

Ēdienkarte 1.-4.klašu audzēkņi

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

APSTIPRĪNU
Rīgas Franču liceja
direktors *V. Rūtenberga*
2026. gada 6. marta

16.03. - 20.03.

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	100	1,3	5,2	5,7	75		
		Rudzu maize	A01	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	Sarkano biešu un kāpostu zupa ar krējumu	A07	150/5	1,4	4,8	8	81	
		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	
		Skābētu kāpostu salāti ar zaļumiem		100	1,2	3,5	4	52	
		Rudzu maize	A01	20	1,4	0,2	8,3	41	
				Kopā:	18,1	27	56	539	
Ceturtdiena	Pusdienas	Sautētas cūkgaļas strēmelītes dārzeņu mērcē	A01,A07	100	13,5	18,7	3,6	237	
		Tvaicēti rīsi		120	3,7	0,5	36,2	164	
		Biešu salāti ar majonēzi	A03,A07,A010	80	0,9	4,2	6,1	66	
		Ogu debesmannaa	A01	80	1	0,1	16	69	
		Piens*	A07	200	6	3	9,6	89	
		Rudzu maize	A01	20	1,4	0,2	8,3	41	
				Kopā:	26,5	26,7	79,8	666	
Piektdiena	Pusdienas	Veģetārā dārza pupiņu zupa ar krējumu	A07	200/5	7	8,1	22,1	189	
		Veģetārā diena	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 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

16.03. - 20.03.

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Vistas buljona un dārzenų 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
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	Sarkano biešu un kāpostu zupa	A01,A03	150	1,3	3,8	7	67
		Maltas cūkgaļas rullītis		70	9,9	15,6	9,3	217
		Vārīti kartupeļi		200	4,1	0	30,6	139
		Biešu salāti ar vinegreta mērci	A01	80	0,9	2,4	6,2	50
		Rudzu maize		20	1,4	0,2	8,3	41
Kopā:				17,6	22	61,4	514	
Ceturtdiena	Pusdienas	Sautētas cūkgaļas strēmelītes dārzenų mērcē (bez kv.miltiem, bez krējuma)	A01	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
		Rīsu piena "panna cotta"		100	3,4	1	13,9	78
		Sarkano ogu(zemeņu-sausseržu) ķīselis		100	0,2	0,1	8,1	34
		Rudzu maize		20	1,4	0,2	8,3	41
Kopā:				22,56	23,87	66,34	570	
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	

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

16.03. - 20.03.

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
		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:	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		100	1	3,1	3,9	48
		Kliju maize	A01	15	1,3	0,5	6,7	37
				Kopā:	24,1	23,8	91,1	675
Trešdiena	Pusdienas	Sarkano biešu un kāpostu zupa	A01,A03	150	1,3	3,8	7	67
		Maltas cūkgaļas rullītis		70	9,9	15,6	9,3	217
		Vārīti kartupeļi		200	4,1	0	30,6	139
		Biešu salāti ar vinegreta mērci	80	0,9	2,4	6,2	50	
		Rudzu maize	A01	20	1,4	0,2	8,3	41
				Kopā:	17,6	22	61,4	514
Ceturtdiena	Pusdienas	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
		Skābētu kāpostu salāti ar zaļumiem		100	1,2	3,5	4	52
		Rīsu piena "panna cotta"		100	3,4	1	13,9	78
		Sarkano ogu(zemeņu-sausseržu) ķīselis		100	0,2	0,1	8,1	34
		Rudzu maize	A01	20	1,4	0,2	8,3	41
				Kopā:	22,56	23,87	66,34	570
Piektdiena	Pusdienas Veģetārā diena	Veģetārā dārzeņu pupiņu zupa		200	6,9	7,1	22	170
		Makaroni ar dārzeņiem	A01	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

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 1.-4.klašu audzēkņi

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

APSTIPRINU
Rīgas Ēdiena Kartes
direktore V. Rūtenberga
2016. gada 6. marta
16.03. - 20.03.

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 dārzeniēm		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	Sarkano biešu un kāpostu zupa		250	2,1	6,3	13,2	118
		Cepta ola	A03	50	6,5	9,6	0,4	114
		Skābais krējums	A07	30	0,9	6	1,32	63
		Kartupeļu biezenis	A07	200	4,2	0,5	28,1	134
		Skābētu kāpostu salāti ar zaļumiem		100	1,2	3,5	4	52
Rudzu maize	A01	40	2,8	0,4	16,6	81		
				Kopā:	17,7	26,3	63,62	562
Ceturtdiena	Pusdienas Veģetārā diena	Šampinjonu mērce_2	A07,01	130	4,55	14,2	6,76	173
		Tvaicēti rīsi		150	4,7	0,6	45,2	205
		Biešu salāti ar majonēzi	A03,A07,A01	100	1,1	5,2	7,6	82
		Ogu debesmannaa	A01	80	1	0,1	16	69
		Piens*	A07	200	6	3	9,6	89
Rudzu maize	A01	40	2,8	0,4	16,6	81		
				Kopā:	20,15	23,5	101,76	699
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

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

LAD programma "Piens un Augļi skolai"-piens 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 5.-9.klašu audzēkņi

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

APSTIPRINĀ
Rīgas Enerģētiskā
direkcija
10.03.2018. gada 6. marta
V. Rūtenberga

16.03. - 20.03.

