

Ēdienkarte 1.-4.klašu audzēkņi

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

APSTIPRINĀ
Rīgas Franču ģimnāzijas
direktore V. Rūtenberga
2026. gada 18. septembrī

21.09 - 24.09.

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olīv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Dārzeņu zupa 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	609
Otrdiena	Pusdienas	Vistas buljona zupa ar rīsiem	A01,A03	200	5.7	5.9	22.8	167
		Cūkgaļas kotlete		70	9.4	14.9	11.1	216
		Vārīti kartupeļi		130	2.7	0	19.9	90
		Piena mērce	A01,A07	30	1.1	2.9	3.4	44
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		100	1.1	3	7.8	63
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Auglis(ābols)		100	0.3	0.6	11.4	52
Kopā:					21.7	27.5	84.7	673
Trešdiena	Pusdienas	Sautētas cūkgaļas strēmelītes dārzeņu mērcē	A01,A07	80	10.8	15	2.9	190
		Irdenie griķi		120	6	1.6	29.8	158
		Zaļie kāpostu un gurķu salāti		100	1.3	4.2	5.5	65
		Piena-šokolādes Panna cotta	A07	50	1.5	4.1	6.6	69
		Sarkano ogu(zemeņu-sausseržu ķīselis)		100	0.2	0.1	8.1	33
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Piens*	A07	200	6.4	4	9	96
Kopā:					27.6	29	70.2	651
Ceturtdiena	Pusdienas	Dārzeņu zupa ar kausēto sieru	A07	200	3.8	6.8	11.4	122
		Panēti vistas filejas gabaliņi	A01,A03	60	14.1	8.9	8.7	171
		Tvaicēti rīsi		100	3.1	0.4	30.2	137
		Krējuma-tomātu mērce	A01,A07	50	1.3	4.6	7.1	75
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4.2	4.6	60
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
Kopā:					24.7	25.1	70.3	606
Piektdiena	Pusdienas							
Kopā:					0	0	0	0

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

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

21.09. - 24.09.

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Dārzeņu zupa ar lēcām	A09	200	6.3	7.4	19.5	170
		Makaroni ar maltu cūkgaļu un dāržeņiem	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	609
Otrdiena	Pusdienas	Vistas buljona zupa ar rīsiem	A01,A03	200	5.7	5.9	22.8	167
		Cūkgaļas kotlete		70	9.4	14.9	11.1	216
		Vārīti kartupeļi		130	2.7	0	19.9	90
		Dārzeņu mērce		30	0.3	2.7	4	42
		Biešu salāti ar vinegreta mērci	100	1.1	3	7.8	63	
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Auglis(ābols)	100	0.3	0.6	11.4	52	
Kopā:					20.9	27.3	85.3	671
Trešdiena	Pusdienas	Sautētas cūkgaļas strēmelītes	A01					
		dārzeņu mērcē(bez krējuma,bez miltiem)		80	10.5	13.6	2.3	174
		Irdenie griķi		120	6	1.6	29.8	158
		Zaļie kāpostu un gurķu salāti		100	1.3	4.2	5.5	65
		Rīsu piena-šokolādes Panna cotta		60	2.5	1.2	8.9	56
		Sarkano ogu(zemeņu-sausseržu ķīselis)		100	0.2	0.1	8.1	33
		Rudzu maize		20	1.4	0.2	8.3	41
		Rīsu piens		200	1.2	2.6	17	96
Kopā:					23.1	24	79.9	623
Ceturtdiena	Pusdienas	Dārzeņu zupa ar gaļu	A01,A03	200	3.9	7.8	10.1	126
		Panēti vistas filejas gabaliņi		60	14.1	8.9	8.7	171
		Tvaicēti rīsi		100	3.1	0.4	30.2	137
		Dārzeņu mērce		30	0.3	3	4	45
		Rīvētu burkānu salāti	100	1	4.2	4.6	60	
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
Kopā:					23.8	24.5	65.9	580
Piektdiena	Pusdienas							
Kopā:					0	0	0	0

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

Bezglutēna ēdienkarte 1.-4.klašu audzēkņi

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

APSTIPRINĀ
Rīgas Franču liceja
direktore *V. Rūtenberga*
2026. gada 16. septembris

21.09. - 24.09.

