

**GARDBRĪDIS**

Ēdienkarte 1.-4.klašu audzēkņi

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

APSTIPRINĀ
Rīgas Franču liceja
direktore

2026. gada

V. Rūtenberga

16. aprīlis

20.04. - 24.04.

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā gulašzupa ar lēcām	A09	200	6.3	7.4	19.5	170
		Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	A01	180	15.8	15.2	37	348
		Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu		100	1.4	2.2	6	50
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
<i>Kopā:</i>					24.9	25	70.8	609
Otrdiena	Pusdienas	Vistas buljona zupa ar rīsiem		200	5.7	5.9	22.8	167
		Cūkgaļas gulašs	A01,A07	100	12.2	16	5.6	216
		Vārīts bulgurs	A01	120	4.8	0.5	30.4	145
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		100	1.1	3	7.8	63
Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41		
<i>Kopā:</i>					25.2	26	74.9	632
Trešdiena	Pusdienas	Cūkgaļas kotlete	A01,A03	70	9.4	14.9	11.1	216
		Piena mērce	A01,A07	30	1.1	2.9	3.4	44
		Irdenie griķi		100	5	1.3	24.8	131
		Ķīnas kāpostu un svaigu gurķu salāti		100	1	4.2	2.5	52
		Biezpiena deserts	A07	50	6	5.3	5.1	93
		Sarkano ogu(zemeņu-sausseržu ķīselis)		100	0.2	0.1	8.1	33
Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41		
<i>Kopā:</i>					24.1	28.9	63.3	610
Ceturtdiena	Pusdienas	Zaļo skābeņu veģetārā zupa ar vārītu olu un krējumu	A01,A03,A07	200/5	3.9	7.4	15.3	143
		Vistas giross	A03,A10	50	13.1	12.1	3	173
		Tvaicēti rīsi		100	3.1	0.4	30.2	137
		Piena mērce	A01,A07	30	1.1	2.9	3.4	44
		Burkānu salāti ar sezama sēklām	A11	80	1.2	3.8	3.9	55
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
<i>Kopā:</i>					24	26.8	64.1	593
Piektdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar pupiņām ar krējumu	A07	200/5	4.4	8.2	20.7	174
		Dārzeņu un gaļas sautējums mājas gaumē ar kartupeļiem		200	10.6	10.4	24.4	234
		Svaigu kāpostu salāti ar baltiem redīsiem un burkāniem		100	1.3	4.2	4.6	61
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Kefīrs	A07	150	4.2	3.8	6.6	77
<i>Kopā:</i>					21.9	26.8	64.6	587

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



GARDBRĪDIS

Ēdienkarte 5.-9.klašu audzēkņi

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

20.04. - 24.04.

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā gulašzupa ar lēcām	A09	200	6.3	7.4	19.5	170
		Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	A01	240	18.4	17.7	52.8	444
		Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu		100	1.4	2.2	6	50
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
<i>Kopā:</i>					28.9	27.7	94.9	745
Otrdiena	Pusdienas	Vistas buljona zupa ar rīsiem	A01,A07	250	7	7.4	28.6	209
		Cūkgaļas gulašs		100	12.2	16	5.6	216
		Vārīts bulgurs		130	5.2	0.6	32.9	158
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		100	1.1	3	7.8	63
Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81		
<i>Kopā:</i>					28.3	27.4	91.5	727
Trešdiena	Pusdienas	Cūkgaļas kotlete	A01,A03	70	9.4	14.9	11.1	216
		Piena mērce	A01,A07	40	1.5	3.9	4.6	60
		Irdenie griķi		150	7.6	2	37.3	198
		Ķīnas kāpostu un svaigu gurķu salāti	A07	100	1	4.2	2.5	52
		Biezpiena deserts		50	6	5.3	5.1	93
		Sarkano ogu(zemeņu-sausseržu ķīselis)		100	0.2	0.1	8.1	33
Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81		
<i>Kopā:</i>					28.5	30.8	85.3	732
Ceturtdiena	Pusdienas	Zaļo skābeņu veģetārā zupa ar vārītu olu un krējumu	A01,A03,A07	200/5	3.9	7.4	15.3	143
		Vistas ģross		60	15.7	14.5	3.6	208
		Tvaicēti rīsi		150	4.7	0.6	45.2	205
		Piena mērce	A01,A07	40	1.5	3.9	4.6	59
		Burkānu salāti ar sezama sēklām	A11	100	1.5	4.7	4.9	68
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
<i>Kopā:</i>					30.1	31.5	90.2	764
Piektdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar pupiņām ar krējumu	A07	250/5	5.5	10	25.8	215
		Dārzeņu un gaļas sautējums mājas gaumē ar kartupeļiem		250	13.3	13	30.5	292
		Svaigu kāpostu salāti ar baltiem redīsiem un burkāniem		100	1.3	4.2	4.6	61
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
		Kefīrs	A07	200	5.6	5	8.8	103
<i>Kopā:</i>					28.5	32.6	86.3	753

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 (bez piena produktiem) 1.-4.klašu audzēkņi

20.04. - 24.04.

