



Ēdienkarte 1.-4.klašu audzēkņi

06.05. - 10.05.

APSTIPRINĀ
Rīgas Princeses Ināras
direktore V. Rūtenberga
2025. gada 30.04.

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olīv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Otrdiena	Pusdienas	Dārzenų zupa ar kausēto sieru Cūkgaļas plov Vitamīnu salāti ar redīsiem Rudzu maize	A07 A01	150 180 100 20	2,9 14,6 1,3 1,4	5,1 17,7 4,2 0,2	9,5 41,1 4 8,3	96 382 59 41
Kopā:					20,2	27,2	62,9	578
Trešdiena	Pusdienas	Veģetārā zirņu zupa Malta cūkgaļas mērce ar dārzeņiem Vārīts bulgurs Ķīnas kāpostu un gurķu salāti Rudzu maize	 A01,A07,A09 A01 A01	150 100 100 100 20	5 12,5 4 1 1,4	5,3 19,1 0 4,2 0,2	16,4 3,6 25,3 2 8,3	128 236 117 50 41
Kopā:					23,9	28,8	55,6	572
Ceturtdiena	Pusdienas	Gurķu zupa ar grūbām Sautēta cūkgaļa Vārīti kartupeļi Biešu un svaigu kāpostu salāti Rudzu maize	A01 A01 A01	200 100 150 100 20	2,5 12,9 3,1 1,2 1,4	2,2 17,8 0 3,1 0,2	16,8 3,1 23 6,6 8,3	97 224 104 59 41
Kopā:					21,1	23,3	57,8	526
Piektdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa ar krējumu Panēti vistas filejas gabaliņi Piena mērce Tvaicēti rīsi Rīvētu burkānu salāti Rudzu maize	A07 A01,A03 A01,A07 A01	150/5 80 50 100 100 20	1,3 18,8 1,9 3,1 1 1,4	4,8 7,9 4,8 0,4 4,2 0,2	11 11,6 5,7 30,2 4,6 8,3	92 193 74 150 60 41
Kopā:					27,5	22,3	71,4	610
Sestdiena	Pusdienas Veģetārā diena	Dārzenų sautējums ar zaļajiem zirņiņiem un krējumu Tomātu šķēlītes Burkānkūka Piens* Auglis*	A07 A01,A03 "A07"	200/10 40 60 200 100	4,5 0,4 3,5 5,6 0,3	5,9 0,1 13,6 5 0,6	20,7 1 22,6 9,4 13,4	154 7 227 105 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

06.05. - 10.05.

APSTIPRINU
Rīgas Franču liceja
direktore: *[Signature]* V. Rūtenberga
2025. gada 30.04.

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olīv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Otrdiena	Pusdienas	Dārzeņu zupa		150	1,6	4,6	7,6	78
		Cūkgaļas plov		180	14,6	17,7	41,1	382
		Vitamīnu salāti		100	1,3	4,2	4	59
		Rīsu galete		10	0,9	0,2	8,3	39
		Kopā:			18,4	26,7	61	558
Trešdiena	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 burkānu 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
Ceturtdiena	Pusdienas	Gurķu zupa ar rīsiem		200	2,5	2,2	16,8	97
		Sautēta cūkgaļa		100	12,9	17,8	3,1	224
		Vārīti kartupeļi		150	3,1	0	23	104
		Biešu un svaigu kāpostu salāti		100	1,2	3,1	6,6	59
		Rīsu galete		10	0,9	0,2	8,3	39
		Kopā:			20,6	23,3	57,8	523
Piektdiena	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
Sestdiena	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
		Zemeņu ķīselis		130	0,3	0,2	10	43
		Rīsu piens		200	1,2	2,6	17	131
		Auglis		100	0,3	0,6	13,4	60
		Kopā:			12,1	16,1	103,9	643

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

06.05. - 10.05.

APSTIPRINĀ
Rīgas Franču ielā
direktore V. Rūtenberga
2015. gada 30.04.

