

Ēdienkarte 1.-4.klašu audzēkņi

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

APSTIPRINO
Rīgas Franču liceja
direktore *V. Rūtenberga*
2026. gada 4. septembrī

07.09. - 11.09.

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Oglh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Vistas buljona un dārzeņu zupa ar nūdelēm	A01	200	4.9	5.6	21.4	156
		Maltās gaļas mērce ar tomātiem		120	10.5	12.9	7	186
		Irdenie griķi		130	6.6	1.7	32.3	171
		Svaigu kāpostu un burkānu salāti	100	1.4	2.7	4.8	49	
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
				Kopā:	24.8	23.1	73.8	603
Otrdiena	Pusdienas	Veģetārā dārza pupiņu zupa	A01	200	6.9	7.1	22	180
		Skābais krējums	A07	5	0.1	1	0.1	10
		Rīsu sautējums ar dārzeņiem un vistu		200	13	14.4	34.1	318
		Svaigu gurķu šķēlītes		80	0.8	0.2	1.4	11
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
				Kopā:	22.2	22.9	65.9	559
Trešdiena	Pusdienas	Sarkano biešu un kāpostu zupa		150	1.3	3.8	7.9	71
		Skābais krējums	A07	5	0.1	1	0.1	10
		Maltas cūkgaļas rullītis	A01,A03	80	11.3	17.9	10.6	248
		Kartupeļu biezenis	A07	150	3.2	0.4	21.1	101
		Sezonas dārzeņu salāti ar zaļumiem		70	0.9	2.9	2.9	41
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Kefīrs	A07	150	4.5	3	6.8	72
				Kopā:	22.7	29.2	57.7	584
Ceturtdiena	Pusdienas	Vistas gaļa karija mērcē	A01,A07	100	13	15.2	3.8	204
		Tvaicēti rīsi		120	3.7	0.5	36.2	164
		Biešu un ābolu salāti		100	0.9	3.1	8.9	67
		Ābolu-zemeņu debesmanna	A01	70	1.8	0.3	20.5	92
		Piens*	A07	150	4.8	3	6.8	73
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
				Kopā:	24.2	22.1	76.2	601
Piektdiena	Pusdienas	"Mājas soļanka"		200	6.4	8.3	11.9	148
		Skābais krējums	A07	5	0.1	1	0.1	10
		Pasta ar rīvētu puscieto sieru	A01,A07	130/30	12.8	11.1	30	271
		Rīvētu burkānu salāti ar sēkliņām		100	1.6	4.8	5.7	72
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Dzeramais jogurts ar augļu piedevu	A07	140	5.4	2.5	20.2	125
				Kopā:	27.7	27.9	76.2	667

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 5.-9.klašu audzēkņi

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

APSTIPRINĀ
Rīgas ģimnāzijas
direktore
V. Rūtenberga
2026. gada 4. septembris

07.09. - 11.09.

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	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		180	9.1	2.4	44.7	237
		Svaigu kāpostu un burkānu salāti	100	1.4	2.7	4.8	49	
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	82
				Kopā:	30	25.4	99.8	749
Otrdiena	Pusdienas	Veģetārā dārza pupiņu zupa	A01	250	8.6	8.9	27.5	225
		Skābais krējums	A07	5	0.1	1	0.1	10
		Rīsu sautējums ar dārzeņiem un vistu		250	16.3	18	42.7	398
		Svaigu gurķu šķēlītes		80	0.8	0.2	1.4	11
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	82
				Kopā:	28.6	28.5	88.3	725
Trešdiena	Pusdienas	Sarkano biešu un kāpostu zupa		250	2.1	6.3	13.2	118
		Skābais krējums	A07	5	0.1	1	0.1	10
		Maltas cūkgaļas rullītis	A01,A03	80	11.3	17.9	10.6	248
		Kartupeļu biezenis	A07	200	4.2	0.5	28.1	134
		Sezonas dārzeņu salāti ar zaļumiem		100	1.2	4.2	4.2	59
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
		Kefīrs	A07	150	4.5	3	6.8	72
				Kopā:	26.2	33.3	79.6	722
Ceturtdiena	Pusdienas	Vistas gaļa karija mērcē	A01,A07	120	15.5	18.3	4.6	245
		Tvaicēti rīsi		180	5.6	0.7	54.3	246
		Biešu un ābolu salāti		100	0.9	3.1	8.9	67
		Ābolu-zemeņu debesmanna	A01	70	1.8	0.3	20.5	92
		Piens*	A07	150	4.8	3	6.8	73
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
				Kopā:	28.6	25.4	95.1	805
Piektdiena	Pusdienas	"Mājas soļanka"		250	8	10.4	14.8	185
		Skābais krējums	A07	5	0.1	1	0.1	10
		Pasta ar rīvētu puscieto sieru	A01,A07	200/40	18	15.6	46.2	397
		Rīvētu burkānu salāti ar sēkliņām		100	1.6	4.8	5.7	72
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
		Dzeramais jogurts ar augļu piedevu	A07	140	5.4	2.5	20.2	125
				Kopā:	35.9	34.7	103.6	871

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