

Bezglutēna ēdienkarte 5.-9.klašu audzēkņi

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

APSTIPRINĀ
Rīgas Franču liceja
direktore *[Signature]* V. Rūtenberga
2025. gada 28.05.

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 šnicele(bez panējuma)		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 Ēdību un uzturēšanās
direktors
2015. gada 22.05.
Rūtenberga

26.05. - 29.05.

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 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
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 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
Trešdiena	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
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
		Skolas piens	A07	200				
		Kopā:			30,4	24,3	102,7	750
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)
5.-9.klase	700-960	18-26	23-37	79-144

Ēdienkarte 10.-12.klašu audzēkņi

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

APSTIPRINĀ
Rīgas Franču lieldzīve
direktors
2025.05.22.05
V. Rūtenberga

26.05. - 29.05.

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 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
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 gurķu salāti		100	1	3,2	3,3	46
Kopā:					28,4	32,4	99,6	821
Trešdiena	Pusdienas	Gurķu zupa ar grūbām	A01	300	3,8	3,3	25,2	146
		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
		Rudzu maize	A01	60	0,2	0,6	24,9	123
Kopā:					24,9	30,1	113,2	840
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							
Kopā:					0	0	0	0

Dzera mais 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