

Ēdienkarte 5.-9.klašu audzēkņi

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

APSTIPRINU
Rīgas Frontu iecien
direktors V. Rūtenberga
2025. gada 12. decembris

15.12. - 19.12.

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olīv., g	Tauki, g	Oglh., g	Kcal.
Pirmdienā	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
Otrdienā	Pusdienas	Vistas buljona zupa ar rīsiem		250	7	7,4	28,6	209
		Cūkgaļas gulašs	A01,A07	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
Trešdienā	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
Ceturtdienā	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
Piektdienā	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 dārzeņu 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

Bezglutēna ēdienkarte 5.-9.klašu audzēkņi

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

APSTIPRINU
Rīgas Frimpuļceja
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 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	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		100	1,5	3,5	4,3	55
		Rīsu galete		20	1,8	0,4	16,6	77
		Kefīrs		A07	200	5,6	5	8,8
Kopā:			27,9	28,7	89,8	730		

Dzēramais 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

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	7,9	9,2	24,4	212
		Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	A01	260	19,2	18,5	58,1	476
		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:					31,3	30,3	105,1	819
Otrdiena	Pusdienas	Vistas buljona zupa ar rīsiem	A01,A07	250	7,1	7,4	28,6	209
		Cūkgaļas gulašs		100	12,2	16	5,6	216
		Vārīts bulgurs		160	6,4	0,7	40,5	194
		Biešu-ābolu salāti		100	0,9	3,1	8,9	67
		Rudzu maize	A01	60	4,2	0,6	24,9	122
Kopā:					30,8	27,8	108,5	808
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		200	10,1	2,6	49,7	263
		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	60	4,2	0,6	24,9	122
Kopā:					32,6	30,4	107	833
Ceturtdiena	Svētku pusdienas	Vistas giross	A03,A10	60	15,3	11,1	0,6	164
		Piena mērce	A01,A07	50	1,9	4,8	5,7	74
		Tvaicēti rīsi		240	7,5	1	72,4	328
		Burkānu salāti ar sezama sēklām	A11	100	1,7	4,1	5,1	64
		Medus kūka	A01,A07	50	2,5	4,7	23,6	146
		Mandarīns		80	0,6	0,2	6,5	31
		Piens	A07	180	5	4,5	8,5	95
Kopā:					34,5	30,4	122,4	901
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		300	15,9	15,6	36,6	350
		Ķīnas kāpostu un dārzeņu 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:					31,3	34,5	92,1	804

Dzēramais 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