

Ēdienkarte 1.-4.klašu audzēkņi

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

APSTIPRINU
Rīgas Franču liceja
direktore
V. Rūtenberga
1025. gada 12. decembrī

15.12. - 19.12.

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olīv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā gulašzupa ar lēcām	A09	200	6,3	7,4	19,5	170
		Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	A01	180	15,8	15,2	37	348
		Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu		100	1,4	2,2	6	50
		Rudzu maize	A01	20	1,4	0,2	8,3	41
Kopā:					24,9	25	70,8	609
Otrdiena	Pusdienas	Vistas buljona zupa ar rīsiem		200	4,9	8,8	22,8	190
		Cūkgaļas gulašs	A01,A07	100	12,2	16	5,6	216
		Vārīts bulgurs	A01	120	4,8	0,5	30,4	145
		Biešu-ābolu salāti		100	0,9	3,1	8,9	67
		Rudzu maize	A01	20	1,4	0,2	8,3	41
Kopā:					24,2	28,6	76	659
Trešdiena	Pusdienas	Cūkgaļas kotlete	A01,A03	70	9,4	14,9	11,1	216
		Piena mērce	A01,A07	30	1,1	2,9	3,4	44
		Irdenie griķi		100	5	1,3	24,8	131
		Skābētu kāpostu un burkānu salāti		100	1,2	3	3,9	47
		Biezpiena deserts	A07	50	6	5,3	5,1	93
		Zemeņu ķīselis		100	0,2	0,1	7,7	33
		Rudzu maize	A01	20	1,4	0,2	8,3	41
		Kopā:					24,3	27,7
Ceturtdiena	Svētku pusdienas	Vistas giross	A03,A10	50	12,8	9,2	0,5	136
		Tvaicēti rīsi		100	3,1	0,4	30,2	137
		Piena mērce	A01,A07	40	1,5	3,9	4,6	59
		Burkānu salāti ar sezama sēklām	A11	80	1,2	3,8	3,9	55
		Medus kūka	A01,A07	50	2,5	4,7	23,6	146
		Mandarīns		80	0,6	0,2	6,5	31
		Kopā:					22	22,2
Piektdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar pupiņām ar krējumu	A07	200/5	4,4	8,2	20,7	174
		Dārzeņu un gaļas sautējums mājas gaumē ar kartupeļiem		200	10,6	10,4	24,4	234
		Ķīnas kāpostu un dārza kukurūzas salāti		100	1,5	3,5	4,3	55
		Rudzu maize	A01	20	1,4	0,2	8,3	41
		Kefirs	A07	150	4,2	3,8	6,6	77
		Kopā:					22,1	26,1

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

LAD programma "Piens un Augļi skolai"-piens 2x, augļi 2x 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)
1.-4.klase	490-750	12-28	16-29	55-113

Ēdienkarte 5.-9.klašu audzēkņi

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

APSTIPRINĀ
Rīgas Princeses Ineseja
direktore V. Rūtenberga
2025. gada 12. decembris

15.12. - 19.12.

