

Ēdienkarte 5.-9.klašu audzēkņi

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

APSTIPRĪJU
Rīgas Franču liceja
direktore *V. Rūtenberga*
2016. gada 29. janvārī

02.02. - 06.02.

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
		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
		Kliju 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

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

APSTIPRINĀ
Rīgas ģimnāzijas
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 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 dārzeņu pupiņu zupa ar krējumu	A07	200/5	7	8,1	22,1	189
		Bezglutēna makaroni ar rīvētu pusiēto 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

Dzeramais 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

APSTIPRINU
V. Rūtenberga
2026. gada 29. janvārī

02.02. - 06.02.

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	
		Divkrāsu kāpostu salāti ar eļļas mērci	100	1,3	5,2	5,7	75		
		Rudzu maize	A01	60	4,2	0,6	24,9	122	
				Kopā:	32,3	28,3	114	840	
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	
		Balto redīsu un burkānu salāti ar krējuma mērci	A07	100	1,3	2,7	4,2	46	
		Kliju maize	A01	30	2,6	1	13,4	73	
				Kopā:	35,8	30,5	112,6	868	
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 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:	28,1	28,8	113,6	826	
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	
		Skābētu kāpostu salāti ar zaļumiem		100	1,2	3,5	4	52	
		Rudzu maize	A01	60	4,2	0,6	24,9	122	
				Kopā:	28	31	112,2	840	
Piektdiena	Pusdienas	Veģetārā dārzeņu pupiņu zupa ar krējumu	A07	250/5	8,7	9,9	27,6	234	
		Veģetārā diena	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
			Kefirs	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