

Ēdienkarte 1.-4.klašu audzēkņi

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

APSTIPRINĀ
Rīgas Ērģu iecelja
direktors
V. Rūtenberga
2020. gada 16. janvāris

12.01. - 16.01.

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olīv., 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
Otrdiena	Pusdienas	Piena zupa ar makaroniem	A01,A07	200	7,9	3,4	29,1	179
		Risoto ar vistas gaļu un dārzeņiem		220	17,4	17,8	46,1	414
		Kāļu salāi ar āboliem un krējumu	A07	100	1,3	3,3	6,3	60
		Kliju maize	A01	15	1,3	0,5	6,7	37
				Kopā:	27,9	25	88,2	689
Trešdiena	Pusdienas	Maltas cūkgaļas rullītis	A01,A03	70	9,9	15,6	9,3	217
		Vārīti kartupeļi		150	3,1	0	23	104
		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	20	1,4	0,2	8,3	41
		Auglis(ābols)*		100	0,3	0,6	11,4	52
				Kopā:	23,8	24,9	87,8	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 risi		120	3,7	0,5	36,2	164
		Ķīnas kāpostu, redīsu un ķirbišu salāti		80	1	0,9	2,2	21
		Rudzu maize	A01	20	1,4	0,2	8,3	41
				Kopā:	21	25,1	58,3	543
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
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4,2	4,6	60
		Rudzu maize	A01	20	1,4	0,2	8,3	41
				Kopā:	22,2	23,6	65	561

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 VEĢETĀRĀ 1.-4.klašu audzēkņi

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

APSTIPRĪNU
Rīgas Sanitārāģeja
direktore
V. Rūtenberga
10.10.2016. gada 1. janvārī

12.01. - 16.01.

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums +/-10%	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas Veģetārā diena	Veģetārā dārzenų zupa ar nūdelēm	A01	250	4	3,85	21,88	138
		Dārzenų lečo		150	3	8,31	7,67	117
		Irdenie griķi ar sviestu	A07	180/3	9,16	4,81	44,75	259
		Svaigie veselības salāti ar āboliem un kāpostiem		150	1,8	6,3	10,2	105
		Rudzu maize	A01	20	1,4	0,2	8,3	41
				Kopā:	19,36	23,47	92,8	660
Otrdiena	Pusdienas Veģetārā diena	Piena zupa ar makaroniem	A01,A07	250	7,9	3,4	29,1	179
		Tvaicēti rīsi ar dārzenų		250	6	6,1	52,8	290
		Skābais krējums	A07	20	0,9	6	1,32	63
		Kāju salāi ar āboliem un krējumu	A07	100	1,3	3,3	6,3	60
		Klijų maize	A01	15	1,3	0,5	6,7	37
				Kopā:	17,4	19,3	96,22	628
Trešdiena	Pusdienas Veģetārā diena	Cepta ola	A03	50	6,45	10,6	0,35	123
		Skābais krējums	A07	20	0,5	4	0,5	40
		Kartupeļu biezenis	A07	150	3,2	0,4	21,1	101
		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	20	1,4	0,2	8,3	41
		Auglis (ābols)		100	0,3	0,6	11,4	52
				Kopā:	20,05	22	75,65	581
Ceturtdiena	Pusdienas Veģetārā diena	Sarkano biešu un kāpostu zupa		250	2,1	6,3	13,2	118
		Skābais krējums	A07	5	0,1	1	0,1	10
		Šampinjonu mērce_2	A07,01	130	4,55	11,18	6,76	146
		Tvaicēti rīsi		130	4,1	0,5	39,2	178
		Ķīnas kāpostu, redīsu un ķirbišu salāti		100	1,2	1,2	2,7	26
		Rudzu maize	A01	40	2,8	0,4	16,6	81
		Piens*	A07	200	6	3	9,6	89
				Kopā:	20,85	23,58	88,16	648
Piektdiena	Pusdienas Veģetārā diena	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
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4,2	4,6	60
		Rudzu maize	A01	20	1,4	0,2	8,3	41
				Kopā:	22,2	23,6	65	561

Dzēramais ūdens-visās ēdienreizēs

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

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

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

12.01. - 16.01.

