

Ēdienkarte 5.-9.klašu audzēkņi

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

APSTIPRINU
Rīgas Franču liceja
direktore *V. Rūtenberga*
2015. gada 11. septembris

15.09. - 19.09.

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Oglh., g	Kcal.
Otrdiena	Pusdienas	Veģetārā zirņu zupa		250	8,3	8,8	27,3	213
		Cūkgaļas plov		220	16	20,1	52,9	457
		Ķīnas kāpostu, burkānu salāti		100	1	3,2	3,3	46
		Rudzu maize	A01	40	2,8	0,4	16,6	81
		Kopā:			28,1	32,5	100,1	797
Otrdiena	Pusdienas	Sezonas dārzeņu zupa		250	2,7	7,7	12,7	130
		Vistas gaļa karija mērcē	A01,A07	100	13	15,2	3,6	203
		Vārīts bulgurs	A01	170	6,8	0,7	43,1	206
		Tomātu šķēlītes		60	0,6	0,1	1,6	10
		Rudzu maize	A01	40	2,8	0,4	16,6	81
		Piens*	A07	200	6,4	4	9	98
		Kopā:			32,3	28,1	86,6	727
Trešdiena	Pusdienas	Mērcē sutinātas gaļas bumbiņas	A01,A03,A09	80/40	12,2	13,8	10,1	213
		Vārīti makaroni	A01	200	7	2,7	47,2	241
		Biešu un svaigu kāpostu salāti		100	1,2	3,1	6,6	59
		Kefīra-ogu smūtijs	A07	200	4,7	4,1	18,8	131
		Rudzu maize	A01	40	2,8	0,4	16,6	81
		Auglis		100	0,3	0,6	13,4	60
		Kopā:			28,2	24,7	112,7	786
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa ar krējumu	A07	250/5	2,1	7,3	13,9	130
		Cepts vistas stilbiņš		80	15,7	14,5	0	193
		Piena mērce	A01,A07	40	1,5	3,9	4,6	59
		Vārīti kartupeļi		250	5,2	0	38,3	182
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4,2	4,6	60
		Rudzu maize	A01	60	4,2	0,6	24,9	123
		Kopā:			29,7	30,5	86,3	747
Piektdiena	Pusdienas	Mājas soļanka ar krējumu	A07	250/5	6,2	9,6	15	171
		Maltās gaļas mērce	A01,A07	100	12,1	16,1	5,4	215
		Irdenie griķi		150	7,6	2	37,3	197
		Svaigu kāpostu un burkānu salāti		100	1,4	2,7	4,8	49
		Rudzu maize	A01	40	2,8	0,4	16,6	81
		Kopā:			30,1	30,8	79,1	713

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

* 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

Ēdienkarte 10.-12.klašu audzēkņi

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

APSTIPRINU
Rīgas Franču liceja
direktore V. Rūtenberga
2018. gada 11. septembris

15.09. - 19.09.

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olīv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Otrdiena	Pusdienas	Veģetārā zirņu zupa		250	8,3	8,8	27,3	213
		Cūkgaļas plov		240	16,7	21,3	58,8	494
		Ķīnas kāpostu, burkānu salāti		100	1	3,2	3,3	46
		Rudzu maize	A01	40	2,8	0,4	16,6	81
Kopā:					28,8	33,7	106	834
Otrdiena	Pusdienas	Sezonas dārzenų zupa		250	2,7	7,7	12,7	130
		Vistas gaļa karija mērcē	A01,A07	100	13	15,2	3,6	203
		Vārīts bulgurs	A01	240	9,6	1	60,8	291
		Tomātu šķēlītes		60	0,6	0,1	1,6	10
		Rudzu maize	A01	60	4,2	0,6	24,9	123
		Piens*	A07	200	6,4	4	9	98
Kopā:					36,5	28,6	112,6	854
Trešdiena	Pusdienas	Mērcē sutinātas gaļas bumbiņas	A01,A03,A09	80/50	12,3	15	11,1	225
		Vārīti makaroni	A01	240	8,4	3,3	56,6	290
		Biešu un svaigu kāpostu salāti		140	1,7	4,3	9,3	83
		Kefīra-ogu smūtijs	A07	200	4,7	4,1	18,8	131
		Rudzu maize	A01	20	1,4	0,2	8,3	41
		Auglis		100	0,3	0,6	13,4	60
Kopā:					28,8	27,1	117,5	830
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa ar krējumu	A07	250/5	2,5	8,6	16,6	154
		Cepts vistas stilbiņš		80	15,7	14,5	0	193
		Piena mērce	A01,A07	50	1,9	4,8	5,7	74
		Vārīti kartupeļi		280	5,8	0	42,9	203
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4,2	4,6	60
		Rudzu maize	A01	60	4,2	0,6	24,9	123
Kopā:					31,1	32,7	94,7	807
Piektdiena	Pusdienas	Mājas soļanka ar krējumu	A07	250/5	6,2	9,6	15	171
		Maltās gaļas mērce	A01,A07	100	12,1	16,1	5,4	215
		Irdenie griķi		200	10,1	2,6	49,7	263
		Svaigu kāpostu un burkānu salāti		100	1,4	2,7	4,8	49
		Rudzu maize	A01	60	4,2	0,6	24,9	122
Kopā:					34	31,6	99,8	820

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