



Ēdienkarte VEĢETĀRĀ 1.-4.klašu audzēkņi

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

APSTIPRINO
Rīgas Franču līdēja
direktore
V. Rūtenberga
2016. gada 29. janvāris

02. 02. - 06.02.

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
		Divkrāsu kāpostu salāti ar eļļas mērci		100	1,3	5,2	5,7	75
		Rudzu maize	A01	20	1,4	0,2	8,3	41
				Kopā:	18,86	22,37	88,3	630
Otrdiena	Pusdienas Veģetārā diena	Piena zupa ar makaroniem	A01,A07	250	7,9	3,4	29,1	179
		Tvaicēti rīsi ar dārzeņiem		250	6	6,1	52,8	290
		Skābais krējums	A07	20	0,9	6	1,32	63
		Balto redīsu un burkānu salāti ar krējuma mērci	A07	100	1,3	2,7	4,2	46
		Kliju maize	A01	15	1,3	0,5	6,7	37
				Kopā:	17,4	18,7	94,12	614
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 majonēzi	A03,A07,A01	80	0,9	4,2	6,1	66
		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:	19,85	23,2	73,95	584
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 mērcē_2	A07,01	130	4,55	11,18	6,76	146
		Tvaicēti rīsi		130	4,1	0,5	39,2	178
		Skābētu kāpostu salāti ar zaļumiem		100	1,2	3,5	4	52
		Rudzu maize	A01	40	2,8	0,4	16,6	81
		Piens*	A07	200	6	3	9,6	89
				Kopā:	20,85	25,88	89,46	674
Piektdiena	Pusdienas Veģetārā diena	Veģetārā dārza pupiņu zupa ar krējumu	A07	200/5	7	8,1	22,1	189
		Pasta ar rīvētu puscieta 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

Dzermamais 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 1.-4.klašu audzēkņi

ARD BRĪDIS

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

02.02. - 06.02.

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 ar tomātiem		120	10,5	12,9	7	186
		Irdenie griķi		130	6,6	1,7	32,3	171
		Divkrāsu kāpostu salāti ar eļļas mērci	A01	100	1,3	5,2	5,7	75
		Rudzu maize		20	1,4	0,2	8,3	41
				Kopā:	24,7	25,6	74,7	629
Otrdiena	Pusdienas	Piena zupa ar makaroniem	A01,A07	200	7,9	3,4	29,1	179
		Risoto ar vistas gaļu un dārzeņiem 2		220	17,4	17,8	46,1	414
		Balto redīsu un burkānu salāti ar krējuma mērci	A07	100	1,3	2,7	4,2	46
		Kliju maize	A01	15	1,3	0,5	6,7	37
				Kopā:	27,9	24,4	86,1	676
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 majonēzi		80	0,9	4,2	6,1	66
		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	26,7	87,7	686
Ceturtdiena	Pusdienas	Sarkano biešu un kāpostu zupa ar krējumu	A07	150/5	1,4	4,8	8	81
		Sautētas cūkgaļas strēmelītes dārzeņu mērcē		100	13,5	18,7	3,6	237
		Tvaicēti rīsi	A01,A07	120	3,7	0,5	36,2	164
		Skābētu kāpostu salāti ar zaļumiem		100	1,2	3,5	4	52
		Rudzu maize	A01	20	1,4	0,2	8,3	41
				Kopā:	21,2	27,7	60,1	575
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 (bez piena produktiem) 1.-4.klašu audzēkņi

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

APSTIPRINĀ
Rīgas Franču liceja
direktore *V. Rūtenberga*
2026. gada 29. janvārī

02.02. - 06.02.