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 2		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	Sarkano biešu un kāpostu zupa ar krējumu	A07	250/5	2,2	7,3	13,3	128
		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	40	1,5	3,9	4,6	60
		Skābētu kāpostu salāti ar zaļumiem		100	1,2	3,5	4	52
		Rudzu maize	A01	40	2,8	0,4	16,6	81
				Kopā:	22,8	30,7	86,1	712
Ceturtdiena	Pusdienas	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
		Biešu salāti ar majonēzi	A03,A07,A010	80	0,9	4,2	6,1	66
		Ogu debesmannaa	A01	80	1	0,1	16	69
		Piens*	A07	200	6	3	9,6	89
		Rudzu maize	A01	40	2,8	0,4	16,6	81
				Kopā:	29,8	27,1	106,2	788
Piektdiena	Pusdienas	Veģetārā dārza pupiņu zupa ar krējumu	A07	200/5	7	8,1	22,1	189
		Pasta ar rīvētu puscieta 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

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

LAD programma "Piens un Augļi skolai"-piens 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 VEGETĀRĀ 5.-9.klašu audzēkņi

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

APSTIPRINĀ
Rīgas Franču liceja
direktore
V. Rūtenberga
2016. gada 6. marts

16.03. - 20.03.

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		220	4	10,6	12,2	160
		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	40	2,8	0,4	16,6	82
				Kopā:	21,26	24,86	101,13	714
Otrdiena	Pusdienas Veģetārā diena	Piena zupa ar makaroniem	A01,A07	250	7,9	3,4	29,1	179
		Tvaicēti rīsi ar dārzenųiem		360	9	10,2	75,8	431
		Skābais krējums	A07	30	0,9	6	1,32	63
		Balto redīsu un burkānu salāti ar krējuma mērci	A07	100	1,3	2,7	4,2	46
		Klijų maize	A01	30	2,5	1	13,4	73
				Kopā:	21,6	23,3	123,82	791
Trešdiena	Pusdienas Veģetārā diena	Sarkano biešu un kāpostu zupa		250	2,1	6,3	13,2	118
		Cepta ola	A03	100	12,9	19,2	0,7	227
		Skābais krējums	A07	30	0,9	6	1,32	63
		Kartupeļu biezenis	A07	250	5,3	0,6	35,1	167
		Skābētu kāpostu salāti ar zaļumiem		100	1,2	3,5	4	52
				Kopā:	25,2	36	70,92	708
Ceturtdiena	Pusdienas Veģetārā diena	Šampinjonų mērce_2	A07,01	130	4,55	14,2	6,76	173
		Tvaicēti rīsi		180	5,64	0,72	54,24	246
		Biešu salāti ar majonēzi	A03,A07,A01	100	1,1	5,2	7,6	82
		Ogu debesmannaa	A01	80	1	0,1	16	69
		Piens*	A07	200	6	3	9,6	89
				Kopā:	21,09	23,62	110,8	740
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

Dzermains 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)
5.-9.klase	700-960	18-36	23-37	79-144

Bezglutēna ēdienkarte 5.-9.klašu audzēkņi

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

APSTIPRINĀ
Rīgas Ēdiena Izeja
direktore *V. Rūtenberga*
2026. gada 6. marta

16.03. - 20.03.

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	Sarkano biešu un kāpostu zupa ar krējumu	A07	250/5	2,2	7,3	13,3	128
		Maltas cūkgaļas rullītis (bez maizes)	A03	80	12,2	19,3	4,5	241
		Kartupeļu biezenis	A07	250	5,3	0,6	35,1	167
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		80	0,9	2,4	6,2	50
		Rīsu galete		20	1,8	0,4	16,6	77
		Auglis*		100	0,3	0,6	11,4	52
				Kopā:	22,7	30,6	87,1	714
Ceturtdiena	Pusdienas	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
		Skābētu kāpostu salāti ar zaļumiem		100	1,2	3,5	4	52
		Rīsu piena "panna cotta"		100	3,4	1	13,9	78
		Sarkano ogu(zemeņu-sausseržu) ķīselis		100	0,2	0,1	8,1	34
		Rīsu galete		20	1,8	0,4	16,6	77
		Piens*	A07	150	4,8	3	6,8	73
				Kopā:	29,36	27,27	96,44	749
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
		Veģetārā diena						

Dzeraamais ūdens-visās ēdienreizēs

LAD programma "Piens un Augļi skolai"-piens 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

Piena produktu, glutēna nepanesība

5.-9.klašu audzēkņi

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

16.03. - 20.03.

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 2		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	Sarkano biešu un kāpostu zupa	A03	250	2,1	6,3	13,2	118
		Maltas cūkgaļas rullītis(bez maizes)		80	12,2	19,3	4,5	241
		Vārīti kartupeļi		260	5,4	0	39,8	181
		Dārzeņu mērce		30	0,3	2,7	4	42
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		80	0,9	2,4	6,2	50
		Rīsu galete		20	1,8	0,4	16,6	77
				Kopā:	22,7	31,1	84,3	708
Ceturtdiena	Pusdienas	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
		Skābētu kāpostu salāti ar zaļumiem		100	1,2	3,5	4	52
		Rīsu piena "panna cotta"		100	3,4	1	13,9	78
		Sarkano ogu(zemeņu-sausseržu) ķīselis		100	0,2	0,1	8,1	34
		Rīsu galete		20	1,8	0,4	16,6	77
		Rīsu piens		150	0,9	1,9	12,7	72
				Kopā:	25,46	26,17	102,34	747
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 nomaīpai

16.03. - 20.03.

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
		Blenderētas ogas ar cukuru	A01,A07	20	0,1	0	7	28
		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	6,8	44,2	272
Otrdiena	Launags	Biezpiens ar krējumu	A07	70	9,3	7,8	1,9	115
		Ievārījums		10	0,1	0	6,1	25
		Kviešu 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:					10,7	11,6	17,7	222
Trešdiena	Launags	Omlete ar zļajiem zirnīšiem	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.