

Ēdienkarte 1.-4.klašu audzēkņi

APSTIPRINĀ
Rīgas Ēdināšanas
direktore
2025. gada 10. aprīlī
V. Rūtenberga

14.04. - 17.04.

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Oglh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Dārzenų 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 ar redīsiem		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	578
Otrdiena	Pusdienas	Veģetārā zirņu zupa		150	5	5.3	16.4	128
		Malta cūkgaļas mērce ar dārzeņiem	A01,A07,A09	100	12.5	19.1	3.6	236
		Vārīts bulgurs	A01	100	4	0	25.3	117
		Ķīnas kāpostu un gurķu salāti		100	1	4.2	2	50
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Kopā:			23.9	28.8	55.6	572
Trešdiena	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
		Piena mērce	A01,A07	50	1.9	4.8	5.7	74
		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
		Kopā:			27.5	22.3	71.4	610
Ceturtdiena	Pusdienas Veģetārā diena	Dārzenų 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
		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



Bezglutēna ēdienkarte 1.-4.klašu audzēkņi

APSTIPRINĀ
Rīgas Franču ieteja
direktors *[Signature]* V. Rūtenberga
2025. gada 10. aprīlī

14.04. - 17.04.

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 ar redīsiem		100	1.3	4.2	4	59
		Rīsu galete						
		Auglis(skolas)		100				
				Kopā:	18.8	27	54.6	537
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 gurķu salāti		100	1	4.2	2	50
		Rīsu galete						
				Kopā:	22.7	28.7	49.8	543
Trešdiena	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
				Kopā:	27.8	23.2	57.3	562
Ceturtdiena	Pusdienas	Dārzeņu sautējums ar zaļajiem	A07	200/10	4.5	9.2	20.7	184
		zirņiem un krējumu 2		40	0.4	0.1	1	7
		Tomātu šķēlītes		150	2.2	3.6	23.8	136
		Rīsu biezputra ar rīsu pienu		130	0.3	0.2	10	43
		Piens		200	5.6	5	9.4	123
Veģetārā diena		Auglis	A07	100	0.3	0.6	13.4	60
						Kopā:	13.3	18.7

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



Veģetārā ēdienkarte 1.-4.klašu audzēkņi

APSTIPRINĀ
Rīgas domvaldība
direktors *[Signature]* V. Rottenberga
2015. gada 10. aprīlis

14.04. - 17.04.

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 ar redīsiem		100	1.3	4.2	4	59
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Auglis(skolas)		100				
				Kopā:	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 gurķu salāti		100	1	4.2	2	50
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
				Kopā:	23.5	27.7	58.1	571
Trešdiena	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
		Skolas piens	A07	200				
				Kopā:	17.9	23.4	58.8	518
Ceturtdiena	Pusdienas	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
				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

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

1.-4.klašu audzēkņi

14.04. - 17.04.

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Dārzu zupa		150	1.6	4.6	7.6	78
		Cūkgājas plov		180	14.6	17.7	41.1	382
		Vitamīnu salāti ar redīsiem		100	1.3	4.2	4	59
		Rīsu galete		10	0.9	0.2	8.3	39
		Auglis(skolas)		100				
				Kopā:	18.4	26.7	61	558
Otrdiena	Pusdienas	Veģetārā zirņu zupa		150	5	5.3	16.4	128
		Malta cūkgāļa tomātu mērcē(bez miltiem)		100	11.7	17.9	6.6	234
		Irdenie griķi		100	5	1.3	24.8	131
		Ķīnas kāpostu un gurķu salāti		100	1	4.2	2	50
		Rīsu galete		10	0.9	0.2	8.3	39
				Kopā:	23.6	28.9	58.1	582
Trešdiena	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
				Kopā:	27.7	22.2	57.2	552
Ceturtdiena	Pusdienas	Dārzu 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
				130	0.3	0.2	10	43
		Rīsu piens		200	1.2	2.6	17	131
				Kopā:	12.1	16.1	103.9	643
		Veģetārā diena						

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA SASKANĀ AR IZMAIŅAM PRODUKTU PIEGĀDĒ UN PIEEJAMĪBU 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

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

14.04. - 17.04.

APSTIPRINĀ
Rīgas Ēdienkarte
direktore V. Rūtenberga
2025. gada 10. aprīlī

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Oglh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Dārzenu zupa		150	1.6	4.6	7.6	78
		Cūkgaļas plov		180	14.6	17.7	41.1	382
		Vitamīnu salāti ar redīsiem		100	1.3	4.2	4	59
		Rīsu galete						
		Auglis(skolas)		100				
				Kopā:	17.5	26.5	52.7	519
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 gurķu salāti		100	1	4.2	2	50
		Rīsu galete						
				100				
				Kopā:	21.7	27.4	50.3	529
Trešdiena	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
				20	1.8	0.4	16.6	77
				Kopā:	26.5	20.7	77.1	614
Ceturtdiena	Pusdienas	Dārzenu sautējums ar zaļajiem zirņiem		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
				Kopā:	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.)

Izglītojāmie	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

14.04. - 17.04.

