

Ēdienkarte 1.-4.klašu audzēkņi

Ēdienkarte derīga līdz nomaīņai

APSTIPRINU
Rīgas Ēdināšanas nodaļas
direktore
2025. gada 22.05
V. Rūtenberga

26.05. - 29.05.

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdienā	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
Otrdienā	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
		Kīnas kāpostu un gurķu 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	569
Trešdienā	Pusdienas	Gurķu zupa ar grūbām	A01	200	2,5	2,2	16,8	97
		Malta 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		130	2,7	0	19,9	90
		Biešu un svaigu kāpostu salāti		80	1	2,5	5,5	49
		Rudzu maize	A01	20	1,4	0,2	8,3	41
		Kopā:			20,8	26,1	61,8	566
Ceturtdienā	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
		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:			26,2	21,5	68,9	587
Piektdienā	Pusdienas							
	Veģetārā diena							
Kopā:					0	0	0	0

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 nomaīņai

APSTIPRINĀ
Rīgas Franču koka
direktors
2025. gada 22.05
V. Rūtenberga

26.05. - 29.05.

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Oglh., 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 ar redīsiem		100	1,3	4,2	4	59
		Rudzu maize	A01	20	1,4	0,2	8,3	41
		Kopā:			18,9	26,7	61	560
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	3,2	3,3	46
		Rudzu maize	A01	20	1,4	0,2	8,3	41
		Kopā:			23,1	26,6	59,9	567
Trešdiena	Pusdienas	Gurķu zupa ar rīsiem		200	2,5	2,2	16,8	97
		Malta cūkgaļas šnicele (bez panējuma, bez 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
		Rudzu maize	A01	20	1,4	0,2	8,3	41
		Kopā:			20,5	28,1	55,3	557
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
		Kopā:			26,1	20,5	68,8	577
Piektdiena	Pusdienas							
	Veģetārā diena							
Kopā:					0	0	0	0

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

Bezglutēna ēdienkarte 1.-4.klašu audzēkņi

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

APSTIPRINO
Rīgas Frīdriha
direktore
20.05.2015.
V. Rūtenberga

26.05. - 29.05.

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Oglh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Dārzeņu zupa ar kausēto sieru Cūkgaļas plov Vitamīnu salāti ar redīsiem Rīsu galete	A07	150 200 100	2,9 14,6 1,3	5,1 17,7 4,2	9,5 48,5 4	96 412 59
				Kopā:	18,8	27	62	566
Otrdiena	Pusdienas	Veģetārā zirņu zupa Malta cūkgaļa tomātu mērcē (bez miltiem) Irdenie griķi Ķīnas kāpostu un gurķu salāti Rīsu galete		150 130 130 100	5 11,7 6,6 1	5,3 17,9 1,7 3,2	16,4 6,6 32,3 3,3	128 234 171 46
				Kopā:	24,3	28,1	58,6	579
Trešdiena	Pusdienas	Gurķu zupa ar rīsiem Maltā cūkgaļas šnicele (bez panējuma, bez olas) Dārzeņu mērce Vārīti kartupeļi Biešu un svaigu kāpostu salāti Rīsu galete		200 70 30 130 80 10	2,5 12,6 0,3 2,7 1 0,9	2,2 20,5 2,7 0 2,5 0,2	16,8 0,8 4 19,9 5,5 8,3	97 238 42 90 49 39
				Kopā:	20	28,1	55,3	554
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa ar krējumu Cepta vistas fileja (bez panējuma) Pašgatavota tomātu mērce Tvaicēti rīsi Rīvētu burkānu salāti Rīsu galete	A07	150/5 70 40 100 100 10	1,3 20,9 0,6 3,1 1 0,9	4,8 9,6 4 0,4 4,2 0,2	11 0 3,2 30,2 4,6 8,3	92 170 51 150 60 39
				Kopā:	27,8	23,2	57,3	562
Piektdiena	Pusdienas	Veģetārā diena						
				Kopā:	0	0	0	0

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 nomaīnai

APSTIPRINĀ

Rīgas Franču liceja

direktore

2025. gada 26.05.

