

Ēdienkarte 5.-9.klašu audzēkņi

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

APSTIPRINU
Rīgas Franču liceja
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 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 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

Dzera mais 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 10.-12.klašu audzēkņi

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

APSTIPRINĀ
Rīgas Franču Bērnība
direktore
V. Rūtenberga
2026. gada 6. martā

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		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		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	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		290	6	0	44,4	202
		Piena mārce	A01,A07	60	2,2	5,8	6,9	89
		Skābētu kāpostu salāti ar zaļumiem		100	1,2	3,5	4	52
		Rudzu maize	A01	60	4,2	0,6	24,9	122
				Kopā:	25,7	32,8	102,8	809
Ceturtdiena	Pusdienas	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
		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	60	4,2	0,6	24,9	122
				Kopā:	32,5	28	126,6	884
Piektdiena	Pusdienas	Veģetārā dārza pupiņu zupa ar krējumu	A07	250/5	8,7	9,9	27,6	234
		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
		Kefīrs	A07	120	3,36	3,04	5,28	62
				Kopā:	31,76	31,24	104,88	828

Dzeramais 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

Bezglutēna ēdienkarte 5.-9.klašu audzēkņi

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

16.03. - 20.03.

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

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