

Ēdienkarte 1.-4.klašu audzēkņi

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

APSTIPRINU
Rīgas Franču līceja
direktore 
2025. gada 5. septembris

08.09. - 12.09.

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.		
Pirmdiena	Pusdienas	Vistas buljona un dārzeņu zupa ar nūdelēm	A01	200	4,9	5,6	21,4	156		
		Maltās gaļas mērce ar tomātiem		120	10,5	12,9	7	186		
		Irdenie griķi		130	6,6	1,7	32,3	171		
		Svaigie veselības salāti ar āboliem un kāpostiem	100	1,2	4,2	6,8	70			
		Rudzu maize	A01	20	1,4	0,2	8,3	41		
						Kopā:	24,6	24,6	75,8	624
Otrdiena	Pusdienas	Piena zupa ar makaroniem	A01,A07	200	7,9	3,4	29,1	179		
		Risoto ar vistas gaļu un dārzeņiem 2		220	17,4	17,8	46,1	414		
		Svaigu gurķu šķēlītes	50	0,5	0,1	0,9	7			
		Kliju maize	A01	15	1,3	0,5	6,7	37		
				Kopā:	27,1	21,8	82,8	636		
Trešdiena	Pusdienas	Maltas cūkgaļas rullītis	A01,A03	70	9,9	15,6	9,3	217		
		Kartupeļu biezenis	A07	150	3,2	0,4	21,1	101		
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		80	0,9	2,4	6,2	50		
		Cepumu-skābā krējuma deserts	A01,A03,A07	50	2,3	8,9	14,9	149		
		Saldā dzērveņu mērce		100	0	0	15,2	61		
		Rudzu maize	A01	20	1,4	0,2	8,3	41		
		Auglis(ābols)		100	0,3	0,6	11,4	52		
						Kopā:	18	28,1	86,4	670
Ceturtdiena	Pusdienas	Sarkano biešu un kāpostu zupa ar krējumu	A07	150/5	1,4	4,8	8	81		
		Sautētas cūkgaļas strēmelītes dārzeņu mērcē	A01,A07	100	13,5	18,7	3,6	237		
		Tvaicēti rīsi		100	3,1	0,4	30,2	137		
		Ķīnas kāpostu, redīsu un ķirbišu salāti		80	1	0,9	2,2	21		
		Rudzu maize	A01	20	1,4	0,2	8,3	41		
		Piens*	A07	150	4,8	3	6,8	73		
						Kopā:	25,2	28	59,1	589
Piektdiena	Pusdienas	Veģetārā dārza pupiņu zupa ar krējumu	A07	200/5	7	8,1	22,1	189		
		Pasta ar rīvētu puscieto sieru	A01,A07	130/30	12,8	11,1	30	271		
		Sezonas dārzeņu salāti ar zaļumiem		100	1,2	4,2	4,2	59		
		Rudzu maize	A01	20	1,4	0,2	8,3	41		
		Dzeramais jogurts ar augļu piedevu	A07	120	4,6	2,2	17,3	107		
						Kopā:	27	25,8	81,9	668

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

**GADBRĪDIS**

Ēdienkarte 5.-9.klašu audzēkņi

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

APSTIPRINURīgas Franču liceja
direktors

V. Rūtenberga

2025. gada

5. septembrī

08.09. - 12.09.

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Vistas buljona un dārzeņu zupa ar nūdelēm	A01	250	6,2	7	26,7	195
		Maltās gaļas mērce ar tomātiem		120	10,5	12,9	7	186
		Irdenie griķi		150	7,6	2	37,3	197
		Svaigie veselības salāti ar āboliem un kāpostiem	A01	100	1,2	4,2	6,8	70
		Rudzu maize		40	2,8	0,4	16,6	81
				Kopā:	28,3	26,5	94,4	729
Otrdiena	Pusdienas	Piena zupa ar makaroniem	A01,A07	250	9,8	4,2	36,3	222
		Risoto ar vistas gaļu un dārzeņiem 2		250	19,7	20,2	52,4	470
		Svaigu gurķu šķēlītes	A01	50	0,5	0,1	0,9	7
		Kliju maize		30	2,6	1	13,4	73
				Kopā:	32,6	25,5	103	772
Trešdiena	Pusdienas	Maltas cūkgaļas rullītis	A01,A03	70	9,9	15,6	9,3	217
		Kartupeļu biezenis	A07	200	4,2	0,5	28,1	134
		Biešu salāti ar vinegreta mērci	A01,A03,A07	80	0,9	2,4	6,2	50
		Cepumu-skābā krējuma deserts		60	2,7	10,7	17,9	179
		Saldā dzērveņu mērce		120	0	0	18,2	73
		Rudzu maize	A01	40	2,8	0,4	16,6	81
		Auglis(ābols)		100	0,3	0,6	11,4	52
				Kopā:	20,8	30,2	107,7	786
Ceturtdiena	Pusdienas	Sarkano biešu un kāpostu zupa ar krējumu	A07	250/5	2,2	7,3	13,3	128
		Sautētas cūkgaļas strēmelītes dārzeņu mērcē		A01,A07	100	13,5	18,7	3,6
		Tvaicēti rīsi	150		4,7	0,6	45,2	205
		Ķīnas kāpostu, redīsu un ķirbišu salāti	A01	80	1	0,9	2,2	21
		Rudzu maize		40	2,8	0,4	16,6	81
		Piens*		A07	150	4,8	3	6,8
				Kopā:	29	30,9	87,7	745
Piektdiena	Pusdienas	Veģetārā dārza pupiņu zupa ar krējumu	A07	200/5	7	8,1	22,1	189
		Veģetārā diena 	A01,A07	170/30	14,2	12,3	39,3	325
		Sezonas dārzeņu salāti ar zaļumiem		100	1,2	4,2	4,2	59
		Rudzu maize	A01	40	2,8	0,4	16,6	81
		Dzeramais jogurts ar augļu piedevu	A07	120	4,6	2,2	17,3	107
				Kopā:	29,8	27,2	99,5	762

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