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Oglh., g	Kcal.
Otrdiena	Pusdienas	Dārzeņu zupa Cūkgajas plov Vitamīnu salāti Rīsu galete		150 180 100 20	1,6 14,6 1,3 1,8	4,6 17,7 4,2 0,4	7,6 41,1 4 16,6	78 382 59 77
				Kopā:	19,3	26,9	69,3	596
Trešdiena	Pusdienas	Veģetārā zirņu zupa Malta cūkgaja tomātu mērcē (bez miltiem) Vārīts bulgurs Ķīnas kāpostu un burkānu salāti Rīsu galete	*A01	150 100 100 100 20	5 11,7 4 1 1,8	5,3 17,9 0 3,2 0,4	16,4 6,6 25,3 3,3 16,6	128 234 117 46 77
				Kopā:	23,5	26,8	68,2	603
Ceturtdiena	Pusdienas	Gurķu zupa ar rīsiem Sautēta cūkgaja Vārīti kartupeļi Biešu un svaigu kāpostu salāti Rīsu galete		200 100 150 100 20	2,5 12,9 3,1 1,2 1,8	2,2 17,8 0 3,1 0,4	16,8 3,1 23 6,6 16,6	97 224 104 59 77
				Kopā:	21,5	23,5	66,1	562
Piektdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa Panēti vistas filejas gabaliņi Pašgatavota tomātu mērce Tvaicēti rīsi Rīvētu burkānu salāti Rīsu galete	*A01, A03	150 80 40 100 100 20	1,2 18,8 0,6 3,1 1 1,8	3,8 7,9 4 0,4 4,2 0,4	10,9 11,6 3,2 30,2 4,6 16,6	83 193 51 150 60 77
				Kopā:	26,5	20,7	77,1	614
Sestdiena	Pusdienas	Dārzeņu sautējums ar zaļajiem zirņiem Marinētu gurķu šķēlītes Burkānkūka Rīsu piens Auglis	*A01, A03	250 40 70 200 100	6,4 0,4 4 1,2 0,3	5,9 0,1 15,9 2,6 0,6	25,6 1,5 26,4 17 13,4	181 9 265 96 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.)

Izglītojamie	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Oglhidrāti (g)
1.-4.klase	490-750	12-28	16-29	55-113

Ēdienkarte (bez piena produktiem) 1.-4.klašu audzēkņi

06.05. - 10.05.

APSTIPRINĀ
Rīgas Franču liceja
direktore
V. Rūtenberga
2025. gada 30. 04.

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Otrdiena	Pusdienas	Dārzenų zupa		150	1,6	4,6	7,6	78
		Cūkgaļas plov		180	14,6	17,7	41,1	382
		Vitamīnu salāti		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
Trešdiena	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 burkānu 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
Ceturtdiena	Pusdienas	Gurķu zupa ar grūbām	A01	200	2,5	2,2	16,8	97
		Sautēta cūkgaļa	A01	100	12,9	17,8	3,1	224
		Vārīti kartupeļi		150	3,1	0	23	104
		Biešu un svaigu kāpostu salāti		100	1,2	3,1	6,6	59
		Rudzu maize	A01	20	1,4	0,2	8,3	41
		Kopā:			21,1	23,3	57,8	526
Piektdiena	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
Sestdiena	Pusdienas Veģetārā diena	Dārzenų sautējums ar zaļajiem zirņiem		250	6,4	5,9	25,6	181
		Tomātu šķēlītes		40	0,4	0,1	1	7
		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	83,4	609

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

Bezglutēna ēdienkarte 1.-4.klašu audzēkņi

APSTIPRINĀ
Rīgas Franču liceja
direktore V. Rūtenberga
2025. gada 30. 04.

06.05. - 10.05.

