

**GARDBRĪDIS**

Ēdienkarte 5.-9.klašu audzēkņi

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

APSTIPRINU
Rīgas Franču bērnā
direktore

2026. gada

V. Rūtenberga

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

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



GARDBRIDIS;

Piena produktu, glutēna nepanesība

APSTIPRINU
Rīgas Franču klostī
direktore

V. Rūtenberga

2026. gada

4. maijs

5.-9.klašu audzēkņi

11.05. - 15.05.

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

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, 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, 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 gaļete		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 gaļete		20	1.8	0.4	16.6	77
<i>Kopā:</i>				27.5	28.4	88.5	720	
Piekdiena	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 gaļete		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	

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 10.-12.klašu audzēkņi

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

APSTIPRINĀ
Rīgas Franču ģimnāzijas
direktore
V. Rūtenberga
2026. gada 7. maijā

11.05. - 15.05.

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>					31.3	30.3	105.1	819
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>					31.2	27.7	109.3	812
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>					32.4	31.6	106	838
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>					36.7	37.1	115.6	943
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		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>					31.1	35.2	92.4	811

Dzermains 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



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

11.05. - 15.05.

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā gulašzupa ar lēcām Bezglutēna makaronii ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu Rīsu galete	A09	250	7.9	9.2	24.4	212
				240	15.9	22.6	57.2	496
				100	1.4	2.2	6	50
				20	1.8	0.4	16.6	77
				Kopā:				27
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
				30	2.6	0.6	24.9	115
Kopā:				29.9	31.3	106.4	827	
Trešdiena	Pusdienas	Cūkgaļas kotlete(bez maizes,olas) Dārzeņu mērce Īrdenie griķi Ķīnas kāpostu un svaigu gurķu salāti Rīsu biezputra ar rīsu pienu Sarkano ogu(zemeņu-sausseržu ķīselis) Rīsu galete		70	9.6	16	3	194
				30	0.3	2.7	4	42
				200	10.1	2.6	49.7	263
				100	1	4.2	2.5	52
				150	2.2	3.6	23.8	136
				100	0.2	0.1	8.1	33
				30	2.6	0.6	24.9	115
Kopā:				26	29.8	116	835	
Ceturtdiena	Pusdienas	Zaājo skābeņu veģetāra zupa ar olu(bez putraimiem) Vistas giross Tvaicēti rīsi Dārzeņu mērce Burkānu salāti ar sezama sēklām Rīsu galete	A03 A03,A10 A11	200	3.8	6.4	15.2	134
				60	15.7	14.5	3.6	208
				200	6.2	0.8	60.3	274
				30	0.3	2.7	4	42
				80	1.2	3.8	3.9	55
				30	2.6	0.6	24.9	115
Kopā:				29.8	28.8	111.9	827	
Piektdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar pupiņām Dārzeņu un gaļas sautējums mājas gaumē ar kartupeļiem Svaigu kāpostu salāti ar baltiem redīsiem un burkāniem Rīsu galete Rīsu piens		260	6.8	7.5	24.6	193
				300	15.9	15.6	36.6	350
				100	1.3	4.2	4.6	61
				30	2.6	0.6	24.9	115
				200	1.2	2.6	17	96
Kopā:				27.8	30.5	107.7	817	

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