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 ar tomātiem		120	10,5	12,9	7	186
		Irdenie griķi		130	6,6	1,7	32,3	171
		Divkrāsu kāpostu salāti ar eļļas mērci	A01	100	1,3	5,2	5,7	75
		Rudzu maize		20	1,4	0,2	8,3	41
				Kopā:	24,7	25,6	74,7	629
Otrdiena	Pusdienas	Rīsu piena zupa ar makaroniem	A01	200	4,4	2,4	34,4	177
		Risoto ar vistas gaļu un dārzeņiem		220	17,4	17,8	46,1	414
		Balto redīsu un burkānu salāti ar eļļu	A01	100	1	3,1	3,9	48
		Kliju maize		15	1,3	0,5	6,7	37
				Kopā:	24,1	23,8	91,1	675
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, krējuma)		100	13,26	18,67	1,84	228
		Tvaicēti rīsi		100	3,1	0,4	30,2	137
		Skābētu kāpostu salāti ar zaļumiem		100	1,2	3,5	4	52
		Rudzu maize		20	1,4	0,2	8,3	41
		Rīsu piens		150	0,9	1,9	12,7	72
				Kopā:	21,16	28,47	64,04	597
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	A01	100	1	4,2	4,6	60
		Rudzu maize		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



Ēdienkarte (piena produktu, rudzu, griķu, tomātu, banānu nepanesība)

1.-4. klašu audzēkņi

02.02. - 06.02.

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

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		100	12,1	16,1	5,4	215
		Vārīts bulgurs		130	5,2	0,6	32,9	148
		Divkrāsu kāpostu salāti ar eļļas mērci		100	1,3	5,2	5,7	75
		BG galete		10	0,9	0,2	8,3	39
				Kopā:	24,4	27,7	73,7	632
Otrdiena	Pusdienas	Rīsu piena zupa ar makaroniem	A01	200	4,4	2,4	34,4	177
		Risoto ar vistas gaļu un dārzeņiem		220	17,4	17,8	46,1	414
		Balto redīsu un burkānu salāti ar eļļu		100	1	3,1	3,9	48
		BG galete		10	0,9	0,2	8,3	39
				Kopā:	23,7	23,5	92,7	677
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, krējuma)		100	13,26	18,67	1,84	228
		Tvaicēti rīsi		100	3,1	0,4	30,2	137
		Skābētu kāpostu salāti ar zaļumiem		100	1,2	3,5	4	52
		BG galete		10	0,9	0,2	8,3	39
		Rīsu piens		150	0,9	1,9	12,7	72
				Kopā:	20,66	28,47	64,04	595
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

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 izglītojamajiem, 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 Franču lieldzīve
direktors *V. Rūtenberga*
2026. gada 29. janvārī

02.02. - 06.02.

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
		Divkrāsu kāpostu salāti ar eļļas mērci		100	1,3	5,2	5,7	75
		Rudzu maize	A01	40	2,8	0,4	16,6	81
				Kopā:	28,4	27,5	93,3	734
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
		Balto redīsu un burkānu salāti ar krējuma mērci	A07	100	1,3	2,7	4,2	46
		Klijū maize	A01	30	2,6	1	13,4	73
				Kopā:	33,4	28,1	106,3	812
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 majonēzi	A03,A07,A010	80	0,9	4,2	6,1	66
		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	26,9	103,6	761
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
		Skābētu kāpostu salāti ar zaļumiem		100	1,2	3,5	4	52
		Rudzu maize	A01	40	2,8	0,4	16,6	81
				Kopā:	25,3	30,6	91,8	744
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

Dzeraimais 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 5.-9.klašu audzēkņi

02.02. - 06.02.