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olīv., g	Tauki, g	Oglh., g	Kcal.
Otrdiena	Pusdienas	Dārzenų zupa ar kausēto sieru Cūkgaļas plov Vitamīnu salāti Rīsu galete	A07	150 180 100	2,9 14,6 1,3	5,1 17,7 4,2	9,5 41,1 4	96 382 59
Kopā:					18,8	27	54,6	537
Trešdiena	Pusdienas	Veģetārā zirņu zupa Malta cūkgaļa tomātu mērcē (bez miltiem) Irdenie griķi Ķīnas kāpostu un burkānu salāti Rīsu galete		150 100 100 100	5 11,7 5 1	5,3 17,9 1,3 3,2	16,4 6,6 24,8 3,3	128 234 131 46
Kopā:					22,7	27,7	51,1	539
Ceturtdiena	Pusdienas	Gurķu zupa ar rīsiem Sautēta cūkgaļa Vārīti kartupeļi Biešu un svaigu kāpostu salāti Rīsu galete		200 100 150 100 10	2,5 12,9 3,1 1,2 0,9	2,2 17,8 0 3,1 0,2	16,8 3,1 23 6,6 8,3	97 224 104 59 39
Kopā:					20,6	23,3	57,8	523
Piektdiena	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
Sestdiena	Pusdienas	Dārzenų sautējums ar zaļajiem zirniņiem un krējumu 2	A07	200/10	4,5	9,2	20,7	184
Veģetārā diena		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	A07	200	5,6	5	9,4	123
		Auglis		100	0,3	0,6	13,4	60
Kopā:					13,3	18,7	78,3	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, glutēna nepanesība 1.-4.klašu audzēkņi

06.05. - 10.05.

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olīv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Otrdiena	Pusdienas	Dārzu 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						
				Kopā:	17,5	26,5	52,7	519
Trešdiena	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 burkānu salāti		100	1	3,2	3,3	46
		Rīsu galete						
				Kopā:	22,7	27,7	51,1	539
Ceturtdiena	Pusdienas	Gurķu zupa ar rīsiem		200	2,5	2,2	16,8	97
		Sautēta cūkgaļa		100	12,9	17,8	3,1	224
		Vārīti kartupeļi		150	3,1	0	23	104
		Biešu un svaigu kāpostu salāti		100	1,2	3,1	6,6	59
		Rīsu galete		10	0,9	0,2	8,3	39
				Kopā:	20,6	23,3	57,8	523
Piektdiena	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
Sestdiena	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
		Zemeņu ķīselis		130	0,3	0,2	10	43
		Rīsu piens		200	1,2	2,6	17	96
		Auglis		100	0,3	0,6	13,4	60
				Kopā:	12,1	16,1	103,9	608

Dzēramais 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

Veģetārā ēdienkarte 1.-4.klašu audzēkņi

06.05. - 10.05.

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Otrdiena	Pusdienas	Dārzenų 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		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
Trešdiena	Pusdienas	Veģetārā zirņu zupa		150	5	5,3	16,4	128
		Dārzenų lečo	A01	100	12,1	18	6,1	235
		Vārīts bulgurs	A01	100	4	0	25,3	117
		Ķīnas kāpostu un burkānu 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
Ceturtdiena	Pusdienas	Gurķu zupa ar grūbām	A01	200	2,5	2,2	16,8	97
		Biezpiens ar krējumu	A07	120	16,2	13,3	3,3	198
		Vārīti kartupeļi		150	3,1	0	23	104
		Biešu un svaigu kāpostu salāti		80	1	2,5	5,5	49
		Kefīra-ogu smūtijs	A07	220	6,2	0,3	21,2	112
		Rudzu maize	A01	20	1,4	0,2	8,3	41
		Kopā:			30,4	18,5	78,1	601
Piektdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa ar krējumu	A07	250/5	2	7,3	11,2	119
		Pasta ar rīvētu puscieta 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
Sestdiena	Pusdienas	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*	A01'	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 5.-9.klašu audzēkņi

APSTIPRINĀ
Rīgas Franču Vējo
direktore *[Signature]* V. Rūtenberga
2015. gada 30.05.

06.05. - 10.05.