APSTIPRINĀ
Rīgas Franču klāja
direktors *V. Rūtenberga*
2025. gada 10. aprīlī

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olīv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Dārzeņu zupa		150	1.6	4.6	7.6	78
		Cūkgājas plov		180	14.6	17.7	41.1	382
		Vitamīnu salāti ar redīsiem		100	1.3	4.2	4	59
		Rīsu galete						
		Auglis(skolas)		100				
				Kopā:	17.5	26.5	52.7	519
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 gurķu salāti		100	1	4.2	2	50
		Rīsu galete						
				Auglis(skolas)	100			
				Kopā:	22.7	28.7	49.8	543
Trešdiena	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	8.3	39
				Kopā:	27.7	22.2	57.2	552
Ceturtdiena	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
		Ogu ķīselis		130	0.3	0.2	10	43
		Rīsu piens		200	1.2	2.6	17	96
				Auglis	100	0.3	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 PIEEJAMĪBU 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 (bez piena produktiem) 1.-4.klašu audzēkņi

APSTIPRINĀ
Rīgas Franču liceja
direktore *V. Rūtenberga*
2025. gada 10. aprīlī

14.04. - 17.04.

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.	
Pirmdiena	Pusdienas	Dārzeņu zupa	A01	150	1.6	4.6	7.6	78	
		Cūkgaļas plov		180	14.6	17.7	41.1	382	
		Vitamīnu salāti ar redīsiem		100	1.3	4.2	4	59	
		Rudzu maize		20	1.4	0.2	8.3	41	
		Auglis(skolas)		100					
				Kopā:	18.9	26.7	61	560	
Otrdiena	Pusdienas	Veģetārā zirņu zupa	A01	150	5	5.3	16.4	128	
		Malta cūkgaļa tomātu mērcē(bez miltiem)		100	11.7	17.9	6.6	234	
		Vārīts bulgurs		100	4	0	25.3	117	
		Ķīnas kāpostu un gurķu salāti		100	1	4.2	2	50	
		Rudzu maize		20	1.4	0.2	8.3	41	
				Kopā:	23.1	27.6	58.6	570	
Trešdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa	A01,A03	150	1.2	3.8	10.9	83	
		Panēti vistas filejas gabaliņi		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	
				*A01	20	1.4	0.2	8.3	41
				Kopā:	26.1	20.5	68.8	577	
Ceturtdiena	Pusdienas	Dārzeņu sautējums ar zaļajiem zirnišiem	*A01,A03	250	6.4	5.9	25.6	181	
		Tomātu šķēlītes		40	0.4	0.1	1	7	
		Burkānkūka		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	
				Kopā:	12.3	25.1	83.4	609	

Dzeramais ūdens - visās ēdlenrelzēs

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 5.-9.klašu audzēkņi

APSTIPRINĀ
Rīgas slimnīcas
direktore
[Signature]
2025. gada 10. aprīlī

14.04. - 17.04.

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdienā	Pusdienas	Dārzenų zupa ar kausēto sieru	A07	200	3.8	6.8	11.8	124
		Cūkgaļas plov		220	16	20.1	52	453
		Vitamīnu salāti ar redīsiem		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
Otrdienā	Pusdienas	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
		Kopā:			29	31.3	82	720
Trešdienā	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
		Piena mērce	A01,A07	50	1.9	4.8	5.7	74
		Tvaicēti rīsi		140	4.4	0.6	42.2	192
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4.2	4.6	60
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
		Kopā:			30.6	24	95.3	720
Ceturtdienā	Pusdienas	Dārzenų sautējums ar zaļajiem zirnīšiem un krējumu	A07	250/10	5.5	6.9	25.8	187
	Veģetārā diena	Tomātu šķēlītes		40	0.4	0.1	1	7
		Burkānkūka	A01,A03	70	4	15.9	26.4	265
		Rudzu maize	A01	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



Veģetārā ēdienkarte 5.-9.klašu audzēkņi

APSTIPRINĀ
Rīgas Ēdiena
direktore
2025. gada 10. aprīlī
I. Rūtenberga

14.04. - 17.04.

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olīv., 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 ar redīsiem		100	1.3	4.2	4	59
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	82
		Auglis(skolas)		100				
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 gurķu salāti		100	1	4.2	2	50
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
Kopā:					28.8	31.8	81.7	729
Trešdiena	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
		Skolas piens	A07	200				
Kopā:					24.1	28.5	87.8	705
Ceturtdiena	Pusdienas Veģetārā diena	Dārzeņu sautējums ar zaļajiem zirņiem 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

Dzeraamais 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

Bezglutēna ēdienkarte 5.-9.klašu audzēkņi

APSTIPRINĀ
Rīgas Ēd. un dzīv. dien.
2025. gada 10. aprīlī
J. Rūtenberga

14.04. - 17.04.

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olīv., 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 ar redīsiem		100	1.3	4.2	4	59
		Rīsu galete		20	1.8	0.4	16.6	77
		Auglis(skolas)		100				
				Kopā:	22.9	31.5	84.4	713
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 gurķu salāti		100	1	4.2	2	50
		Rīsu galete		20	1.8	4	16.6	77
				Kopā:	28.3	34.9	81.8	715
Trešdiena	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
				20	1.8	0.4	16.6	77
				Kopā:	33.6	27.3	82	708
Ceturtdiena	Pusdienas	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
	Veģetārā diena	Rīsu biezputra ar rīsu pienu	A07	150	2.2	3.6	23.8	136
		Ogu 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
				Kopā:	19	23.1	121.7	770

Dzeraamais 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 Launags

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

APSTIPRINO
Rīc. - 10.04.2025
I. Rūtenberga
2025. gada 10. aprīlī

14.04. - 17.04.

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olīv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Launags	Kukurūzas biezputra	*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
Kopā:					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
Kopā:					6.8	7.9	27.19	207
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
Kopā:					8.7	11	16.69	201
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
Kopā:					10.32	5.42	33.09	222

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