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olīv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā gulašzupa ar lēcām	A09	200	6,3	7,4	19,5	170
		Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	A01	240	18,4	17,7	52,8	444
		Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu		100	1,4	2,2	6	50
		Rudzu maize	A01	40	2,8	0,4	16,6	81
		Kopā:			28,9	27,7	94,9	745
Otrdiena	Pusdienas	Vistas buljona zupa ar rīsiem	A01,A07	250	7	7,4	28,6	209
		Cūkgaļas gulašs		100	12,2	16	5,6	216
		Vārīts bulgurs		130	5,2	0,6	32,9	158
		Biešu-ābolu salāti	100	0,9	3,1	8,9	67	
		Rudzu maize	A01	40	2,8	0,4	16,6	81
Kopā:			28,1	27,5	92,6	731		
Trešdiena	Pusdienas	Cūkgaļas kotlete	A01,A03	70	9,4	14,9	11,1	216
		Piena mērce	A01,A07	40	1,5	3,9	4,6	60
		Irdenie griķi		150	7,6	2	37,3	198
		Skābētu kāpostu un burkānu salāti		100	1,2	3	3,9	47
		Biezpiena deserts	A07	50	6	5,3	5,1	93
		Zemeņu ķīselis		100	0,2	0,1	7,7	33
		Rudzu maize	A01	40	2,8	0,4	16,6	81
Kopā:			28,7	29,6	86,3	728		
Ceturtdiena	Svētku pusdienas	Vistas giross	A03,A10	60	15,3	11,1	0,6	164
		Tvaicēti rīsi		180	5,6	0,7	54,3	246
		Piena mērce	A01,A07	40	1,5	3,9	4,6	60
		Burkānu salāti ar sezama sēklām	A11	80	1,2	3,8	3,9	55
		Medus kūka	A01,A07	50	2,5	4,7	23,6	146
		Mandarīns		80	0,6	0,2	6,5	31
Kopā:			26,7	24,4	93,5	701		
Piektdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar pupiņām ar krējumu	A07	250/5	5,5	10	25,8	215
		Dārzeņu un gaļas sautējums mājas gaumē ar kartupeļiem		250	13,3	13	30,5	292
		Ķīnas kāpostu un dārza kukurūzas salāti		100	1,5	3,5	4,3	55
		Rudzu maize	A01	40	2,8	0,4	16,6	81
		Kefīrs	A07	200	5,6	5	8,8	103
		Kopā:			28,7	31,9	86	746

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

LAD programma "Piens un Augļi skolai"-piens 2x, augļi 2x 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 VEĢETĀRĀ 1.-4.klašu audzēkņi

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

APSTIPRINU
Rīgas Franču liceja
direktore V. Rutemberga
2025. gada 12. decembrī

15.12. - 19.12.

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā gulašzupa ar lēcām	A09	200	6,3	7,4	19,5	170
		Makaroni ar sieru	A01,A07	180/30	14,5	12,6	41,6	338
		Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu		100	1,4	2,2	6	49
		Rudzu maize	A01	20	1,4	0,2	8,3	41
Kopā:					23,6	22,4	75,4	598
Otrdiena	Pusdienas	Veģetārā tomātu zupa ar rīsiem	A09	250	3,39	7,59	22,62	172
		Lēcu, kvinojas un dārzeņu sautējums	A01,A07	200	11,53	11,02	32,22	274
		Vārīti kartupeļi		200	4,1	0	30,6	139
		Biešu-ābolu salāti		100	1,08	3,72	10,68	81
		Rudzu maize	A01	20	1,4	0,2	8,3	41
Kopā:					21,5	23	104,4	707
Trešdiena	Pusdienas	Cepta ola	A03	50	6,45	10,6	0,35	123
		Piena mērce	A01,A07	50	1,88	6,13	5,75	86
		Irdenie griķi		100	5	1,3	24,8	131
		Skābētu kāpostu un burkānu salāti		100	1,2	3	3,9	47
		Biezpiena deserts_2	A07	50	6	5,3	5,1	92
		Zemeņu ķīselis		100	0,2	0,1	7,7	33
		Rudzu maize	A01	20	1,4	0,2	8,3	41
Kopā:					22,13	26,625	55,9	552
Ceturtdiena	Pusdienas	Tvaicēti rīsi ar dārzeņiem		300	7,2	7	63,4	345
		Jogurta mērce ar zaļumiem	A01,A07	35	1,1	1,3	2,2	25
		Burkānu salāti ar sezama sēklām	A11	80	1,2	3,8	3,9	55
		Rudzu maize	A01	20	1,4	0,2	8,3	41
		Medus kūka	A01,A07	50	2,5	4,7	23,6	146
		Mandarīns		80	0,6	0,2	6,5	31
		Kopā:					14	17,20
Piektdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar pupiņām ar krējumu	A07	200/5	4,4	8,2	20,7	174
		Skābais krējums	A07	5	0,1	1	0,1	
		Pasta ar grilētiem dārzeņiem	A01	200	8,8	5,5	50,6	287
		Ķīnas kāpostu un dārza kukurūzas salāti		100	1,5	3,5	4,3	55
		Rudzu maize	A01	20	1,4	0,2	8,3	41
		Kefīrs	A07	200	5,6	5	8,8	103
Kopā:					21,8	23,4	92,8	659