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olīv., 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	A01	100	1,2	4,2	6,8	70
		Rudzu maize		20	1,4	0,2	8,3	41
				Kopā:	24,6	24,6	75,8	624
Otrdiena	Pusdienas	Rīsu piena zupa ar makaroniem	A01	200	4,4	2,4	34,4	177
		Risoto ar vistas gaļu un dārzeņiem 2		220	17,4	17,8	46,1	414
		Kāļu salāti ar āboliem un eļļu	A01	100	0,9	5,3	6,3	77
		Kliju maize		15	1,3	0,5	6,7	37
				Kopā:	24	26	93,5	704
Trešdiena	Pusdienas	Maltas cūkgaļas rullītis	A01,A03	70	9,9	15,6	9,3	217
		Vārīti kartupeļi		150	3,1	0	23	104
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		80	0,9	2,4	6,2	50
		Rīsu piena "panna cotta"	A01	100	3,4	1	13,9	78
		Saldā dzērveņu mērce		100	0	0	15,2	61
		Rudzu maize		20	1,4	0,2	8,3	41
		Auglis(ābols)*		100	0,3	0,6	11,4	52
				Kopā:	19	19,8	87,3	603
Ceturtdiena	Pusdienas	Sarkano biešu un kāpostu zupa	A01	150	1,3	3,8	7	67
		Sautētas cūkgaļas strēmelītes dārzeņu mērcē (bez kv.miltiem, bez krējuma)		100	13,26	18,67	1,84	228
		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		20	1,4	0,2	8,3	41
		Rīsu piens		150	0,9	1,9	12,7	72
				Kopā:	20,96	25,87	62,24	566
Piektdiena	Pusdienas Veģetārā diena	Veģetārā dārza pupiņu zupa	A01	200	6,9	7,1	22	170
		Makaroni ar dārzeņiem		200	7,3	8,1	39,9	262
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4,2	4,6	60
		Rudzu maize	A01	20	1,4	0,2	8,3	41
				Kopā:	16,6	19,6	74,8	533

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

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		100	12,1	16,1	5,4	215
		Vārīts bulgurs		130	5,2	0,6	32,9	148
		Svaigie veselības salāti ar āboliem un kāpostiem		100	1,2	4,2	6,8	70
		BG galete		10	0,9	0,2	8,3	39
		Kopā:				24,3	26,7	74,8
Otrdiena	Pusdienas	Rīsu piena zupa ar makaroniem	A01	200	4,4	2,4	34,4	177
		Risoto ar vistas gaļu un dārzeņiem 2		220	17,4	17,8	46,1	414
		Kāju salāti ar āboliem un eļļu		100	0,9	5,3	6,3	77
		BG galete		10	0,9	0,2	8,3	39
Kopā:				23,6	25,7	95,1	706	
Trešdiena	Pusdienas	Maltas cūkgaļas rullītis	A01,A03	70	9,9	15,6	9,3	217
		Vārīti kartupeļi		150	3,1	0	23	104
		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		100	0	0	15,2	61
		BG galete		10	0,9	0,2	8,3	39
		Auglis(ābols)*		100	0,3	0,6	11,4	52
Kopā:				18,5	19,8	87,3	601	
Ceturtdiena	Pusdienas	Sarkano biešu un kāpostu zupa		150	1,3	3,8	7	67
		Sautētas cūkgaļas strēmelītes dārzeņu mērcē (bez kv.miltiem, bez krējuma)		100	13,26	18,67	1,84	228
		Tvaicēti rīsi		100	3,1	0,4	30,2	137
		Ķīnas kāpostu, redīsu un ķirbišu salāti		80	1	0,9	2,2	21
		BG galete		10	0,9	0,2	8,3	39
		Rīsu piens		150	0,9	1,9	12,7	72
Kopā:				20,46	25,87	62,24	564	
Piektdiena	Pusdienas Veģetārā diena	Veģetārā dārza pupiņu zupa	A01	200	6,9	7,1	22	170
		Makaroni ar dārzeņiem		200	7,3	8,1	39,9	262
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4,2	4,6	60
		BG galete		10	0,9	0,2	8,3	39
Kopā:				16,1	19,6	74,8	531	

Dzermamais 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 5.-9.klašu audzēkņi

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

APSTIPRINU
Rīgas ģimnāzijas
direktore V. Rūtenberga
2016. gada 8. janvāris

12.01. - 16.01.

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		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	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		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 rīsi		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 dārzeņu 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 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 Franču liceja
direktore V. Rūtenberga
2026. gada 1. janvārī

12.01. - 16.01.

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	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
Otrdiena	Pusdienas	Piena zupa ar bezglutēna makaroniem	A07	250	3,6	3,8	45,6	231
		Risoto ar vistas gaļu un dārzeņiem		250	19,7	20,2	52,4	470
		Kāju 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
Trešdiena	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
Ceturtdiena	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
Piektdiena	Pusdienas	Veģetārā dārzeņu 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

Dzēramais 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

Piena produktu, glutēna nepanesība

5.-9.klašu audzēkņi

Ēdienkarte derīga līdz nomaīpai

12.01 - 16.01.