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olīv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Otrdiena	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
Trešdiena	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
Ceturtdiena	Pusdienas	Gurķu zupa ar grūbām	A01	250	3,1	2,8	21	122
		Sautēta cūkgaļa	A01	110	14,1	19,6	3,5	247
		Vārīti kartupeļi		250	5,2	0	38,3	174
		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:			27,8	26,1	94,3	725
Piektdiena	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
Sestdiena	Pusdienas	Dārzenu 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	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

Dzera mais 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	Alerģēni	Daudzums	Olīv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Otrdiena	Pusdienas	Dārzenų 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		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
Trešdiena	Pusdienas	Veģetārā zirņu zupa		250	8,3	8,8	27,3	222
		Dārzenų lečo	A01	100	12,1	18	6,1	235
		Vārīts bulgurs	A01	150	6	0,6	38	181
		Ķīnas kāpostu un burkānu 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
Ceturtdiena	Pusdienas	Gurķu zupa ar grūbām	A01	250	3,1	2,8	21	122
		Biezpiens ar krējumu	A07	130	17,5	15,4	3,6	223
		Vārīti kartupeļi		250	5,2	0	38,3	174
		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:			31,5	25,9	90,7	723
Piektdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa ar krējumu	A07	250/10	2,3	8,3	18,4	158
		Pasta ar rīvētu puscieta 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
Sestdiena	Pusdienas	Dārzenų sautējums ar zaļajiem zirnīšiem 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	105,9	778

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	18-36	23-37	79-144

Bezglutēna ēdienkarte 5.-9.klašu audzēkņi

APSTIPRINĀ
Rīgas Franču liceja
direktore
V. Rūtenberga
2025. gada 30.04.

06.05. - 10.05.

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Oglh., g	Kcal.
Otrdiena	Pusdienas	Dārzeņu zupa ar kausēto sieru Cūkgaļas plov Vitamīnu salāti Rīsu galete	A07	200 220 100 20	3,8 16 1,3 1,8	6,8 20,1 4,2 0,4	11,8 52 4 16,6	124 453 59 77
Kopā:					22,9	31,5	84,4	713
Trešdiena	Pusdienas	Veģetārā zirņu zupa Malta cūkgaļa tomātu mērcē (bez miltiem) Irdenie griķi Ķīnas kāpostu un burkānu salāti Rīsu galete		200 100 140 100 20	6,7 11,7 7,1 1 1,8	7 17,9 1,8 3,2 4	21,8 6,6 34,8 3,3 16,6	170 234 184 46 77
Kopā:					28,3	33,9	83,1	711
Ceturtdiena	Pusdienas	Gurķu zupa ar rīsiem Sautēta cūkgaļa Vārīti kartupeļi Biešu un svaigu kāpostu salāti Rīsu galete		250 110 250 100 40	3,1 14,1 5,2 1,2 3,6	2,8 19,6 0 3,1 0,8	21 3,5 38,3 6,6 32,2	122 247 174 59 150
Kopā:					27,2	26,3	101,6	752
Piektdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa ar krējumu Cepta vistas fileja (bez panējuma) Pašgatavota tomātu mērce Tvaicēti rīsi Rīvētu burkānu salāti Rīsu galete	A07	200/5 80 50 140 100 20	1,7 23,9 0,8 4,4 1 1,8	6,1 11 5 0,6 4,2 0,4	14,6 0 4 42,2 4,6 16,6	120 195 64 192 60 77
Kopā:					33,6	27,3	82	708
Sestdiena	Pusdienas	Dārzeņu sautējums ar zaļajiem zirņiņiem un krējumu 2	A07	300/10	6,6	12,8	30,9	265
Veģetārā diena		Tomātu šķēlītes		40	0,4	0,1	1	7
		Rīsu blezputra ar rīsu pienu		150	2,2	3,6	23,8	136
		Zemeņu ķīselis		130	0,3	0,2	10	43
		Piens	A07	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
Rīgas Franču ģejeja
direktore
V. Rūtenberga
2025. gada 30.04.

06.05. - 10.05.

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., 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	Piena zupa ar nūdelēm	*A01;07	250	9,8	4,2	36,3	222
		Kliju maize	*A01	13	1,1	0,4	5,8	31
		Sviests	*A07	3	0,02	2,46	0,03	22
Kopā:					10,92	7,06	42,13	276

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