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

LAD programma "Piens un Augļi skolai"-piens 2x, augļi 2x 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)
1.-4.klase	490-750	12-28	16-29	55-113



Ēdienkarte(piena produktu,rudzu,griķu,tomātu,banānu nepanesība 1.-4.klašu audzēkņi

15.12. - 19.12.

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā gulašzupa ar lēcām(bez tomātiem)	A09	200	6,3	7,4	19,5	170
		Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	A01	180	15,8	15,2	37	348
		Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu		100	1,4	2,2	6	50
		BG galete		10	0,9	0,2	8,3	39
		Kopā:			24,4	25	70,8	606
Otrdiena	Pusdienas	Vistas buljona zupa ar rīsiem		200	4,9	8,8	22,8	190
		Cūkgaļas gulašs(bez miltiem, krējuma, tomātu pastas)		100	11,6	16,9	4	216
		Vārīti kartupeļi		130	2,7	0	19,9	90
		Biešu-ābolu salāti		100	0,9	3,1	8,9	67
		BG galete		10	0,9	0,2	8,3	39
Kopā:			21	29	63,9	602		
Trešdiena	Pusdienas	Cūkgaļas kotlete	A01,A03	70	9,4	14,9	11,1	216
		Dārzeņu mērce(bez tomātu pastas)		30	0,3	2,7	4	42
		Tvaicēti rīsi		130	4,1	0,5	39,2	178
		Skābētu kāpostu un burkānu salāti		100	1,2	3	3,9	47
		Rīsu biezputra ar rīsu pienu		150	2,2	3,6	23,8	136
		Zemeņu ķīselis		100	0,2	0,1	7,7	33
		BG galete		10	0,9	0,2	8,3	39
		Kopā:			18,3	25	98	690
Ceturtdiena	Svētku pusdienas	Vistas giross	A03,A10	50	13,1	12,1	3	173
		Tvaicēti rīsi		100	3,1	0,4	30,2	137
		Dārzeņu mērce		30	0,3	3	4	45
		Burkānu salāti ar sezama sēklām	A11	80	1,2	3,8	3,9	55
		Cepts ābols ar kaanēli		150	0,6	1,1	31	136
		Mandarīns		80	0,6	0,2	6,5	31
Kopā:			18,9	20,6	78,6	577		
Piektdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar pupiņām		200	4,3	7,2	20,6	164
		Darzeņu un gaļas sautejums majas gaumē ar kartupeļiem(bez tomātu pastas)		200	10,6	10,4	24,4	234
		Ķīnas kāpostu un dārza kukurūzas salāti		100	1,5	3,5	4,3	55
		BG galete		10	0,9	0,2	8,3	39
		Rīsu piens		200	1,2	2,6	17	96
Kopā:			18,5	23,9	74,6	588		

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

Ēdienkarte (bez piena produktiem) 1.-4.klašu audzēkņi

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

APSTIPRINĀ
Rīgas Franču liceja
direktore V. Rūtenberga
2025. gada 12. decembris

15.12. - 19.12.