GARDBRĪDIS

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Oglh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā gulašzupa ar lēcām	A09	200	6.3	7.4	19.5	170
		Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	A01	180	15.8	15.2	37	348
		Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu		100	1.4	2.2	6	50
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
				<i>Kopā:</i>	24.9	25	70.8	609
Otrdiena	Pusdienas	Vistas buljona zupa ar rīsiem		200	5.7	5.9	22.8	167
		Cūkgaļas gulašs (bez miltiem, krējuma)		100	11.6	16.9	4	216
		Vārīti kartupeļi		130	2.7	0	19.9	90
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		100	1.1	3	7.8	63
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
				<i>Kopā:</i>	22.5	26	62.8	577
Trešdiena	Pusdienas	Cūkgaļas kotlete	A01,A03	70	9.4	14.9	11.1	216
		Dārzeņu mērce		30	0.3	2.7	4	42
		Irdenie griķi		100	5	1.3	24.8	131
		Ķīnas kāpostu un svaigu gurķu salāti		100	1	4.2	2.5	52
		Rīsu biezputra ar rīsu pienu		150	2.2	3.6	23.8	136
		Sarkano ogu (zemeņu-sausseržu ķīselis)		100	0.2	0.1	8.1	33
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
				<i>Kopā:</i>	19.5	27	82.6	650
Ceturtdiena	Pusdienas	Zaļo skābeņu veģetārā zupa ar vārītu olu	A01,A03	200	3.8	6.4	15.2	134
		Vistas giross	A03,A10	50	13.1	12.1	3	173
		Tvaicēti rīsi		100	3.1	0.4	30.2	137
		Dārzeņu mērce		30	0.3	3	4	45
		Burkānu salāti ar sezama sēklām	A11	80	1.2	3.8	3.9	55
				Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2
				<i>Kopā:</i>	22.9	25.9	64.6	584
Piektdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar pupiņām		200	4.3	7.2	20.6	164
		Dārzeņu un gaļas sautējums mājas gaumē ar kartupeļiem		200	10.6	10.4	24.4	234
		Svaigu kāpostu salāti ar baltiem redīsiem un burkāniem		100	1.3	4.2	4.6	61
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Rīsu piens		200	1.2	2.6	17	96
				<i>Kopā:</i>	18.8	24.6	74.9	596

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 (piena produktu, rudzu, griķu, tomātu, banānu nepanesība) 1.-4.klašu audzēkņi

20.04. - 24.04.

GARDBRĪDIS

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Oglh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā gulašzupa ar lēcām (bez tomātiem)	A09	200	6.3	7.4	19.5	170
		Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	A01	180	15.8	15.2	37	348
		Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu		100	1.4	2.2	6	50
		BG galete		10	0.9	0.2	8.3	39
		Kopā:				24.4	25	70.8
Otrdiena	Pusdienas	Vistas buljona zupa ar rīsiem		200	5.7	5.9	22.8	167
		Cūkgaļas gulašs (bez miltiem, krējuma, tomātu pastas)		100	11.6	16.9	4	216
		Vārīti kartupeļi		130	2.7	0	19.9	90
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		100	1.1	3	7.8	63
		BG galete		10	0.9	0.2	8.3	39
Kopā:				22	26	62.8	575	
Trešdiena	Pusdienas	Cūkgaļas kotlete	A01, A03	70	9.4	14.9	11.1	216
		Dārzeņu mērce (bez tomātu pastas)		30	0.3	2.7	4	42
		Tvaicēti rīsi		130	4.1	0.5	39.2	178
		Ķīnas kāpostu un svaigu gurķu salāti		100	1	4.2	2.5	52
		Rīsu biezputra ar rīsu pienu		150	2.2	3.6	23.8	136
		Sarkano ogu (zemeņu-sausseržu) ķīselis		100	0.2	0.1	8.1	33
BG galete		10	0.9	0.2	8.3	39		
Kopā:				18.1	26.2	97	695	
Ceturtdiena	Pusdienas	Zaļo skābeņu veģetārā zupa ar vārītu olu	A01, A03	200	3.8	6.4	15.2	134
		Vistas giross	A03, A10	50	13.1	12.1	3	173
		Tvaicēti rīsi		100	3.1	0.4	30.2	137
		Dārzeņu mērce (bez tomātu pastas)		30	0.3	2.7	4	42
		Burkānu salāti ar sezama sēklām	A11	80	1.2	3.8	3.9	55
BG galete		10	0.9	0.2	8.3	39		
Kopā:				22.4	25.6	64.6	579	
Piektdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar pupiņām		200	4.3	7.2	20.6	164
		Dārzeņu un gaļas sautējums mājas gaumē ar kartupeļiem (bez tomātu pastas)		200	10.6	10.4	24.4	234
		Svaigu kāpostu salāti ar baltiem redīsiem un burkāniem		100	1.3	4.2	4.6	61
		BG galete		10	0.9	0.2	8.3	39
		Rīsu piens		200	1.2	2.6	17	96
Kopā:				18.3	24.6	74.9	594	