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Dārzeņu zupa ar lēcām	A09	200	6.3	7.4	19.5	170
		Bezglutēna makaronii ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem		180	14.4	18.9	40	388
		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:			23	28.7	73.8	646
Otrdiena	Pusdienas	Vistas buljona zupa ar rīsiem		200	5.7	5.9	22.8	167
		Cūkgaļas kotlete (bez maizes, bez olas)		70	8.5	12.3	2	216
		Vārīti kartupeļi		130	2.7	0	19.9	90
		Dārzeņu mērce		30	0.3	2.7	4	42
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		100	1.1	3	7.8	63
		BG galete		10	0.9	0.2	8.3	39
		Auglis (ābols)		100	0.3	0.6	11.4	52
		Kopā:			19.5	24.7	76.2	668
Trešdiena	Pusdienas	Sautētas cūkgaļas strēmelītes	A07					
		dārzeņu mērcē (bez krējuma, bez miltiem)		80	10.5	13.6	2.3	174
		Irdenie griķi		120	6	1.6	29.8	158
		Zaļie kāpostu un gurķu salāti		100	1.3	4.2	5.5	65
		Piena-šokolādes Panna cotta		50	1.5	4.1	6.6	69
		Sarkano ogu (zemeņu-sausseržu ķīselis)		100	0.2	0.1	8.1	33
		BG galete		10	0.9	0.2	8.3	39
		Piens*		A07	200	6.4	4	9
Kopā:			26.8	28	69.6	633		
Ceturtdiena	Pusdienas	Dārzeņu zupa ar kausēto sieru	A07	200	3.8	6.8	11.4	122
		Cepta vistas fileja		60	17.9	8.2	0	145
		Tvaicēti rīsi		100	3.1	0.4	30.2	137
		Dārzeņu mērce		30	0.3	2.7	4	42
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4.2	4.6	60
		BG galete		10	0.9	0.2	8.3	39
		Kopā:			27	22.5	58.5	545
Piektdiena	Pusdienas							
			Kopā:	0	0	0	0	

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 Ēdinātāja biedrība
direktore *V. Rūtenberga*
2026. gada 18. septembris

21.09. - 24.09.

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Dārzeņu zupa ar lēcām	A09	250	7.9	9.2	24.4	212
		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	82
Kopā:					30.5	29.5	99.8	788
Otrdiena	Pusdienas	Vistas buljona zupa ar rīsiem		250	7.1	7.4	28.6	209
		Cūkgaļas kotlete	A01,A03	70	9.4	14.9	11.1	216
		Vārīti kartupeļi		150	3.1	0	23	104
		Piena mērce	A01,A07	40	1.5	3.9	4.6	44
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		100	1.1	3	7.8	63
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	82
		Auglis(ābols)		100	0.3	0.6	11.4	52
Kopā:					25.3	30.2	103.1	771
Trešdiena	Pusdienas	Sautētas cūkgaļas strēmelītes						
		dārzeņu mērcē	A01,A07	100	13.5	18.7	3.6	237
		Irdenie griķi		150	7.6	2	37.3	198
		Zaļie kāpostu un gurķu salāti		100	1.3	4.2	5.5	65
		Piena-šokolādes Panna cotta	A07	70	2.1	5.7	9.2	96
		Sarkano ogu(zemeņu-sausseržu ķīselis)		100	0.2	0.1	8.1	33
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	82
		Piens*	A07	200	6.4	4	9	41
Kopā:					33.9	35	89.3	751
Ceturtdiena	Pusdienas	Dārzeņu zupa ar kausēto sieru	A07	250	4.8	8.5	14.2	153
		Panēti vistas filejas gabaliņi	A01,A03	70	16.4	10.4	10.1	200
		Tvaicēti rīsi		180	5.6	0.7	54.3	246
		Krējuma-tomātu mērce	A01,A07	50	1.3	4.6	7.1	75
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4.2	4.6	60
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
Kopā:					31.9	28.8	106.9	815
Piektdiena	Pusdienas							
Kopā:					0	0	0	0

ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA SASKAŅĀ AR IZMAIŅĀM PRODUKTU PIEGĀDĒ UN PIEEJAMĪBU TIRGŪ.

Dzeralmais 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



GARD BRĪDIS

Ēdienkarte (bez piena produktiem)

5.-9.klašu audzēkņi

21.09. - 24.09.

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Oglh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Dārzeņu zupa ar lēcām	A09	250	7.9	9.2	24.4	212
		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	82
Kopā:					30.5	29.5	99.8	788
Otrdiena	Pusdienas	Vistas buljona zupa ar rīsiem	A01,A03	250	7.1	7.4	28.6	209
		Cūkgaļas kotlete		70	9.4	14.9	11.1	216
		Vārīti kartupeļi		150	3.1	0	23	104
		Dārzeņu mērce		30	0.3	2.7	4	42
		Biešu salāti ar vinegreta mērci	100	1.1	3	7.8	63	
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	82
		Auglis(ābols)	100	0.3	0.6	11.4	52	
Kopā:					24.1	29	102.5	768
Trešdiena	Pusdienas	Sautētas cūkgaļas strēmelītes	A01					
		dārzeņu mērcē(bez krējuma, miltiem)		100	13.2	17	2.9	217
		Irdenie griķi		150	7.6	2	37.3	198
		Zaļie kāpostu un gurķu salāti		100	1.3	4.2	5.5	65
		Rīsu piena-šokolādes Panna cotta		60	2.5	1.2	8.9	56
		Sarkano ogu(zemeņu-sausseržu ķīselis)		100	0.2	0.1	8.1	33
		Rudzu maize		40	2.8	0.4	16.6	82
		Rīsu piens		200	1.2	2.6	17	96
Kopā:					28.8	28	96.3	748
Ceturtdiena	Pusdienas	Dārzeņu zupa ar gaļu	A01,A03	200	3.9	7.8	10.1	126
		Panēti vistas filejas gabaliņi		70	16.4	10.4	10.1	200
		Tvaicēti rīsi		180	5.6	0.7	54.3	246
		Dārzeņu mērce		30	0.3	3	4	45
		Rīvētu burkānu salāti	100	1	4.2	4.6	60	
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
Kopā:					30	26.5	99.7	758
Piektdiena	Pusdienas							
Kopā:					0	0	0	0