V. Rūtenberga

26.05. - 29.05.

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Oglh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Dārzeņu zupa Cūkgaļas plov Vitamīnu salāti ar redīsiem Rīsu galete		150 200 100	1,6 14,6 1,3	4,6 17,7 4,2	7,6 48,5 4	78 412 59
				Kopā:	17,5	26,5	60,1	549
Otrdiena	Pusdienas	Veģetārā zirņu zupa Malta cūkgaļa tomātu mērcē (bez miltiem) Irdenie griķi Ķīnas kāpostu un gurķu salāti Rīsu galete		150 100 130 100	5 11,7 6,6 1	5,3 17,9 1,7 3,2	16,4 6,6 32,3 3,3	128 234 171 46
				Kopā:	24,3	28,1	58,6	579
Trešdiena	Pusdienas	Gurķu zupa ar rīsiem Maltā cūkgaļas šņicele (bez panējuma, olas) Dārzeņu mērce Vārīti kartupeļi Biešu un svaigu kāpostu salāti Rīsu galete		200 70 30 130 80 10	2,5 12,6 0,3 2,7 1 0,9	2,2 20,5 2,7 0 2,5 0,2	16,8 0,8 4 19,9 5,5 8,3	97 238 42 90 49 39
				Kopā:	20	28,1	55,3	554
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa Cepta vistas fileja (bez panējuma) Pašgatavota tomātu mērce Tvaicēti rīsi Rīvētu burkānu salāti Rīsu galete		150 70 40 100 100 10	1,2 20,9 0,6 3,1 1 0,9	3,8 9,6 4 0,4 4,2 0,2	10,9 0 3,2 30,2 4,6 8,3	83 170 51 150 60 39
				Kopā:	27,7	22,2	57,2	552
Piektdiena	Pusdienas Veģetārā diena							
				Kopā:	0	0	0	0

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 nomaīņai

APSTIPRINĀ
Rīgas Franču liceja
direktors V. Rūtenberga
2025. gada 22.05.

26.05. - 29.05.

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
		Cūkgaļas plov		200	14,6	17,7	48,5	412
		Vitamīnu salāti ar redīsiem		100	1,3	4,2	4	59
		Rīsu galete		20	1,8	0,4	16,6	77
		Kopā:			19,3	26,9	76,7	626
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 burkānu salāti		100	1	3,2	3,3	46
		Rīsu galete		20	1,8	0,4	16,6	77
		Kopā:			23,5	26,8	68,2	603
Trešdiena	Pusdienas	Gurķu zupa ar rīsiem		200	2,5	2,2	16,8	97
		Maltā cūkgaļas 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 galete		20	1,8	0,4	16,6	77
		Kopā:			20,9	28,3	63,6	593
Ceturtdiena	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
		Rīsu galete		20	1,8	0,4	16,6	77
		Kopā:			26,5	20,7	77,1	614
Piektdiena	Pusdienas	Veģetārā diena						
Kopā:					0	0	0	0

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

Veģetārā ēdienkarte 1.-4.klašu audzēkņi

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

APSTIPRINĀ
Rīgas Franču līdēja
direktore
2025. gada 22.05.
V. Rūtenberga

26.05. - 29.05.

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Oglh., 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
		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	3,2	3,3	46
		Rudzu maize	A01	20	1,4	0,2	8,3	41
		Kopā:			23,5	26,7	59,4	567
Trešdiena	Pusdienas	Gurķu zupa ar rīsiem		200	2,5	2,2	16,8	97
		Biezpiens ar krējumu	A07	120	16,2	13,3	3,3	198
		Vārīti kartupeļi		200	3,8	0	32	143
		Biešu un svaigu kāpostu salāti		80	1	2,5	5,5	49
		Rudzu maize	A01	20	1,4	0,2	8,3	41
		Kopā:			24,9	18,2	65,9	528
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
		Skolas piens	A07	200				
		Kopā:			17,9	23,4	58,8	518
Piektdiena	Pusdienas							
	Veģetārā diena							
Kopā:					0	0	0	0

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)
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 nomaīnai

APSTIPRINĀ
Rīgas Brīvības ceļā
direktore *[Signature]* V. Rūtenberga
2025. gada 22.05.

