



## Ēdienkarte 5.-9.klašu audzēkņi

**GARDBRĪDIS**

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
				<b>Kopā:</b>	<b>28.9</b>	<b>27.7</b>	<b>94.9</b>	<b>745</b>
Otrdiena	Pusdienas	Vistas buljona zupa ar rīsiem		250	7	7.4	28.6	209
		Cūkgaļas gulašs	A01,A07	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
				<b>Kopā:</b>	<b>28.3</b>	<b>27.4</b>	<b>91.5</b>	<b>727</b>
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		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	40	2.8	0.4	16.6	81
				<b>Kopā:</b>	<b>28.5</b>	<b>30.8</b>	<b>85.3</b>	<b>732</b>
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	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
				<b>Kopā:</b>	<b>30.1</b>	<b>31.5</b>	<b>90.2</b>	<b>764</b>
Piektiena	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
				<b>Kopā:</b>	<b>28.5</b>	<b>32.6</b>	<b>86.3</b>	<b>753</b>

### Dzermāis 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

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	250	7.9	9.2	24.4	212
		Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	A01	260	19.2	18.5	58.1	476
		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>	<b>31.3</b>	<b>30.3</b>	<b>105.1</b>	<b>819</b>
Otrdiena	Pusdienas	Vistas buljona zupa ar rīsiem	A01,A07	250	7.1	7.4	28.6	209
		Cūkgaļas gulašs		100	12.2	16	5.6	216
		Vārīts bulgurs		200	8	0.9	50.7	243
		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>	<b>31.2</b>	<b>27.7</b>	<b>109.3</b>	<b>812</b>
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		200	10.1	2.6	49.7	263
		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	60	4.2	0.6	24.9	122		
				<i>Kopā:</i>	<b>32.4</b>	<b>31.6</b>	<b>106</b>	<b>838</b>
Ceturtdiena	Pusdienas	Zaļo skābeņu veģetārā zupa ar vārītu olu un krējumu	A01,A03,A07	250/5	4.8	9	19	176
		Vistas giross	A03,A10	60	15.7	14.5	3.6	208
		Tvaicēti rīsi		200	6.2	0.8	60.3	274
		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
		Kefīrs	A07	150	4.2	3.8	6.6	77
				<i>Kopā:</i>	<b>36.7</b>	<b>37.1</b>	<b>115.6</b>	<b>943</b>
Piekdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar pupiņām ar krējumu	A07	250/5	5.5	10	25.8	215
		Dārzeņu un gaļas sautējums mājas gaumē ar kartupeļiem		300	15.9	15.6	36.6	350
		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>	<b>31.1</b>	<b>35.2</b>	<b>92.4</b>	<b>811</b>

### Dzermāis 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

APSTIPRINU

Rīgas Franču liceja  
direktore

V. Rūtenberga

2016. gada

16. aprīlī



## Bezglutēna ēdienkarte 5.-9.klašu audzēkņi

GARDBRĪDIS

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

20.04. - 24.04.

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	
		Bezglutēna makaroni 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 galete		20	1.8	0.4	16.6	77	
		<i>Kopā:</i>				<b>25</b>	<b>30.4</b>	<b>93.6</b>	<b>749</b>
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 galete		20	1.8	0.4	16.6	77	
<i>Kopā:</i>				<b>29.1</b>	<b>31.1</b>	<b>98.1</b>	<b>789</b>		
Trešdiena	Pusdienas	Cūkgaļas kotlete (bez maizes, olas)	A07	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	
		Biezpiena deserts		50	6	5.3	5.1	93	
		Sarkano ogu (zemeņu-sausseržu ķīselis)		100	0.2	0.1	8.1	33	
		Rīsu galete		20	1.8	0.4	16.6	77	
<i>Kopā:</i>				<b>27</b>	<b>30.8</b>	<b>79</b>	<b>701</b>		
Ceturtdiena	Pusdienas	Zaļo skābeņu veģetārā zupa ar olu (bez putrainiem) ar krējumu	A03, A07	200/5	3.9	7.4	15.3	143	
		Vistas giross		60	15.7	14.5	3.6	208	
		Tvaicēti rīsi	A03, A10	150	4.7	0.6	45.2	205	
		Dārzeņu mērce		30	0.3	3	4	45	
		Burkānu salāti ar sezama sēklām	A11	80	1.2	3.8	3.9	55	
		Rīsu galete		20	1.8	0.4	16.6	77	
		<i>Kopā:</i>				<b>27.6</b>	<b>29.7</b>	<b>88.6</b>	<b>733</b>
Piekdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar pupiņām ar krējumu	A07	200/5	4.4	8.2	20.7	174	
		Garšaugu buljonā vārīts vistas šķiņķis		50	11.4	7	0.9	112	
		Dārzeņu mērce		30	0.3	3	4	45	
		Vārīti bezglutēna makaroni		130	2.9	1.6	34.5	164	
		Svaigu kāpostu salāti ar baltiem redīsiem un burkāniem		100	1.3	4.2	4.6	61	
		Rīsu galete		20	1.8	0.4	16.6	77	
		Kefīrs		A07	200	5.6	5	8.8	103
		<i>Kopā:</i>				<b>27.7</b>	<b>29.4</b>	<b>90.1</b>	<b>737</b>