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)
5.-9.klase	700-960	18-36	23-37	79-144

Ēdienkarte VEĢETĀRĀ 5-9.klašu audzēkņi

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

APSTIPRINU
Rīgas Ēdienkarte
direktors
V. Rūtenberga
2022. gada 18. septembris

21.09. - 24.09.

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olīv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Dārzeņu zupa ar lēcām	A09	200	6.3	7.4	19.5	170
	Veģetārā diena	Makaroni ar sieru TK 213	A01,A07	220/40	18.7	16.2	50.8	424
		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
Kopā:					29.2	26.2	92.9	724
Otrdiena	Pusdienas	Veģetārā tomātu zupa ar rīsiem TK 916	A09	250	3.39	7.59	22.62	172
	Veģetārā diena	Dārzeņu un sakņu sautējums TK 1047		300	11.6	12.7	38.3	314
		Piena mērce	A01,A07	50	1.83	4.83	5.67	73
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		100	1.1	3	7.8	63
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
		Auglis (ābols)		50	0.15	0.3	5.7	26
		Kopā:					20.87	28.82
Trešdiena	Pusdienas	Irdenie griķi ar dārzeniņiem TK 1524		250	7.3	8.9	64.5	367
	Veģetārā diena	Skābais krējums	A07	10	0.2	2	0.2	20
		Zaļie kāpostu un gurķu salāti		100	1.3	4.2	5.5	65
		Piena-šokolādes "Panna cotta"	A07	50	1.5	4.1	6.6	69
		Sarkano ogu (zemeņu-sausseržu) ķīselis		100	0.2	0.1	8.1	33
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
		Piens*	A07	200	6.4	4	9	96
		Kopā:					19.7	23.70
Ceturtdiena	Pusdienas	Dārzeņu zupa ar kausēto sieru	A07	250	4.8	8.5	14.2	153
	Veģetārā diena	Tvaicēti rīsi ar dārzeniņiem TK 783		300	8.2	7	63.3	349
		Krējuma-tomātu mērce_2	A01,A07	50	1.3	4.6	7.1	75
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4.2	4.6	60
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
Kopā:					18.1	24.7	105.8	718
Piektdiena	Pusdienas							
	Veģetārā diena							
Kopā:					0	0.00	0	0

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

* Var tikt nodrošināti ar LAD programmas "Piens un augļi skolai"

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

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) 5.-9.klašu audzēkņi

21.09. - 24.09.

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olīv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Dārzeņu zupa ar lēcām	A09	250	7.9	9.2	24.4	212
		Makaroni ar maltu cūkgāļu 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
		Kliju maize	A01	30	2.6	1	13.4	73
Kopā:					30.3	30.1	96.6	779
Otrdiena	Pusdienas	Vistas buljona zupa ar rīsiem	A01,A03	250	7.1	7.4	28.6	209
		Cūkgāļas kotlete		70	9.4	14.9	11.1	216
		Vārīti kartupeļi		150	3.1	0	23	104
		Dārzeņu mērce(bez tomātu pastas)	A01	30	0.3	2.7	4	42
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		100	1.1	3	7.8	63
		Kliju maize		30	2.6	1	13.4	73
		Auglis(ābols)		100	0.3	0.6	11.4	52
Kopā:					23.9	29.6	99.3	759
Trešdiena	Pusdienas	Sautētas cūkgāļas strēmelītes dārzeņu mērcē(bez krējuma, miltiem)	A01	100	13.2	17	2.9	217
		Vārīti makaroni		180	6.3	2.5	42.5	218
		Zaļie kāpostu un gurķu salāti		100	1.3	4.2	5.5	65
		Rīsu piena-šokolādes Panna cotta		60	2.5	1.2	8.9	56
		Sarkano ogu(zemeņu-sausseržu ķīselis)	A01	100	0.2	0.1	8.1	33
		Kliju maize		30	2.6	1	13.4	73
		Rīsu piens		200	1.2	2.6	17	96
		Kopā:					27.3	29
Ceturtdiena	Pusdienas	Dārzeņu zupa ar gaļu	A01,A03	200	3.9	7.8	10.1	126
		Panēti vistas filejas gabaliņi		70	16.4	10.4	10.1	200
		Tvaicēti rīsi		180	5.6	0.7	54.3	246
		Dārzeņu mērce(bez tomātu pastas)	A01	30	0.3	3	4	45
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4.2	4.6	60
		Kliju maize		30	2.6	1	13.4	73
Kopā:					29.8	27.1	96.5	750
Piektdiena	Pusdienas							
Kopā:					0	0	0	0

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