26.05. - 29.05.

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 ar redīsiem		100	1,3	4,2	4	59
		Rīsu galete		10	0,9	0,2	8,3	39
		Kopā:			18,4	26,7	61	558
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	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	Gurķu zupa ar rīsiem		200	2,5	2,2	16,8	97
		Maltā cūkgaļas 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 galete		10	0,9	0,2	8,3	39
		Kopā:			20	28,1	55,3	554
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							
				Kopā:	0	0	0	0

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

**GARD BRĪDIS**

Bezglutēna ēdienkarte 5.-9.klašu audzēkņi

Ēdienkarte derīga līdz nomaīqai

APSTIPRINĀ
Rīgas Franču liceja
direktors
2025. gada 22.05.
V. Rūtenberga

26.05. - 29.05.

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 ar redīsiem		100	1,3	4,2	4	59	
		Rīsu galete		20	1,8	0,4	16,6	77	
		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	3,2	3,3	46	
		Rīsu galete		20	1,8	4	16,6	77	
Kopā:			28,3	33,9	83,1	711			
Trešdiena	Pusdienas	Gurķu zupa ar rīsiem		250	3,1	2,8	21	122	
		Maltā cūkgaļas 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
Rīsu galete	20	1,8	0,4		16,6	77			
Kopā:			23	29,7	90	719			
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				
Kopā:			33,6	27,3	82	708			
Piektdiena	Pusdienas								
Veģetārā diena									
Kopā:			0	0	0	0			

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 5.-9.klašu audzēkņi

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

APSTIPRINĀ
Rīgas Franču liceja
direktors
2025. gada 22.05
V. Rūtenberga

26.05. - 29.05.

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdienā	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
		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 dārzeni	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	3,2	3,3	46
		Rudzu maize	A01	40	2,8	0,4	16,6	82
		Kopā:			29	30,3	83,3	716
Trešdienā	Pusdienas	Gurķu zupa ar grūbām	A01	200	2,5	2,2	16,8	97
		Malta 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		100	1,2	3,1	6,6	59
		Rudzu maize	A01	60	4,2	0,6	24,9	123
		Kopā:			25,2	27,1	90,2	707
Ceturtdienā	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
		Skolas piens	A07	200				
		Kopā:			30,4	24,3	102,7	750
Piektdienā	Pusdienas							
	Veģetārā diena							
Kopā:					0	0	0	0

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	18-26	23-37	79-144

Veģetārā ēdienkarte 5.-9.klašu audzēkņi

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

APSTIPRINĀ
Rīgas Franču liceja
direktore V. Rūtenberga
2025. gada 22.05.

26.05. - 29.05.

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Oglh., 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
		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	3,2	3,3	46
		Rudzu maize	A01	20	1,4	0,2	8,3	41
		Kopā:			28,8	30,8	83	725
Trešdiena	Pusdienas	Gurķu zupa ar grūbām	A01	200	2,5	2,2	16,8	97
		Biezpiens ar krējumu	A07	130	17,5	15,4	3,6	223
		Vārīti kartupeļi		260	5,6	0	40,3	184
		Piena mērce	A01,A07	50	1,9	4,8	5,7	74
		Biešu un svaigu kāpostu salāti		80	1	2,5	5,5	49
		Rudzu maize	A01	40	2,8	0,4	16,6	82
		Kopā:			31,3	25,3	88,5	708
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
		Skolas piens	A07	200				
		Kopā:			24,1	28,5	87,8	705
Piektdiena	Pusdienas							
	Veģetārā diena							
Kopā:					0	0	0	0

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)	Oglhidrāti (g)
5.-9.klase	700-960	18-36	23-37	79-144

Ēdienkarte Launags

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

APSTIPRINĀ
Rīgas domes izpilde
direktors
2025. gada 22.05.
V. Rūtenberga

26.05. - 29.05.

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olīv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Otrdiena	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
Trešdiena	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
Ceturtdiena	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
Piektdiena	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
Sestdiena	Launags							
Kopā:					0	0	0	0

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