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 VEĢETĀRĀ 1.-4.klašu audzēkņi

20.04. - 24.04.

GARDBRĪDIS

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā gulašzupa ar lēcām	A09	200	6.3	7.4	19.5	170
		Makaroni ar sieru	A01,A07	180/30	14.5	12.6	41.6	338
		Veģetārā diena  Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu		100	1.4	2.2	6	49
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
				Kopā:	23.6	22.4	75.4	598
Otrdiena	Pusdienas	Veģetārā tomātu zupa ar rīsiem	A09	250	3.39	7.59	22.62	172
		Veģetārā diena  Lēcu, kvinojas un dārzeņu sautējums	A01,A07	200	11.53	11.02	32.22	274
		Vārīti kartupeļi		200	4.1	0	30.6	139
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		100	1.1	3	7.8	63
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
				Kopā:	21.5	22	101.5	689
Trešdiena	Pusdienas	Cepta ola	A03	50	6.45	10.6	0.35	123
		Veģetārā diena  Piena mērce	A01,A07	50	1.88	6.13	5.75	86
		Irdenie griķi		100	5	1.3	24.8	131
		Ķīnas kāpostu un svaigu gurķu salāti		100	1	4.2	2.5	52
		Biezpiena deserts_	A07	50	6	5.3	5.1	92
		Sarkano ogu(zemeņu-sausseržu ķīselis)		100	0.2	0.1	8.1	33
Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41		
				Kopā:	21.93	27.825	54.9	557
Ceturtdiena	Pusdie	Zaļo skābeņu veģetārā zupa ar vārītu olu un krējumu	A01,A03,A07	200/5	3.9	7.4	15.3	143
		Veģetārā diena  Tvaicēti rīsi ar dārzeņiem		300	7.2	7	63.4	345
		Jogurta mērce ar zaļumiem	A01,A07	35	1.1	1.3	2.2	25
		Burkānu salāti ar sezama sēklām	A11	80	1.2	3.8	3.9	55
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Piens*	A07	200	6	3	9.6	89
						Kopā:	20.8	22.70
Piekdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar pupiņām ar krējumu	A07	200/5	4.4	8.2	20.7	174
		Veģetārā diena  Skābais krējums	A07	5	0.1	1	0.1	
		Pasta ar grillētiem dārzeņiem	A01	200	8.8	5.5	50.6	287
		Svaigu kāpostu salāti ar baltiem redīsiem un burkāniem		100	1.3	4.2	4.6	61
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Kefirs	A07	200	5.6	5	8.8	103
				Kopā:	21.6	24.1	93.1	666

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 5.-9.klašu audzēkņi

GARDBRĪDIS

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

APSTIPRINU
Rīgas Franču liceja
direktore *V. Rūtenberga*
2026. gada 16. aprīlī

20.04. - 24.04.

