

**GARDBRĪDIS**

Ēdienkarte 1.-4.klašu audzēkņi

Ēdienkarte derīga līdz nomaīpai

APSTIPRINĀ
Rīgas Franču Ķeja
direktore *V. Rūtenberga*
30.26. gade 7. maijs

11.05. - 15.05.

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



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

11.05. - 15.05.

GARDBRĪDIS

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā gulažzupa 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
		Kopā:				24.9	25	70.8
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
Kopā:				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
Kopā:				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	8.3	41
Kopā:				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
		Kopā:				18.8	24.6	74.9

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



GARDBRĪDIS

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

11.05. - 15.05.

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, bez 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

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)
1.-4.klase	490-750	12-28	16-29	55-113



Ēdienkarte VEĢETĀRĀ 1.-4.klašu audzēkņi

GARD BRĪDIS

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

11.05. - 15.05.

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
		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
<i>Kopā:</i>					23.6	22.4	75.4	598
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	20	1.4	0.2	8.3	41
<i>Kopā:</i>					21.5	22	101.5	689
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		100	5	1.3	24.8	131
		Ķīnas kāpostu un svaigu gurķu salāti		100	1	4.2	2.5	52
		Biezpiena deserts_2	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
<i>Kopā:</i>					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
		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
		<i>Kopā:</i>					20.8	22.70
Piektdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar pupiņām ar krējumu	A07	200/5	4.4	8.2	20.7	174
		Skābais krējums	A07	5	0.1	1	0.1	
		Pasta ar grilētiem 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
		Kefīrs	A07	200	5.6	5	8.8	103
<i>Kopā:</i>					21.6	24.1	93.1	666

Dzēramais 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



Piena produktu, glutēna nepanesība

GARDBRIDIS;

APSTIPRINU
Rīgas Franču Ķeģeļa
direktore *[Signature]*
V. Rūtenberga
2026. gada 4. maijā

5.-9.klašu audzēkņi Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

11.05. - 15.05.

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 galete		20	1.8	0.4	16.6	77
		Kopā:		25	30.4	93.6	749	
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 galete		20	1.8	0.4	16.6	77
Kopā:	29.1	31.1	98.1	789				
Trešdiena	Pusdienas	Cūkgaļas kotlete (bez maizes, bez 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 galete		20	1.8	0.4	16.6	77
Kopā:	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 galete		20	1.8	0.4	16.6	77
Kopā:	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 galete		20	1.8	0.4	16.6	77
		Rīsu piens		200	1.2	2.6	17	96
Kopā:	24.5	27.9	90.5	711				

Dzermāis 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 VEĢETĀRĀ 5.-9.klašu audzēkņi

Ēdienkarte derīga līdz nomaīņai

11.05. - 15.05.

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdienas	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
		Veģetārā diena  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
Otrdienas	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	40	2.8	0.4	16.6	81
<i>Kopā:</i>					22.9	22	109.8	729
Trešdienas	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		200	10.16	2.61	49.69	263
		Ķīnas kāpostu un svaigu gurķu salāti		100	1	4.2	2.5	52
		Biezpiena deserts_2	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
Ceturtdienas	Pusdienas	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	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
Piektdienas	Pusdienas	Biešu zupa ar pupiņām ar krējumu		250	5.4	9	25.7	205
		Veģetārā diena  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

Dzēramais 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.)

Izglītojams	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

GARDBRĪDIS

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

11.05. - 15.05.

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 gaļete		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, 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		20	1.8	0.4	16.6	77
<i>Kopā:</i>				29.1	31.1	98.1	789	
Trešdiena	Pusdienas	Cūkgaļas kotlete (bez maizes, bez 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 gaļete		20	1.8	0.4	16.6	77
<i>Kopā:</i>				27	30.8	79	701	
Ceturtdiena	Pusdienas	Zaajo 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 gaļete		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	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 gaļete		20	1.8	0.4	16.6	77
		Kefīrs		A07	200	5.6	5	8.8
<i>Kopā:</i>				27.7	29.4	90.1	737	

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

**GARDBRĪDIS**

Ēdienkarte 5.-9.klašu audzēkņi

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

APSTIPRINĀ
Rīgas Franču līdzeja
direktore *[Signature]* V. Rūtenberga
2026. gada 4. maijs

11.05. - 15.05.

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 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
<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 Launags

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

APSTIPRINĀ
Rīgas Franču Ieja
direktore *V. Rūtenberga*
2026. gada 4. maijā

11.05. - 15.05.

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
Otrdiena	Launags	Rauga mīklas pufigās 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
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
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
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

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