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olīv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	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
Otrdiena	Pusdienas	Rīsu zupa ar bezglutēna makaroniem		250	3,6	3,8	45,6	231
		Risoto ar vistas gaļu un dārzeņiem		250	19,7	20,2	52,4	470
		Kāļu salāti ar āboliem un eļļu		100	0,9	5,3	6,3	77
		Rīsu galete		20	1,8	0,4	16,6	77
Kopā:			26	29,7	120,9	855		
Trešdiena	Pusdienas	Maltas cūkgaļas rullītis(bez maizes)	A03	80	12,2	19,3	4,5	241
		Vārīti kartupeļi		200	4,1	0	30,6	139
		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:			22,7	23,7	101,4	710		
Ceturtdiena	Pusdienas	Sarkano biešu un kāpostu zupa		250	2,1	6,3	13,2	118
		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
		Rīsu piens		150	0,9	1,9	12,7	72
Kopā:			23,76	28,77	91,74	721		
Piektdiena	Pusdienas	Veģetārā dārza pupiņu zupa		250	8,6	8,9	27,5	229
		Bezglutēna makaroni ar grilētiem dārzeņiem		250	7,7	11,4	67,8	405
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4,2	4,6	60
		Rīsu galete		20	1,8	0,4	16,6	77
Kopā:			19,1	24,9	116,5	771		

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 VEĢETĀRĀ 5.-9.klašu audzēkņi

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

APSTIPRĪNU
Rīgas Ēdiena izvēle
direktore
V. Rūtenberga
8. janvāris

12.01. - 16.01.

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums +/-10%	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas Veģetārā diena	Veģetārā dārzeņu zupa ar nūdelēm	A01	250	4	3,85	21,88	138
		Dārzeņu lečo		150	3	8,31	7,67	117
		Irdenie griķi ar sviestu	A07	180/3	9,16	4,81	44,75	259
		Svaigie veselības salāti ar āboliem un kāpostiem		150	1,8	6,3	10,2	105
		Rudzu maize	A01	40	2,8	0,4	16,6	82
Kopā:					20,76	23,67	101,1	701
Otrdiena	Pusdienas Veģetārā diena	Piena zupa ar makaroniem	A01,A07	250	7,9	3,4	29,1	179
		Tvaicēti rīsi ar dārzeņiem		350	8,4	8,54	73,85	406
		Skābais krējums	A07	30	0,9	6	1,32	63
		Kāļu salāi ar āboliem un krējumu	A07	100	1,3	3,3	6,3	60
		Kliju maize	A01	30	2,5	1	13,4	73
Kopā:					21	22,24	123,97	780
Trešdiena	Pusdienas Veģetārā diena	Cepta ola	A03	50	6,45	10,6	0,35	123
		Skābais krējums	A07	30	0,9	6	1,32	63
		Kartupeļu biezenis	A07	250	5,3	0,6	35,1	167
		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:					23,95	24,4	98,77	710
Ceturtdiena	Pusdienas Veģetārā diena	Sarkano biešu un kāpostu zupa		250	2,1	6,3	13,2	118
		Skābais krējums	A07	5	0,1	1	0,1	10
		Šampinjonu mērce_2	A07,01	130	4,55	11,18	6,76	146
		Tvaicēti rīsi		180	5,64	0,72	54,24	246
		Ķīnas kāpostu, redīsu un ķirbišu salāti		100	1,2	1,2	2,7	26
		Rudzu maize	A01	40	2,8	0,4	16,6	81
		Piens*	A07	150	4,8	3	6,8	73
Kopā:					21,19	23,8	100,4	701
Piektdiena	Pusdienas Veģetārā diena	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 2x nedēļā

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

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 Pilsdaru iestāde
direktors *[Signature]* V. Rūtenberga
2026. gada 8. janvārī

12.01. - 16.01.

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olīv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Launags	Mannas biezputra	A01;07	200	6,1	3	27,5	161
		Karameliizēti āboli		20	0,1	0,1	3,6	16
		Kliju maize ar sviestu	A01;07	15/4	1,3	3,8	6,7	70
		Zāļu tēja		150	0	0	0	0
		Cukurs		3	0	0	3	12
Kopā:					7,5	6,9	40,8	259
Otrdiena	Launags	Ābolu pankūkas	A01;03;07	100	3,8	6,9	25,9	181
		Ievārījums		10	0,1	0	6,1	25
		Zāļu tēja		150	0	0	0	0
		Cukurs		3	0	0	3	12
Kopā:					3,9	6,9	35	218
Trešdiena	Launags	Omlete ar zļajiem zirņiem	A03,A07	80/15	7,3	9,4	3,2	127
		Kliju maize ar sviestu	A01;07	15/4	1,3	3,8	6,7	70
		Melnā tēja		150	0,3	0,1	0	2
		Cukurs		3	0	0	3	12
Kopā:					8,9	13,3	12,9	211
Ceturtdiena	Launags	Kliju maize ar sviestu un sieru	A01;07	15/4/20	5,7	8,7	6,7	128
		Kviešu maize ar sviestu un skolas desu	A01;07	15/4/20	3,7	5,9	8,3	101
		Kakao ar pienu		150	3,4	2,8	8,7	74
Kopā:					12,8	17,4	23,7	303
Piektdiena	Launags	Graudaugu pārslas ar pienu	A01;07	30/150	6,4	4,5	27,1	175
		Auglis		80	0,3	0,5	9,1	42
Kopā:					6,7	5	36,2	217

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