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olīv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā gulašzupa ar lēcām	A09	250	7.88	9.25	19.5	193
		Makaroni ar sieru	A01,A07	220/30	15.9	13.7	50.8	390
		Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu		100	1.4	2.2	6	49
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
<i>Kopā:</i>					27.98	25.55	92.9	713
Otrdiena	Pusdienas	Veģetārā tomātu zupa ar rīsiem	A09	250	3.39	7.59	22.62	172
		Lēcu, kvinojas un dārzeņu sautējums	A01,A07	200	11.53	11.02	32.22	274
		Vārīti kartupeļi		200	4.1	0	30.6	139
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		100	1.1	3	7.8	63
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
<i>Kopā:</i>					22.9	22	109.8	729
Trešdiena	Pusdienas	Cepta ola	A03	50	6.45	10.6	0.35	123
		Piena mērce	A01,A07	50	1.88	6.13	5.75	86
		Irdenie griķi		200	10.16	2.61	49.69	263
		Ķīnas kāpostu un svaigu gurķu salāti		100	1	4.2	2.5	52
		Biezpiena deserts	A07	50	6	5.3	5.1	92
		Sarkano ogu(zemeņu-sausseržu ķīselis)		100	0.2	0.1	8.1	33
Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81		
<i>Kopā:</i>					28.49	29.335	88.09	729
Ceturtdiena	Pusdie	Zaļo skābeņu veģetārā zupa ar vārītu olu un krējumu	A01,A03,A07	200/5	3.9	7.4	15.3	143
		Tvaicēti rīsi ar dārzeņiem		300	7.2	7	63.4	345
		Jogurta mērce ar zaļumiem	A01,A07	35	1.1	1.3	2.2	25
		Burkānu salāti ar sezama sēklām	A11	120	1.8	5.64	5.88	81
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
		Piens*	A07	200	6	3	9.6	89
<i>Kopā:</i>					22.8	24.74	112.98	766
Piektdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar pupiņām ar krējumu		250	5.4	9	25.7	205
		Skābais krējums	A07	5	0.1	1	0.1	
		Pasta ar grilētiem dārzeņiem	A01	250	11	6.9	63.2	359
		Svaigu kāpostu salāti ar baltiem redīsiem un burkāniem		100	1.3	4.2	4.6	61
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
		Kefīrs	A07	200	5.6	5	8.8	103
<i>Kopā:</i>					26.2	26.5	119	810

Dzermamais 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

Bezglutēna ēdienkarte 5.-9.klašu audzēkņi

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

20.04. - 24.04.

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā gulažupa ar lēcām Bezglutēna makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu Rīsu galete	A09	200	6.3	7.4	19.5	170
				220	15.5	20.4	51.5	452
				100	1.4	2.2	6	50
				20	1.8	0.4	16.6	77
				<i>Kopā:</i>				25
Otrdiena	Pusdienas	Vistas buljona zupa ar rīsiem Cūkgaļas gulašs (bez miltiem, krējuma) Vārīti kartupeļi Biešu salāti ar vinegreta mērci Rīsu galete		250	7.1	7.4	28.6	209
				120	13.9	20.3	4.8	258
				260	5.2	0	40.3	182
				100	1.1	3	7.8	63
				20	1.8	0.4	16.6	77
<i>Kopā:</i>				29.1	31.1	98.1	789	
Trešdiena	Pusdienas	Cūkgaļas kotlete (bez maizes, olas) Dārzeņu mērce Irdenie griķi Ķīnas kāpostu un svaigu gurķu salāti Biezpiena deserts Sarkano ogu (zemeņu-sausseržu ķīselis) Rīsu galete	A07	70	9.6	16	3	194
				30	0.3	2.7	4	42
				160	8.1	2.1	39.7	210
				100	1	4.2	2.5	52
				50	6	5.3	5.1	93
				100	0.2	0.1	8.1	33
				20	1.8	0.4	16.6	77
<i>Kopā:</i>				27	30.8	79	701	
Ceturtdiena	Pusdienas	Zaļo skābeņu veģetārā zupa ar olu (bez putrainiem) ar krējumu Vistas giross Tvaicēti rīsi Dārzeņu mērce Burkānu salāti ar sezama sēklām Rīsu galete	A03, A07 A03, A10 A11	200/5	3.9	7.4	15.3	143
				60	15.7	14.5	3.6	208
				150	4.7	0.6	45.2	205
				30	0.3	3	4	45
				80	1.2	3.8	3.9	55
				20	1.8	0.4	16.6	77
<i>Kopā:</i>				27.6	29.7	88.6	733	
Piektdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar pupiņām ar krējumu Garšaugu buljonā vārīts vistas šķiņķis Dārzeņu mērce Vārīti bezglutēna makaroni Svaigu kāpostu salāti ar baltiem redīsiem un burkāniem Rīsu galete Kefīrs	A07 A07	200/5	4.4	8.2	20.7	174
				50	11.4	7	0.9	112
				30	0.3	3	4	45
				130	2.9	1.6	34.5	164
				100	1.3	4.2	4.6	61
				20	1.8	0.4	16.6	77
				200	5.6	5	8.8	103
				<i>Kopā:</i>				27.7

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



GARDBRĪDIS

Piena produktu, glutēna nepanesība

APSTIPRINĀ
Rīgas Franču klāja
direktore
V. Rūtenberga
2026. gada 16. aprīlis

5.-9.klašu audzēkņi Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

20.04. - 24.04.