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā gulašzupa ar lēcām	A09	200	6,3	7,4	19,5	170
		Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	A01	180	15,8	15,2	37	348
		Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu		100	1,4	2,2	6	50
		Rudzu maize	A01	20	1,4	0,2	8,3	41
		Kopā:			24,9	25	70,8	609
Otrdiena	Pusdienas	Vistas buljona zupa ar rīsiem		200	4,9	8,8	22,8	190
		Cūkgaļas gulašs (bez miltiem, krējuma)		100	11,6	16,9	4	216
		Vārīti kartupeļi		130	2,7	0	19,9	90
		Biešu-ābolu salāti		100	0,9	3,1	8,9	67
		Rudzu maize	A01	20	1,4	0,2	8,3	41
		Kopā:			21,5	29	63,9	604
Trešdiena	Pusdienas	Cūkgaļas kotlete	A01, A03	70	9,4	14,9	11,1	216
		Dārzeņu mērce		30	0,3	2,7	4	42
		Irdenie griķi		100	5	1,3	24,8	131
		Skābētu kāpostu un burkānu salāti		100	1,2	3	3,9	47
		Rīsu biezputra ar rīsu pienu		150	2,2	3,6	23,8	136
		Zemeņu ķīselis		100	0,2	0,1	7,7	33
		Rudzu maize	A01	20	1,4	0,2	8,3	41
		Kopā:			19,7	25,8	83,6	646
Ceturtdiena	Svētku pusdienas	Vistas giross	A03, A10	50	13,1	12,1	3	173
		Tvaicēti rīsi		100	3,1	0,4	30,2	137
		Dārzeņu mērce		30	0,3	3	4	45
		Burkānu salāti ar sezama sēklām	A11	80	1,2	3,8	3,9	55
		Cepts ābols ar kaanēli		150	0,6	1,1	31	136
		Mandarīns		80	0,6	0,2	6,5	31
		Kopā:			18,9	20,6	78,6	577
Piektdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar pupiņām		200	4,3	7,2	20,6	164
		Dārzeņu un gaļas sautējums mājas gaumē ar kartupeļiem		200	10,6	10,4	24,4	234
		Ķīnas kāpostu un dārza kukurūzas salāti		100	1,5	3,5	4,3	55
		Rudzu maize	A01	20	1,4	0,2	8,3	41
		Rīsu piens		200	1,2	2,6	17	96
		Kopā:			19	23,9	74,6	590

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

Ēdienkarte VEĢETĀRĀ 5.-9.klašu audzēkņi

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

APSTIPRINĀ
Rīgas Franču liceja
direktore V. Rūtenberga
2025. gada 12. decembris

15.12. - 19.12.

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā gulašzupa ar lēcām	A09	250	7,88	9,25	19,5	193
		Makaroni ar sieru	A01,A07	220/30	15,9	13,7	50,8	390
		Veģetārā diena		100	1,4	2,2	6	49
		Rudzu maize	A01	40	2,8	0,4	16,6	81
Kopā:					27,98	25,55	92,9	713
Otrdiena	Pusdienas	Veģetārā tomātu zupa ar rīsiem	A09	250	3,39	7,59	22,62	172
		Veģetārā diena		200	11,53	11,02	32,22	274
		Lēcu, kvinojas un dārzeņu sautējums	A01,A07	200	4,1	0	30,6	139
		Vārīti kartupeļi		100	1,08	3,72	10,68	81
		Biešu-ābolu salāti	A01	60	4,2	0,6	24,9	122
Kopā:					24,3	23	121,0	788
Trešdiena	Pusdienas	Cepta ola	A03	50	6,45	10,6	0,35	123
		Veģetārā diena		50	1,88	6,13	5,75	86
		Piena mērce	A01,A07	200	10,16	2,61	49,69	263
		Irdenie griķi		100	1,2	3	3,9	47
		Skābētu kāpostu un burkānu salāti		50	6	5,3	5,1	92
		Biezpiena deserts_2	A07	100	0,2	0,1	7,7	33
		Zemeņu ķīselis		40	2,8	0,4	16,6	81
Rudzu maize	A01							
Kopā:					28,69	28,135	89,09	724
Ceturtdiena	Pusdienas	Tvaicēti rīsi ar dārzeņiem		300	7,2	11	63,4	381
		Jogurta mērce ar zaļumiem	A01,A07	35	1,1	1,3	2,2	25
		Burkānu salāti ar sezama sēklām	A11	120	1,8	5,64	5,88	81
		Rudzu maize	A01	40	2,8	0,4	16,6	81
		Medus kūka	A01,A07	50	2,5	4,7	23,6	146
		Mandarīns		80	0,6	0,2	6,5	31
Kopā:					16	23,24	118,18	746
Piektdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar pupiņām ar krējumu		250	5,4	9	25,7	205
		Veģetārā diena		5	0,1	1	0,1	
		Skābais krējums	A07	250	11	6,9	63,2	359
		Pasta ar grilētiem dārzeņiem	A01	100	1,5	3,5	4,3	55
		Ķīnas kāpostu un dārza kukurūzas salāti		40	2,8	0,4	16,6	81
		Rudzu maize	A01	200	5,6	5	8,8	103
Kefīrs	A07							
Kopā:					26,4	25,8	118,7	803

