	2.7	4	42
		Burkānu salāti ar sezama sēklām	A11	80	1.2	3.8	3.9	55
		Rīsu galete		10	0.9	0.2	8.3	39
		Rīsu piens		180	1.1	2.3	15.3	86
<i>Kopā:</i>				26	22.2	69	580	
Piektdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar pupiņām		200	4.3	7.2	20.6	164
		Bezglutēna makaroni ar dārzeņiem		200	5.9	5.1	55	290
		Ķīnas kāpostu un dārza kukurūzas salāti		100	1.5	3.5	4.3	55
		Rīsu galete		10	0.9	0.2	8.3	39
		Rīsu piens		200	1.2	2.6	17	96
<i>Kopā:</i>				13.8	18.6	105.2	643	

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



GARDBRĪDIS

Ēdienkarte Launags

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

APSTIPRĪNU
Rīgas Saeima
2024. gada 19. decembris
V. Rūtenberga

06.01. - 10.01.

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Launags	Rīsu biezputra	*A07	200	4.7	2.4	28.5	154
		Blenderētas ogas ar cukuru		20	0.1	0	7	28
		Zāļu tēja		150	0	0	0	0
		Cukurs		3	0	0	2.99	12
<i>Kopā:</i>					4.8	2.4	38.49	195
Otrdiena	Launags	Olu kultenis	*A03,A07	100	8.9	9.6	2.2	131
		Kliju maize ar sviestu un tomātu	*A01,A07	15/4/20	1.5	3.8	7.2	69
		Melnā tēja		150	0.3	0.1	0	2
		Cukurs		3	0	0	2.99	12
<i>Kopā:</i>					10.7	13.5	12.39	214
Trešdiena	Launags	Biezpiena sacepums ar krējumu	*A01,A03, A07	100/10	16.2	4	18.8	176
		Zāļu tēja		150	0	0	0	0
		Cukurs		3	0	0	2.99	12
		<i>Kopā:</i>					16.2	4
Ceturtdiena	Launags	Makaroni ar sieru	*A01,A07	130/20	10	8.7	30	238
		Melnā tēja		150	0.3	0.1	0	2
		Citrons		3	0.02	0.02	0.1	1
		Cukurs		3	0	0	2.99	12
		<i>Kopā:</i>					10.32	8.82
Piektdiena	Launags	Karstmaize ar sieru un desu	*A01,A03, A07	60	8.7	11	13.7	189
		Zāļu tēja		150	0	0	0	0
		Cukurs		3	0	0	2.99	12
		<i>Kopā:</i>					8.7	11

ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA SASKANĀ AR IZMAIŅAM PRODUKTU PIEGĀDĒ UN PIEEJAMĪBU TIRGŪ.