### Dzermamais 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



GARDBRIDIS;

# Piena produktu, glutēna nepanesība

## 5.-9.klašu audzēkņi

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

20.04. - 24.04.

APSTIPRINU  
Rīgas Pilsdome  
direktore *[Signature]*  
V. Rūtenberga  
2016. gada 16. aprīlī

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 makaroni 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
		<b>Kopā:</b>				<b>25</b>	<b>30.4</b>	<b>93.6</b>
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
<b>Kopā:</b>				<b>29.1</b>	<b>31.1</b>	<b>98.1</b>	<b>789</b>	
Trešdiena	Pusdienas	Cūkgaļas kotlete (bez maizes, olas)		70	9.6	16	3	194
		Dārzeņu mērce		30	0.3	2.7	4	42
		Īrdenie griķi		160	8.1	2.1	39.7	210
		Ķīnas kāpostu un svaigu gurķu salāti		100	1	4.2	2.5	52
		Rīsu biežputra 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
<b>Kopā:</b>				<b>23.2</b>	<b>29.1</b>	<b>97.7</b>	<b>744</b>	
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
<b>Kopā:</b>				<b>27.5</b>	<b>28.4</b>	<b>88.5</b>	<b>720</b>	
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
<b>Kopā:</b>				<b>24.5</b>	<b>27.9</b>	<b>90.5</b>	<b>711</b>	

### Dzermains 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



## Piena olbaltuma un kviešu saturošu produktu nepanesība 10.-12.klašu audzēkņi

20.04. - 24.04.

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā gulažzupa ar lēcām	A09	250	7.9	9.2	24.4	212
		Bezglutēna makaronii ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem		240	15.9	22.6	57.2	496
		Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu		100	1.4	2.2	6	50
		Rīsu gaļete		20	1.8	0.4	16.6	77
		<i>Kopā:</i>				<b>27</b>	<b>34.4</b>	<b>104.2</b>
Otrdiena	Pusdienas	Vistas buljona zupa ar rīsiem		250	7.1	7.4	28.6	209
		Cūkgaļas gulašs (bez miltiem, bez 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 gaļete		30	2.6	0.6	24.9	115
<i>Kopā:</i>				<b>29.9</b>	<b>31.3</b>	<b>106.4</b>	<b>827</b>	
Trešdiena	Pusdienas	Cūkgaļas kotlete (bez maizes, olas)		70	9.6	16	3	194
		Dārzeņu mērce		30	0.3	2.7	4	42
		Irdenie griķi		200	10.1	2.6	49.7	263
		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 gaļete		30	2.6	0.6	24.9	115
<i>Kopā:</i>				<b>26</b>	<b>29.8</b>	<b>116</b>	<b>835</b>	
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		200	6.2	0.8	60.3	274
		Dārzeņu mērce		30	0.3	2.7	4	42
		Burkānu salāti ar sezama sēklām	A11	80	1.2	3.8	3.9	55
		Rīsu gaļete		30	2.6	0.6	24.9	115
<i>Kopā:</i>				<b>29.8</b>	<b>28.8</b>	<b>111.9</b>	<b>827</b>	
Piektdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar pupiņām		260	6.8	7.5	24.6	193
		Dārzeņu un gaļas sautējums mājas gaumē ar kartupeļiem		300	15.9	15.6	36.6	350
		Svaigu kāpostu salāti ar baltiem redīsiem un burkāniem		100	1.3	4.2	4.6	61
		Rīsu gaļete		30	2.6	0.6	24.9	115
		Rīsu piens		200	1.2	2.6	17	96
<i>Kopā:</i>				<b>27.8</b>	<b>30.5</b>	<b>107.7</b>	<b>817</b>	

**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