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā gulašzupa ar lēcām	A09	200	6.3	7.4	19.5	170
		Bezglutēna makaronii ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem		220	15.5	20.4	51.5	452
		Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu		100	1.4	2.2	6	50
		Rīsu gaļe		20	1.8	0.4	16.6	77
		<i>Kopā:</i>				25	30.4	93.6
Otrdiena	Pusdienas	Vistas buljona zupa ar rīsiem		250	7.1	7.4	28.6	209
		Cūkgaļas gulašs (bez miltiem, krējuma)		120	13.9	20.3	4.8	258
		Vārīti kartupeļi		260	5.2	0	40.3	182
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		100	1.1	3	7.8	63
		Rīsu gaļe		20	1.8	0.4	16.6	77
<i>Kopā:</i>				29.1	31.1	98.1	789	
Trešdiena	Pusdienas	Cūkgaļas kotlete (bez maizes, olas)		70	9.6	16	3	194
		Dārzeņu mērce		30	0.3	2.7	4	42
		Irdenie griķi		160	8.1	2.1	39.7	210
		Ķīnas kāpostu un svaigu gurķu salāti		100	1	4.2	2.5	52
		Rīsu biezputra ar rīsu pienu		150	2.2	3.6	23.8	136
		Sarkano ogu (zemeņu-sausseržu ķīselis)		100	0.2	0.1	8.1	33
		Rīsu gaļe		20	1.8	0.4	16.6	77
<i>Kopā:</i>				23.2	29.1	97.7	744	
Ceturtdiena	Pusdienas	Zaļo skābeņu veģetārā zupa ar olu (bez putrainiem)	A03	200	3.8	6.4	15.2	134
		Vistas giross	A03, A10	60	15.7	14.5	3.6	208
		Tvaicēti rīsi		150	4.7	0.6	45.2	205
		Dārzeņu mērce		30	0.3	2.7	4	42
		Burkānu salāti ar sezama sēklām	A11	80	1.2	3.8	3.9	55
		Rīsu gaļe		20	1.8	0.4	16.6	77
<i>Kopā:</i>				27.5	28.4	88.5	720	
Piektdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar pupiņām		250	6.4	7.2	20.6	173
		Dārzeņu un gaļas sautējums mājas gaumē ar kartupeļiem		260	13.8	13.5	31.7	304
		Svaigu kāpostu salāti ar baltiem redīsiem un burkāniem		100	1.3	4.2	4.6	61
		Rīsu gaļe		20	1.8	0.4	16.6	77
		Rīsu piens		200	1.2	2.6	17	96
<i>Kopā:</i>				24.5	27.9	90.5	711	

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 (21.06.2018.)

Izglītojamie	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
5.-9.klase	700-960	18-36	23-37	79-144

**GARD BRĪDIS**

Ēdienkarte Launags

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

APSTIPRINĀ
Rīgas Franču Nieceja
direktore 
V. Rūtenberga
2016. gada 16. aprīlī

20.04. - 24.04.

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Launags	Rīsu biežputra	A07	200	4.7	2.4	28.5	154
		Blenderētas ogas ar cukuru	A01,A07	20	0.1	0	7	28
		Kliju maize ar sviestu	A01,A07	15/4	1.3	3.7	8.1	71
		Zāļu tēja		150	0	0	0	0
		Cukurs		3	0	0	2.99	12
<i>Kopā:</i>					6.1	6.1	46.59	266
Otrdiena	Launags	Rauga mīklas pufīgās pankūciņas	A01;07;03	100	6	11.4	31.6	253
		Ievārījums		10	0.1	0	6.1	25
		Melnā tēja		150	0.3	0.1	0	2
		Cukurs		3	0	0	2.99	12
<i>Kopā:</i>					6.4	11.5	40.69	292
Trešdiena	Launags	Makaroni ar sieru	A01,A07	130/20	10	8.7	30	238
		Melnā tēja		150	0.3	0.1	0	2
		Citrons		3	0.02	0.02	0.1	1
		Cukurs		3	0	0	2.99	12
<i>Kopā:</i>					10.32	8.82	33.09	253
Ceturtdiena	Launags	Biezpiena sacepums ar krējumu	A01,A03,A07	100/10	14.7	10.4	19.5	230
		Zāļu tēja		150	0	0	0	0
		Cukurs		3	0	0	2.99	12
<i>Kopā:</i>					14.7	10.4	22.49	242
Piektdiena	Launags	Karstmaize ar sieru un desu	A01,A03,A07	60	10.1	12.2	13.7	205
		Zāļu tēja		150	0	0	0	0
		Cukurs		3	0	0	2.99	12
<i>Kopā:</i>					10.1	12.2	16.69	217

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