



Ēdienkarte 1.-4.klašu audzēkņi

GARDBRĪDIS

Ēdienkarte derīga līdz nomaīņai

20.01. - 24.01.

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Dārzeņu zupa ar kausēto sieru	A07	150	2.9	5.1	9.5	96
		Cūkgaļas plovš		180	14.6	17.7	41.1	382
		Vitamīnu salāti		100	1.3	4.2	4	59
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Kopā:				20.2	27.2	62.9
Otrdiena	Pusdienas	Veģetārā zirņu zupa		150	5	5.3	16.4	128
		Malta cūkgaļas mērce ar dārzeniņiem	A01,A07,A09	100	12.5	19.1	3.6	236
		Vārīts bulgurs	A01	100	4	0	25.3	117
		Ķīnas kāpostu un burkānu salāti		100	1	3.2	3.3	46
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
Kopā:				23.9	27.8	56.9	568	
Trešdiena	Pusdienas	Maltā cūkgaļas šnicele	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		130	2.7	0	19.9	90
		Biešu un svaigu kāpostu salāti		80	1	2.5	5.5	49
		Kefīra-ogu smūtijs	A07	240	6.8	0.3	23.1	122
Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41		
Kopā:				25.1	24.2	68.1	591	
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa ar krējumu	A07	150/5	1.3	4.8	11	92
		Panēti vistas filejas gabaliņi	A01,A03	80	18.8	7.9	11.6	193
		Pašgatavota tomātu mērce		40	0.6	4	3.2	51
		Tvaicēti rīsi		100	3.1	0.4	30.2	150
		Rivētu burkānu salāti		100	1	4.2	4.6	60
Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41		
Kopā:				26.2	21.5	68.9	587	
Piektdiena	Pusdienas Veģetārā diena	Dārzeņu sautējums ar zaļajiem zirnīšiem un krējumu	A07	200/10	4.5	5.9	20.7	154
		Tomātu šķelītes		40	0.4	0.1	1	7
		Burkānkūka	A01,A03	60	3.5	13.6	22.6	227
		Piens*	A07	200	5.6	5	9.4	105
		Auglis*		100	0.3	0.6	13.4	60
Kopā:				14.3	25.2	67.1	552	

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

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

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

APSTIPRINĀ
Rīgas Franču kņeža
direktore 
V. Rūtenberga
2025. gada 15. janvārī

20.01. - 24.01.

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Dārzeņu zupa		150	1.6	4.6	7.6	78
		Cūkgaļas plovš		180	14.6	17.7	41.1	382
		Vitamīnu salāti		100	1.3	4.2	4	59
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		<i>Kopā:</i>				18.9	26.7	61
Otrdiena	Pusdienas	Veģetārā zirņu zupa		150	5	5.3	16.4	128
		Malta cūkgaļa tomātu mērcē (bez miltiem)		100	11.7	17.9	6.6	234
		Vārīts bulgurs	A01	100	4	0	25.3	117
		Ķīnas kāpostu un burkānu salāti		100	1	3.2	3.3	46
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
<i>Kopā:</i>				23.1	26.6	59.9	566	
Trešdiena	Pusdienas	Maltā cūkgaļas šnicele (bez panējuma)	A03	70	11.3	18.6	0.8	216
		Dārzeņu mērce		30	0.3	2.7	4	42
		Vārīti kartupeļi		130	2.7	0	19.9	90
		Biešu un svaigu kāpostu salāti		80	1	2.5	5.5	49
		Rīsu piena-ogu smūtijs		240	6.8	0.3	23.1	122
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
<i>Kopā:</i>				23.5	24.3	61.6	560	
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa		150	1.2	3.8	10.9	83
		Panēti vistas filejas gabaliņi	A01, A03	80	18.8	7.9	11.6	193
		Pašgatavota tomātu mērce		40	0.6	4	3.2	51
		Tvaicēti rīsi		100	3.1	0.4	30.2	150
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4.2	4.6	60
		Rudzu maize	*A01	20	1.4	0.2	8.3	41
<i>Kopā:</i>				26.1	20.5	68.8	577	
Piektdiena	Pusdienas	Dārzeņu sautējums ar zaļajiem zirnīšiem		250	6.4	5.9	25.6	181
		Tomātu šķēlītes		40	0.4	0.1	1	7
		Burkānkūka	*A01, A03	70	4	15.9	26.4	265
		Rīsu piens		200	1.2	2.6	17	96
		Auglis		100	0.3	0.6	13.4	60
<i>Kopā:</i>				12.3	25.1	83.4	609	