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

LAD programma "Piens un Augļi skolai"-piens 2x, augļi 2x 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

5.-9.klašu audzēkņi Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olīv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā gulašzupa ar lēcām	A09	200	6,3	7,4	19,5	170
		Bezglutēna makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem		220	15,5	20,4	51,5	452
		Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu		100	1,4	2,2	6	50
		Rīsu galete		20	1,8	0,4	16,6	77
		Kopā:				25	30,4	93,6
Otrdiena	Pusdienas	Vistas buljona zupa ar rīsiem		250	7,1	7,4	28,6	143
		Cūkgaļas gulašs(bez miltiem, krējuma)		120	13,9	20,3	4,8	258
		Vārīti kartupeļi		260	5,2	0	40,3	182
		Biešu-ābolu salāti		100	0,9	3,1	8,9	67
		Rīsu galete		20	1,8	0,4	16,6	77
Kopā:				28,9	31,2	99,2	727	
Trešdiena	Pusdienas	Cūkgaļas kotlete(bez maizes, olas)		70	9,6	16	3	194
		Dārzeņu mērce		30	0,3	2,7	4	42
		Irdenie griķi		160	8,1	2,1	39,7	210
		Skābētu kāpostu un burkānu salāti		100	1,2	3	3,9	47
		Rīsu biezputra ar rīsu pienu		150	2,2	3,6	23,8	136
		Zemeņu ķīselis		130	0,3	0,2	10	42
		Rīsu galete		20	1,8	0,4	16,6	77
Kopā:				23,5	28	101	749	
Ceturtdiena	Svētku pusdienas	Vistas giross	A03,A10	60	15,3	11,1	0,6	164
		Tvaicēti rīsi		200	6,2	0,8	60,3	274
		Dārzeņu mērce		30	0,3	3	4	45
		Burkānu salāti ar sezama sēklām		80	1,2	3,8	3,9	55
		Cepts ābols ar kaanēli		150	0,6	1,1	31	136
Mandarīns	80	0,6	0,2	6,5	31			
Kopā:				24,2	20	106,3	704	
Piektdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar pupiņām		250	6,4	7,2	20,6	173
		Dārzeņu un gaļas sautējums mājas gaumē ar kartupeļiem		260	13,8	13,5	31,7	304
		Ķīnas kāpostu un dārza kukurūzas salāti		100	1,5	3,5	4,3	55
		Rīsu galete		20	1,8	0,4	16,6	77
		Rīsu piens		200	1,2	2,6	17	96
Kopā:				24,7	27,2	90,2	704	

Dzeraamais 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

Bezglutēna ēdienkarte 5.-9.klašu audzēkņi

Ēdienkarte derīga līdz nomaīņai

APSTIPRINU
Rīgas Franču lieldzima
direktore V. Rūtenberga
2025. gada 12. decembris

15.12. - 19.12.

