

Ēdienkarte 5.-9.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	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 zirņiem 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

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

06.05. - 10.05.

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., 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) Īrdenie 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 zirņiem 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 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	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 10.-12.klašu audzēkņi

06.05. - 10.05.

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Otrdiena	Pusdienas	Dārzeņu zupa ar kausēto sieru	A07	250	4,8	8,5	14,8	155
		Cūkgajas 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
Trešdiena	Pusdienas	Veģetārā zirņu zupa		250	8,3	8,8	27,3	222
		Malta cūkgajas mērce ar dārzeni	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
Ceturtdiena	Pusdienas	Gurķu zupa ar grūbām	A01	300	3,8	3,3	25,2	146
		Sautēta cūkgaļa	A01	120	15,4	21,4	3,8	269
		Vārīti kartupeļi		300	6,2	0	46	209
		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:			26,8	28,4	106,5	806
Piektdiena	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
Sestdiena	Pusdienas	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
Veģetārā diena		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

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