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

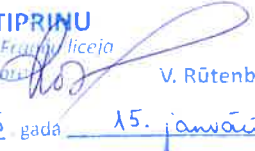
Ēdienkarte sastādīta ņemot vērā MK noteikumu Nr.172 „Noteikumi par uztura normām izglītības iestāžu izglītojamiem, sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas institūciju klientiem un ārstniecības iestāžu pacientiem (no 13.03.2012)” grozījumiem (21.08.2018.)

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


**GARDBRĪDIS**

Bezglutēna ēdienkarte 1.-4.klašu audzēkņi

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

APSTIPRĪNU
Rīgas Franču liceja
direktors  V. Rūtenberga
2025. gada 15. janvārī

20.01. - 24.01.

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Dārzeņu zupa ar kausēto sieru	A07	150	2.9	5.1	9.5	96
		Cūkgaļas plov		180	14.6	17.7	41.1	382
		Vitamīnu salāti		100	1.3	4.2	4	59
		Rīsu galete		10	0.9	0.2	8.3	39
		<i>Kopā:</i>				19.7	27.2	62.9
Otrdiena	Pusdienas	Veģetārā zirņu zupa		150	5	5.3	16.4	128
		Malta cūkgaļa tomātu mērcē (bez miltiem)		100	11.7	17.9	6.6	234
		Irdenie griķi		100	5	1.3	24.8	131
		Ķīnas kāpostu un burkānu salāti		100	1	3.2	3.3	46
		Rīsu galete		10	0.9	0.2	8.3	39
<i>Kopā:</i>				23.6	27.9	59.4	578	
Trešdiena	Pusdienas	Maltā cūkgaļas šnicele (bez panējuma)	A03	70	11.3	18.6	0.8	216
		Dārzeņu mērce		30	0.3	2.7	4	42
		Vārīti kartupeļi	A07	130	2.7	0	19.9	90
		Biešu un svaigu kāpostu salāti		80	1	2.5	5.5	49
		Kefīra-ogu smūtijs		240	6.8	0.3	23.1	122
Rīsu galete	10	0.9	0.2	8.3	39			
<i>Kopā:</i>				23	24.3	61.6	557	
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa ar krējumu	A07	150/5	1.3	4.8	11	92
		Cepta vistas fileja (bez panējuma)		70	20.9	9.6	0	170
		Pašgatavota tomātu mērce		40	0.6	4	3.2	51
		Tvaicēti rīsi		100	3.1	0.4	30.2	150
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4.2	4.6	60
Rīsu galete	10	0.9	0.2	8.3	39			
<i>Kopā:</i>				27.8	23.2	57.3	562	
Piektdiena	Pusdienas	Dārzeņu sautējums ar zaļajiem zirnīšiem un krējumu 2	A07	200/10	1.5	9.2	20.7	181
		Tomātu šķēlītes		40	0.4	0.1	1	7
	Veģetārā diena 	Rīsu biezputra ar rīsu pienu	A07	150	2.2	3.6	23.8	136
		Zemeņu ķīselis		130	0.3	0.2	10	43
		Piens		200	5.6	5	9.4	123
		Auglis		100	0.3	0.6	13.4	60
<i>Kopā:</i>				13.3	18.7	78.3	552	

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



Ēdienkarte

Piena produktu, glutēna nepanesība

1.-4.klašu audzēkņi

Ēdienkarte derīga līdz nomaīņai

APSTIPRINU
Rīgas Franču liceja
direktore V. Rūtenberga
2025. gada 15. janvārī

20.01. - 24.01.