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olīv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā gulašzupa ar lēcām	A09	200	6,3	7,4	19,5	170
		Bezglutēna makaronii ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem		220	15,5	20,4	51,5	452
		Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu		100	1,4	2,2	6	50
		Rīsu galete		20	1,8	0,4	16,6	77
		Kopā:			25	30,4	93,6	749
Otrdiena	Pusdienas	Vistas buljona zupa ar rīsiem		250	7,1	7,4	28,6	143
		Cūkgaļas gulašs(bez miltiem, krējuma)		120	13,9	20,3	4,8	258
		Vārīti kartupeļi		260	5,2	0	40,3	182
		Biešu-ābolu salāti		100	0,9	3,1	8,9	67
		Rīsu galete		20	1,8	0,4	16,6	77
Kopā:			28,9	31,2	99,2	727		
Trešdiena	Pusdienas	Cūkgaļas kotlete(bez maizes, olas)	A07	70	9,6	16	3	194
		Dārzeņu mērce		30	0,3	2,7	4	42
		Irdenie griķi		160	8,1	2,1	39,7	210
		Skābētu kāpostu un burkānu salāti		100	1,2	3	3,9	47
		Biezpiena deserts		50	6	5,3	5,1	93
		Zemeņu ķīselis		130	0,3	0,2	10	42
		Rīsu galete		20	1,8	0,4	16,6	77
Kopā:			27,3	29,7	82,3	706		
Ceturtdiena	Svētku pusdienas	Vistas giross	A03,A10	60	15,3	11,1	0,6	164
		Tvaicēti rīsi		200	6,2	0,8	60,3	274
		Dārzeņu mērce	A11	30	0,3	3	4	45
		Burkānu salāti ar sezama sēklām		80	1,2	3,8	3,9	55
		Cepts ābols ar kaanēli		150	0,6	1,1	31	136
		Mandarīns		80	0,6	0,2	6,5	31
Kopā:			24,2	20	106,3	704		
Piektdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar pupiņām ar krējumu	A07	200/5	4,4	8,2	20,7	174
		Garšaugu buljonā vārīts vistas šķiņķis		50	11,4	7	0,9	112
		Dārzeņu mērce		30	0,3	3	4	45
		Vārīti bezglutēna makaroni		130	2,9	1,6	34,5	164
		Ķīnas kāpostu un dārza kukurūzas salāti	A07	100	1,5	3,5	4,3	55
		Rīsu galete		20	1,8	0,4	16,6	77
		Kefīrs		200	5,6	5	8,8	103
Kopā:			27,9	28,7	89,8	730		

Dzeraamais 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 Launags

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

APSTIPRINĀ
Rīgas Princesa Jecika
direktore  V. Rūtenberga
2025. gada 12. decembrī

15.12. - 19.12.

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Launags	Rīsu biezputra	A07	200	4,7	2,4	28,5	154
		Blenderētas ogas ar cukuru	A01,A07	20	0,1	0	7	28
		Kliju maize ar sviestu	A01,A07	15/4	1,3	3,7	8,1	71
		Zāļu tēja		150	0	0	0	0
		Cukurs		3	0	0	2,99	12
Kopā:					6,1	6,1	46,59	266
Otrdiena	Launags	Rauga mīklas pufigās pankūciņas	A01;07;03	100	6	11,4	31,6	253
		Ievārījums		10	0,1	0	6,1	25
		Melnā tēja		150	0,3	0,1	0	2
		Cukurs		3	0	0	2,99	12
Kopā:					6,4	11,5	40,69	292
Trešdiena	Launags	Makaroni ar sieru	A01,A07	130/20	10	8,7	30	238
		Melnā tēja		150	0,3	0,1	0	2
		Citrons		3	0,02	0,02	0,1	1
		Cukurs		3	0	0	2,99	12
Kopā:					10,32	8,82	33,09	253
Ceturtdiena	Launags	Biezpiena sacepums ar krējumu	A01,A03,A07	100/10	14,7	10,4	19,5	230
		Zāļu tēja		150	0	0	0	0
		Cukurs		3	0	0	2,99	12
Kopā:					14,7	10,4	22,49	242
Piektdiena	Launags	Karstmaize ar sieru un desu	A01,A03,A07	60	10,1	12,2	13,7	205
		Zāļu tēja		150	0	0	0	0
		Cukurs		3	0	0	2,99	12
Kopā:					10,1	12,2	16,69	217

ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA SASKANĀ AR IZMAIŅAM PRODUKTU PIEGĀDĒ UN PIEEJAMĪBU TIRGŪ.