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums +/-10%	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā dārzeņu zupa ar nūdelēm	A01	250	4	3,85	21,88	138
		Veģetārā diena		220	4	10,6	12,2	160
			A07	180/3	9,16	4,81	44,75	259
				100	1,3	5,2	5,7	75
			A01	40	2,8	0,4	16,6	82
Kopā:					21,26	24,86	101,13	714
Otrdiena	Pusdienas	Piena zupa ar makaroniem	A01,A07	250	7,9	3,4	29,1	179
		Veģetārā diena		360	9	10,2	75,8	431
			A07	30	0,9	6	1,32	63
			A07	100	1,3	2,7	4,2	46
			A01	30	2,5	1	13,4	73
Kopā:					21,6	23,3	123,82	791
Trešdiena	Pusdienas	Cepta ola	A03	50	6,45	10,6	0,35	123
		Veģetārā diena	A07	30	0,9	6	1,32	63
			A07	250	5,3	0,6	35,1	167
			A03,A07,A01	80	0,9	4,2	6,1	66
			A01	70	1,1	0,2	16,6	73
			A07	200	6	3	9,6	89
			A01	40	2,8	0,4	16,6	81
				100	0,3	0,6	11,4	52
Kopā:					23,75	25,6	97,07	714
Ceturtdiena	Pusdienas	Sarkano biešu un kāpostu zupa		250	2,1	6,3	13,2	118
		Veģetārā diena	A07	5	0,1	1	0,1	10
			A07,01	130	4,55	11,18	6,76	146
				180	5,64	0,72	54,24	246
				100	1,2	3,5	4	52
			A01	40	2,8	0,4	16,6	81
			A07	150	4,8	3	6,8	73
Kopā:					21,19	26,1	101,7	726
Piektdiena	Pusdienas	Veģetārā dārza pupiņu zupa ar krējumu	A07	200/5	7	8,1	22,1	189
		Veģetārā diena	A01,A07	220/30	15,9	13,7	50,8	390
				100	1	4,2	4,6	60
			A01	40	2,8	0,4	16,6	81
Kopā:					26,7	26,4	94,1	721

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

LAD programma "Piens un Augli skolai"-piens 2x, augli 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)
5.-9.klase	700-960	18-36	23-37	79-144



Bezglutēna ēdienkarte 5.-9.klašu audzēkņi

CARD BRĪDIS

Ēdienkarte derīga līdz nomaīņai

02.02. - 06.02.

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
		Divkrāsu kāpostu salāti ar eļļas mērci		100	1,3	5,2	5,7	75
		Rīsu galete		20	1,8	0,4	16,6	77
				Kopā:	27,4	27,5	93,3	730
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
		Balto redīsu un burkānu salāti ar eļļu		100	1	3,1	3,9	48
		Rīsu galete		20	1,8	0,4	16,6	77
				Kopā:	26,1	27,5	118,5	826
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, krējuma)		100	13,26	18,67	1,84	228
		Tvaicēti rīsi		150	4,7	0,6	45,2	205
		Skābētu kāpostu salāti ar zaļumiem		100	1,2	3,5	4	52
		Rīsu galete		20	1,8	0,4	16,6	77
		Piens*	A07	150	4,8	3	6,8	73
				Kopā:	27,96	33,47	87,74	764
Piektdiena	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

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

Piena produktu, glutēna nepanesība

5.-9.klašu audzēkņi

Ēdienkarte derīga līdz nomaīņai

02.02. - 06.02.

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
		Divkrāsu kāpostu salāti ar eļļas mērci		100	1,3	5,2	5,7	75
		Rīsu galete		20	1,8	0,4	16,6	77
				Kopā:	27,4	27,5	93,3	730
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
		Balto redīsu un burkānu salāti ar eļļu		100	1	3,1	3,9	48
		Rīsu galete		20	1,8	0,4	16,6	77
				Kopā:	26,1	27,5	118,5	826
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, krējuma)		100	13,26	18,67	1,84	228
		Tvaicēti rīsi		150	4,7	0,6	45,2	205
		Skābētu kāpostu salāti ar zaļumiem		100	1,2	3,5	4	52
		Rīsu galete		20	1,8	0,4	16,6	77
		Rīsu piens		150	0,9	1,9	12,7	72
				Kopā:	23,96	31,37	93,54	752
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 Launags

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

APSTIPRINĀ
Rīgas Pilsdrabstus
direktors
V. Rūtenberga
2026. gada 29. janvārī

02.02. - 06.02.

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Oglh., 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.