

Ēdienkarte 5.-9.klašu audzēkņi

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

APSTIPRINĀ
Rīgas Franču kceja
direktore
V. Rūtenberga
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	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		100	1,2	4,2	6,8	70
		Rudzu maize	A01	40	2,8	0,4	16,6	81
						Kopā:	28,3	26,5
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		50	0,5	0,1	0,9	7
		Kliju maize	A01	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		80	0,9	2,4	6,2	50
		Cepumu-skābā krējuma deserts	A01,A03,A07	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	237
		Tvaicēti rīsi		150	4,7	0,6	45,2	205
		Ķīnas kāpostu, redīsu un ķirbišu salāti		80	1	0,9	2,2	21
		Rudzu maize	A01	40	2,8	0,4	16,6	81
		Piens*	A07	150	4,8	3	6,8	73
						Kopā:	29	30,9
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

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

ARD BRIDIS

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

APSTIPRINĀ
Rīgas Frēnču iecelja
direktore *[Signature]* V. Rūtenberga
2015. 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	250	6,2	7	26,7	195	
		Maltās gaļas mērce ar tomātiem		120	10,5	12,9	7	186	
		Irdenie griķi		200	10,1	2,6	49,7	263	
		Svaigie veselības salāti ar āboliem un kāpostiem	A01	100	1,2	4,2	6,8	70	
		Rudzu maize		60	4,2	0,6	24,9	122	
		Kopā:			32,2	27,3	115,1	835	
Otrdiena	Pusdienas	Piena zupa ar makaroniem	A01,A07	250	9,8	4,2	36,3	222	
		Risoto ar vistas gaļu un dārzeņiem 2	A01	280	22,1	22,6	58,7	527	
		Svaigu gurķu šķēlītes		50	0,5	0,1	0,9	7	
		Kliju maize		30	2,6	1	13,4	73	
Kopā:			35	27,9	109,3	828			
Trešdiena	Pusdienas	Maltas cūkgaļas rullītis	A01,A03	70	9,9	15,6	9,3	217	
		Kartupeļu biezenis	A07	280	5,9	0,7	39,3	187	
		Biešu salāti ar vinegreta mērci	A01,A03,A07	100	1,1	3	7,8	63	
		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:			22,7	31	120,5	852			
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	237	
		Tvaicēti rīsi		200	6,2	0,8	60,3	273	
		Ķīnas kāpostu, redīsu un ķirbišu salāti	A01	80	1	0,9	2,2	21	
		Rudzu maize		60	4,2	0,6	24,9	122	
		Piens		A07	150	4,8	3	6,8	73
		Kopā:			31,9	31,3	111,1	854	
Piektdiena	Pusdienas	Veģetārā dārza pupiņu zupa ar krējumu	A07	250/5	8,7	9,9	27,6	234	
		Veģetārā diena 	A01,A07	220/30	15,9	13,7	50,8	390	
			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:			33,2	30,4	116,5	872			

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