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Dārzeņu zupa		150	1.6	4.6	7.6	78
		Cūkgajas plov		180	14.6	17.7	41.1	382
		Vitamīnu salāti		100	1.3	4.2	4	59
		Rīsu galete		10	0.9	0.2	8.3	39
		Kopā:				18.4	26.7	61
Otrdiena	Pusdienas	Veģetārā zirņu zupa		150	5	5.3	16.4	128
		Malta cūkgaja tomātu mērcē (bez miltiem)		100	11.7	17.9	6.6	234
		Irdenie griķi		100	5	1.3	24.8	131
		Ķīnas kāpostu un burkānu salāti		100	1	3.2	3.3	46
		Rīsu galete		10	0.9	0.2	8.3	39
Kopā:				23.6	27.9	59.4	578	
Trešdiena	Pusdienas	Maltā cūkgajas šniece (bez panējuma)	*A03	70	11.3	18.6	0.8	216
		Dārzeņu mērce		30	0.3	2.7	4	42
		Vārīti kartupeļi		130	2.7	0	19.9	90
		Biešu un svaīgu kāpostu salāti		80	1	2.5	5.5	49
		Rīsu piena-ogu smūtijs		240	6.8	0.3	23.1	122
		Rīsu galete		10	0.9	0.2	8.3	39
Kopā:				23	24.3	61.6	557	
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa		150	1.2	3.8	10.9	83
		Cepta vistas fileja (bez panējuma)		70	20.9	9.6	0	170
		Pašgatavota tomātu mērce		40	0.6	4	3.2	51
		Tvaicēti rīsi		100	3.1	0.4	30.2	150
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4.2	4.6	60
		Rīsu galete		10	0.9	0.2	8.3	39
Kopā:				27.7	22.2	57.2	552	
Piektdiena	Pusdienas Veģetārā diena	Dārzeņu sautējums ar zaļajiem zirnīšiem		300	6.9	7.8	30.8	221
		Tomātu šķēlītes		40	0.4	0.1	1	7
		Rīsu biezputra ar rīsu pienu		200	3	4.8	31.7	181
		Zemeņu ķīselis		130	0.3	0.2	10	43
		Rīsu piens		200	1.2	2.6	17	96
		Auglis		100	0.3	0.6	13.4	60
Kopā:				12.1	16.1	103.9	608	

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

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

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

20.01. - 24.01.

Ēdienkarte derīga līdz nomaīņai

APSTIPRINĀ

Rīgas Franču Ķeja
direktore

V. Rūtenberga

2025. gada

15. janvārī

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Dārzeņu zupa		150	1.6	4.6	7.6	78
		Cūkgajas plov		180	14.6	17.7	41.1	382
		Vitamīnu salāti		100	1.3	4.2	4	59
		Rīsu galete		20	1.8	0.4	16.6	77
		<i>Kopā:</i>				19.3	26.9	69.3
Otrdiena	Pusdienas	Veģetārā zirņu zupa		150	5	5.3	16.4	128
		Malta cūkgaja tomātu mērcē (bez miltiem)		100	11.7	17.9	6.6	234
		Vārīts bulgurs	*A01	100	4	0	25.3	117
		Ķīnas kāpostu un burkānu salāti		100	1	3.2	3.3	46
		Rīsu galete		20	1.8	0.4	16.6	77
<i>Kopā:</i>				23.5	26.8	68.2	603	
Trešdiena	Pusdienas	Maltā cūkgajas šnicele (bez panējuma)	*A03	70	11.3	18.6	0.8	216
		Dārzeņu mērce		30	0.3	2.7	4	42
		Vārīti kartupeļi		130	2.7	0	19.9	90
		Biešu un svaigu kāpostu salāti		80	1	2.5	5.5	49
		Rīsu piena-ogu smūtijs		240	6.8	0.3	23.1	122
		Rīsu galete		20	1.8	0.4	16.6	77
<i>Kopā:</i>				23.9	24.5	69.9	596	
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa		150	1.2	3.8	10.9	83
		Panēti vistas filejas gabaliņi	*A01,A03	80	18.8	7.9	11.6	193
		Pašgatavota tomātu mērce		40	0.6	4	3.2	51
		Tvaicēti rīsi		100	3.1	0.4	30.2	150
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4.2	4.6	60
		Rīsu galete		20	1.8	0.4	16.6	77
<i>Kopā:</i>				26.5	20.7	77.1	614	
Piektiena	Pusdienas	Dārzeņu sautējums ar zaļajiem zirnīšiem		250	6.4	5.9	25.6	181
		Marinētu gurķu šķēlītes		40	0.4	0.1	1.5	9
		Burkānkūka	*A01,A03	70	4	15.9	26.4	265
		Rīsu piens		200	1.2	2.6	17	96
		Auglis		100	0.3	0.6	13.4	60
<i>Kopā:</i>				12.3	25.1	83.9	611	

