

Ēdienkarte 5.-9.klašu audzēkņi

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

APSTIPRĪJU
Rīgas Franču liceja
direktore
V. Rūtenberga
dods
gada 6. nov.

10.11. - 14.11.

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
		Kāju salāi ar āboliem un krējumu	A07	100	1,3	3,3	6,3	60
		Kliju maize	A01	30	2,6	1	13,4	73
				Kopā:	33,4	28,7	108,4	826
Trešdiena	Pusdienas	Maltas cūkgaļas rullītis	A01,A03	70	9,9	15,6	9,3	217
		Vārīti kartupeļi		200	4,1	0	30,6	139
		Piena mārce	A01,A07	30	1,1	2,9	3,4	44
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		80	0,9	2,4	6,2	50
		Ābolu-zemeņu debesmanna	A01	70	1,1	0,2	16,6	73
		Piens*	A07	200	6	3	9,6	89
		Rudzu maize	A01	40	2,8	0,4	16,6	81
		Auglis(ābols)*		100	0,3	0,6	11,4	52
				Kopā:	26,2	25,1	103,7	745
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 risi		180	5,6	0,7	54,3	246
		Ķīnas kāpostu, redīsu un ķirbišu salāti		80	1	0,9	2,2	21
		Rudzu maize	A01	40	2,8	0,4	16,6	81
				Kopā:	25,1	28	90	712
Piektdiena	Pusdienas	Veģetārā dārza pupiņu zupa ar krējumu	A07	200/5	7	8,1	22,1	189
		Pasta ar rīvētu puscieto sieru	A01,A07	220/30	15,9	13,7	50,8	390
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4,2	4,6	60
		Rudzu maize	A01	40	2,8	0,4	16,6	81
				Kopā:	26,7	26,4	94,1	721

Dzeraamais ūdens-visās ēdienreizēs

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

Ēdienkarte 10.-12.klašu audzēkņi

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

APSTIPRINĀ
Rīgas Franču liceja
direktors *[Signature]* V. Rūtenberga
2020. gada 6. nov.

10.11. -14.11.

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olīv., 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		280	22,1	22,6	58,7	527	
		Kāju salāi ar āboliem un krējumu	A07	100	1,3	3,3	6,3	60	
		Kliju maize	A01	30	2,6	1	13,4	73	
				Kopā:	35,8	31,1	114,7	882	
Trešdiena	Pusdienas	Maltas cūkgaļas rullītis	A01,A03	70	9,9	15,6	9,3	217	
		Vārīti kartupeļi		250	5,2	0	38,3	174	
		Piena mārce	A01,A07	50	1,9	4,8	5,7	74	
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		100	1,1	3	7,8	63	
		Ābolu-zemeņu debesmanna	A01	70	1,1	0,2	16,6	73	
		Piens	A07	200	6	3	9,6	89	
		Rudzu maize	A01	40	2,8	0,4	16,6	81	
		Auglis(ābols)		100	0,3	0,6	11,4	52	
				Kopā:	28,3	27,6	115,3	823	
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		220	6,9	0,9	66,4	301	
		Ķīnas kāpostu, redīsu un ķirbišu salāti		80	1	0,9	2,2	21	
		Rudzu maize	A01	60	4,2	0,6	24,9	122	
				Kopā:	27,8	28,4	110,4	808	
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	
				100	1	4,2	4,6	60	
			Rudzu maize	A01	40	2,8	0,4	16,6	81
			Kefīrs	A07	120	3,36	3,04	5,28	62
				Kopā:	31,76	31,24	104,88	828	

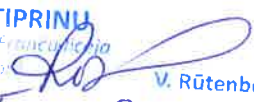
Dzeraamais ūdens-visās ēdienreizēs

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

Bezglutēna ēdienkarte 5.-9.klašu audzēkņi

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

APSTIPRINĀ
Rīgas Ēdienkarte
direktors 
V. Rūtenberga
gada 6. nov.

10.11. - 14.11.

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdienā	Pusdienas	Vistas buljona un dārzeņu zupa ar rīsiem		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
		Rīsu galete		20	1,8	0,4	16,6	77
		Kopā:			27,3	26,5	94,4	725
Otrdienā	Pusdienas	Piena zupa ar bezglutēna makaroniem	A07	250	3,6	3,8	45,6	231
		Risoto ar vistas gaļu un dārzeņiem 2		250	19,7	20,2	52,4	470
		Kāļu salāi ar āboliem un krējumu	A07	100	1,3	3,3	6,3	60
		Rīsu galete		20	1,8	0,4	16,6	77
		Kopā:			26,4	27,7	120,9	839
Trešdienā	Pusdienas	Maltas cūkgaļas rullītis (bez maizes)	A03	80	12,2	19,3	4,5	241
		Kartupeļu biezenis	A07	200	4,2	0,5	28,1	134
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		80	0,9	2,4	6,2	50
		Rīsu piena "panna cotta"		100	3,4	1	13,9	78
		Saldā dzērveņu mērce		120	0	0	18,2	73
		Rīsu galete		20	1,8	0,4	16,6	77
		Auglis (ābols)*		100	0,3	0,6	11,4	52
		Kopā:			22,8	24,2	98,9	704
Ceturtdienā	Pusdienas	Sarkano biešu un kāpostu zupa ar krējumu	A07	250/5	2,2	7,3	13,3	128
		Sautētas cūkgaļas strēmelītes dārzeņu mērcē (bez kv. miltiem, bez krējuma)		100	13,26	18,67	1,84	228
		Tvaicēti rīsi		150	4,7	0,6	45,2	205
		Ķīnas kāpostu, redīsu un ķirbišu salāti		80	1	0,9	2,2	21
		Rīsu galete		20	1,8	0,4	16,6	77
		Piens*	A07	150	4,8	3	6,8	73
		Kopā:			27,76	30,87	85,94	733
Piektdienā	Pusdienas	Veģetārā dārza pupiņu zupa ar krējumu	A07	200/5	7	8,1	22,1	189
		Bezglutēna makaroni ar rīvētu puscieto sieru	A07	220/30	15,9	13,7	50,8	390
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4,2	4,6	60
		Rīsu galete		20	1,8	0,4	16,6	77
		Kopā:			25,7	26,4	94,1	717

Dzera mais ūdens-visās ēdienreizēs

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