

Ēdienkarte 5.-9.klašu audzēkņi

APSTIPRINO
Rīgas Franču Ēdiena
direktore 
2025. gada 10. aprīlī

14.04. - 17.04.

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olīv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdienā	Pusdienas	Dārzenu 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	Dārzenu 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



Bezglutēna ēdienkarte 5.-9.klašu audzēkņi

APSTIPRINU
Rīgas Franču Valsts
direktore *[Signature]* V. Rūtenberga
2025. gada 10. aprīlī

14.04. - 17.04.

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 plovš		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)	Oglhidrāti (g)
5.-9.klase	700-960	18-26	23-37	79-144



Ēdienkarte 10.-12.klašu audzēkņi

APSTIPRINU
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.
Pirmdienā	Pusdienas	Dārzeņu zupa ar kausēto sieru	A07	250	4.8	8.5	14.8	155
		Cūkgaļas plov		240	16.7	21.5	58.8	496
		Vitamīnu salāti ar redīsiem		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
Otrdienā	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 gurķu salāti		100	1	4.2	2	50
		Rudzu maize	A01	60	0.2	0.6	24.9	123
		Kopā:			28.4	33.4	98.3	825
Trešdienā	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
		Piena mērce	A01,A07	60	2.2	5.8	6.9	74
		Tvaicēti rīsi		160	5	0.6	48.3	219
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4.2	4.6	60
		Rudzu maize	A01	60	0.2	0.6	24.9	123
		Kopā:			29.5	27.4	114.7	826
Ceturtdienā	Pusdienas Veģetārā diena	Dārzeņu sautējums ar zaļajiem zirnīšiem un krējumu	A07	320/10	6.8	8.2	36.8	248
		Tomātu šķēlītes		40	0.4	0.1	1	7
		Burkānkūka	A01,A03	70	4	15.9	26.4	265
		Piens	A07	200	5.6	5	9.4	105
		Rudzu maize		60	4.2	0.6	24.9	122
		Auglis		100	0.3	0.6	13.4	60
		Kopā:			21.3	30.4	111.9	806

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)
10.-12.klase	800-980	20-37	27-38	90-147