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

Ēdienkarte

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

1.-4.klašu audzēkņi

Ēdienkarte derīga līdz nomaīņai

20.01. - 24.01.


Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Dārzeņu zupa		150	1.6	4.6	7.6	78
		Cūkgaļas plov		180	14.6	17.7	41.1	382
		Vitamīnu salāti		100	1.3	4.2	4	59
		Rīsu gaļete		10	0.9	0.2	8.3	39
		<i>Kopā:</i>				18.4	26.7	61
Otrdiena	Pusdienas	Veģetārā zirņu zupa		150	5	5.3	16.4	128
		Malta cūkgāja tomātu mērcē (bez miltiem)		100	11.7	17.9	6.6	234
		Irdenie griķi		100	5	1.3	24.8	131
		Ķīnas kāpostu un burkānu salāti		100	1	3.2	3.3	46
		Rīsu gaļete		10	0.9	0.2	8.3	39
<i>Kopā:</i>				23.6	27.9	59.4	578	
Trešdiena	Pusdienas	Maltā cūkgāja šņicele (bez panējuma, olas)		70	12.6	20.5	0.8	238
		Dārzeņu mērce		30	0.3	2.7	4	42
		Vārīti kartupeļi		130	2.7	0	19.9	90
		Biešu un svaigu kāpostu salāti		80	1	2.5	5.5	49
		Rīsu piena-ogu smūtijs		240	6.8	0.3	23.1	122
		Rīsu gaļete		10	0.9	0.2	8.3	39
<i>Kopā:</i>				24.3	26.2	61.6	579	
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa		150	1.2	3.8	10.9	83
		Cepta vistas fileja (bez panējuma)		70	20.9	9.6	0	170
		Pašgatavota tomātu mērce		40	0.6	4	3.2	51
		Tvaicēti rīsi		100	3.1	0.4	30.2	150
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4.2	4.6	60
		Rīsu gaļete		10	0.9	0.2	8.3	39
<i>Kopā:</i>				27.7	22.2	57.2	552	
Piektdiena	Pusdienas	Dārzeņu sautējums ar zaļajiem zirnīšiem		300	6.9	7.8	30.8	221
		Tomātu šķēlītes		40	0.4	0.1	1	7
		Rīsu biezputra ar rīsu pienu		200	3	4.8	31.7	181
		Zemeņu ķīselis		130	0.3	0.2	10	43
		Rīsu piens		200	1.2	2.6	17	131
		Auglis		100	0.3	0.6	13.4	60
<i>Kopā:</i>				12.1	16.1	103.9	643	

