



Ēdienkarte 5.-9.klašu audzēkņi

20.01. -24.01.

Ēdienkarte derīga līdz nomaīņai

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	11.8	124
		Cūkgaļas plovš		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
				Kopā:	23.9	31.5	84.4	718
Otrdiena	Pusdienas	Veģetārā zirņu zupa		200	6.7	7	21.8	170
		Malta cūkgaļas mērce ar dārzeniņiem	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
				Kopā:	29	30.3	83.3	716
Trešdiena	Pusdienas	Maltā cūkgaļas šņicele	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
				Kopā:	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
				Kopā:	30.4	24.3	102.7	750
Piektdiena	Pusdienas	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	4	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
				Kopā:	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

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
		Cūkgajas plovs		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 cūkgaja tomātu mērcē (bez miltiem)		100	11.7	17.9	6.6	234
		Irdenie griķi		140	7.1	1.8	34.8	184
		Kīnas 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 cūkgajas šņicele (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		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		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

Ēdienkarte 10.-12.klašu audzēkņi

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

APSTIPINĀ
Rīgas Franču Ķeja
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 ar kausēto sieru	A07	250	4.8	8.5	14.8	155
		Cūkgaļas plovš		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
				Kopā:	23	34.8	102.5	832
Otrdiena	Pusdienas	Veģetārā zirņu zupa		250	8.3	8.8	27.3	222
		Malta cūkgaļas mērce ar dārzeņiem	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 burkānu salāti		100	1	3.2	3.3	46
		Rudzu maize	A01	60	0.2	0.6	24.9	123
				Kopā:	28.4	32.4	99.6	821
Trešdiena	Pusdienas	Maltā cūkgaļas šņicele	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
		Kefira-ogu smūtijs	A07	240	6.8	0.3	23.1	122
		Rudzu maize	A01	60	0.2	0.6	24.9	123
				Kopā:	27.9	27.1	111.1	817
Ceturtdiena	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
				Kopā:	29.4	27.8	124.6	883
Piektdiena	Pusdienas Veģetārā diena	Dārzeņu sautējums ar zaļajiem zirnīšiem un krējumu	A07	330/10	7.4	8.6	34.9	247
		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:	21.9	30.8	110	805

Dzermāis 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