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

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

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

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Dārzeņu zupa ar kausēto sieru	A07	200	3.8	6.8	11.4	122
		Tvaicēti rīsi ar ceptu olu		100/100	14	12.4	33	300
		Vitamīnu salāti		100	1.3	4.2	4	59
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
				<i>Kopā:</i>	20.5	23.6	56.7	522
Otrdiena	Pusdienas	Veģetārā zirņu zupa		150	5	5.3	16.4	128
		Dārzeņu lečo	A01	100	12.1	18	6.1	235
		Vārīts bulgurs	A01	100	4	0	25.3	117
		Ķīnas kāpostu un burkānu salāti		100	1	3.2	3.3	46
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
				<i>Kopā:</i>	23.5	26.7	59.4	567
Trešdiena	Pusdienas	Biezpiens ar krējumu	A07	120	16.2	13.3	3.3	198
		Vārīti kartupeļi		150	3.1	0	23	104
		Biešu un svaigu kāpostu salāti		80	1	2.5	5.5	49
		Kefīra-ogu smūtijs	A07	220	6.2	0.3	21.2	112
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
				<i>Kopā:</i>	27.9	16.3	61.3	504
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa ar krējumu	A07	250/5	2	7.3	11.2	119
		Pasta ar rīvētu puscieto sieru	A01,A07	150/30	13.5	11.7	34.7	298
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4.2	4.6	60
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
				<i>Kopā:</i>	17.9	23.4	58.8	517
Piektdiena	Pusdienas Veģetārā diena 	Dārzeņu sautējums ar zaļajiem zirnīšiem un krējumu	A07	200/10	4.5	5.9	20.7	154
		Tomātu šķēlītes		40	0.4	0.1	1	7
		Burkānkūka	A01,A03	60	3.5	13.6	22.6	227
		Piens*	A07	200	5.6	5	9.4	105
		Auglis*		100	0.3	0.6	13.4	60
				<i>Kopā:</i>	14.3	25.2	67.1	552


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

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģeni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	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
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	82
		<i>Kopā:</i>				23.9	31.5	84.4
Otrdiena	Pusdienas	Veģetārā zirņu zupa		200	6.7	7	21.8	170
		Malta cūkgaļas mērce ar dārzeni	A01,A07,A09	100	12.5	19.1	3.6	236
		Vārīts bulgurs	A01	150	6	0.6	38	181
		Ķīnas kāpostu un burkānu salāti		100	1	3.2	3.3	46
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	82
<i>Kopā:</i>				29	30.3	83.3	716	
Trešdiena	Pusdienas	Maltā cūkgaļas šniece	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>				29.3	24.6	95.2	721	
Ceturtdiena	Pusdienas	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>				30.4	24.3	102.7	750	
Piektdiena	Pusdienas Veģetārā diena 	Dārzeņu sautējums ar zaļajiem zirnīšiem un krējumu	A07	250/10	5.5	6.9	25.8	187
		Tomātu šķēlītes		40	0.4	0.1	1	7
		Burkānkūka	A01,A03	70	1	15.9	26.4	265
		Rudzu maize		40	2.8	0.4	16.6	81
		Piens*	A07	200	5.6	5	9.4	105
		Auglis*		100	0.3	0.6	13.4	60
<i>Kopā:</i>				18.6	28.9	92.6	705	

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



Bezglutēna ēdienkarte 5.-9.klašu audzēkņi

GARDBRĪDIS

Ēdienkarte derīga līdz nomaīņai

20.01. - 24.01.

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	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
		<i>Kopā:</i>				22.9	31.5	84.4
Otrdiena	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		140	7.1	1.8	34.8	184
		Ķīnas kāpostu un burkānu salāti		100	1	3.2	3.3	46
		Rīsu galete		20	1.8	0.4	16.6	77
<i>Kopā:</i>				28.3	30.3	83.1	711	
Trešdiena	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	A07	250	5.2	0	38.3	174
		Biešu un svaigu kāpostu salāti		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
<i>Kopā:</i>				26.7	27.2	92.1	720	
Ceturtdiena	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
<i>Kopā:</i>				33.6	27.3	82	708	
Piektdiena	Pusdienas Veģetārā diena	Dārzeņu sautējums ar zaļajiem zirnīšiem un krējumu 2	A07	300/10	6.6	12.8	30.9	265
		Tomātu šķēlītes		40	0.4	0.1	1	7
		Rīsu biezputra ar rīsu pienu	A07	150	2.2	3.6	23.8	136
		Zemeņu ķīselis		130	0.3	0.2	10	43
		Piens		200	5.6	5	9.4	105
		Rīsu galete		40	3.6	0.8	33.2	154
		Auglis		100	0.3	0.6	13.4	60
<i>Kopā:</i>				19	23.1	121.7	770	

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



Veģetārā ēdienkarte 5.-9.klašu audzēkņi

20.01. - 24.01.

GARD BRĪDIS

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Dārzeņu zupa ar kausēto sieru	A07	250	4.8	8.5	14.8	155
		Tvaicēti rīsi ar ceptu olu		150/100	16.6	12.7	57.1	409
		Vitamīnu salāti		100	1.3	4.2	4	59
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	82
				Kopā:	25.5	25.8	92.5	705
Otrdiena	Pusdienas	Veģetārā zirņu zupa		250	8.3	8.8	27.3	222
		Dārzeņu lečo	A01	100	12.1	18	6.1	235
		Vārīts bulgurs	A01	150	6	0.6	38	181
		Ķīnas kāpostu un burkānu salāti		100	1	3.2	3.3	46
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	82
				Kopā:	30.2	31	91.3	766
Trešdiena	Pusdienas	Biezpiens ar krējumu	A07	130	17.5	15.4	3.6	223
		Vārīti kartupeļi		250	5.2	0	38.3	174
		Piena mērce	A01,A07	50	1.9	4.8	5.7	74
		Biešu un svaigu kāpostu salāti		80	1	2.5	5.5	49
		Kefīra-ogu smūtijs	A07	240	6.8	0.3	23.1	122
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	82
				Kopā:	35.2	23.4	92.8	723
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa ar krējumu	A07	250/10	2.3	8.3	18.4	158
		Pasta ar rīvētu puscieto sieru	A01,A07	200/40	18	15.6	48.2	405
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4.2	4.6	60
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	82
				Kopā:	24.1	28.5	87.8	705
Piekdiena	Pusdienas Veģetārā diena	Dārzeņu sautējums ar zaļajiem zirnīšiem un krējumu	A07	300/10	6.6	7.8	30.8	220
		Tomātu šķēlītes		40	0.4	0.1	1	7
		Burkānkūka	A01,A03	70	4	15.9	26.4	265
		Rudzu maize		60	4.2	0.6	24.9	122
		Piens	A07	200	5.6	5	9.4	105
		Auglis		100	0.3	0.6	13.4	60
				Kopā:	21.1	30	105.9	778

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	18-36	23-37	79-144

Ēdienkarte Launags

Ēdienkarte derīga līdz nomaīņai

20.01. - 24.01.

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Launags	Kukurūzas biežputra	*A01;07	200	5.8	3	29.9	170
		Blenderētas ogas ar cukuru		20	0.1	0	7	28
		Melnā tēja		150	0.3	0.1	0	2
		Cukurs		3	0	0	2.99	12
				<i>Kopā:</i>	6.2	3.1	39.89	212
Otrdiena	Launags	Ābolu šarlote	*A 01;07	80	6.5	7.8	24.2	193
		Melnā tēja		150	0.3	0.1	0	2
		Cukurs		3	0	0	2.99	12
						<i>Kopā:</i>	6.8	7.9
Trešdiena	Launags	Karstmaize ar sieru un desu	*A01,07	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
Ceturtdiena	Launags	Makaroni ar sieru	*A01,A07	130/20	10	5.3	30	208
		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	5.42	33.09	222
Piektdiena	Launags	Piena zupa ar nūdelēm	*A01;07	250	9.8	4.2	36.3	222
		Kliju maize	*A01	13	1.1	0.4	5.8	31
		Sviests	*A07	3	0.02	2.46	0.03	22
						<i>Kopā:</i>	10.92	7.06

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