

Ēdienkarte 1.-4.klašu audzēkņi

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

12.10. - 16.10.

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 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		200	5.7	5.9	22.8	167
		Cūkgaļas kotlete	A01,A03	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	Veģetārā biešu zupa		200	1.6	5.1	11	96
		Skābais krējums	A07	5	0.1	1	0.1	10
		Cūkgaļa saldskābā mērcē		100	12.4	16.3	5.4	218
		Vārīts bulgurs	A01	120	4.8	0.5	30.4	145
		Sezonas dārzeņu salāti ar gurķiem un tomātiem		100	1.2	2.2	4.2	41
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Kefīrs	A07	200	6	4	9	96
Kopā:					27.5	29	68.4	647

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 5.-9.klašu audzēkņi

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

APSTIPRINĀ
Rīgas Franču līdža
direktors *V. Rūtenberga*
2026. gada 9. oktobrī

12.10. - 16.10.

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	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 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	Veģetārā biešu zupa		250	2	6.3	13.8	120
		Skābais krējums	A07	5	0.1	1	0.1	10
		Cūkgaļa saldskābā mērcē		100	12.4	16.3	5.4	218
		Vārīts bulgurs	A01	180	7.2	0.8	45.6	218
		Sezonas dārzeņu salāti ar gurķiem un tomātiem		100	1.2	2.2	4.2	41
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
		Kefīrs	A07	200	6	4	9	96
Kopā:					31.7	31	94.7	785

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

Bezglutēna ēdienkarte 1.-4.klašu audzēkņi

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

12.10. - 16.10.

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	
		Bezglutēna makaronii ar maltu cūkgaļu un dāržeņiem		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 dārzeņu mērcē (bez krējuma, miltiem)	A07	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	96
		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	Veģetārā biešu zupa	A07	200	1.6	5.1	11	96	
		Skābais krējums		5	0.1	1	0.1	10	
		Cūkgaļa saldskābā mērcē		90	11.2	14.6	4.9	196	
		Irdenie griķi		120	6	1.6	29.8	158	
		Sezonas dārzeņu salāti ar gurķiem un tomātiem		100	1.2	2.2	4.2	41	
		BG galete		10	0.9	0.2	8.3	39	
		Kefīrs	A07	200	6	4	9	96	
Kopā:			27	29	67.3	636			

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

12.10. - 16.10.

Ēdienkarte derīga līdz nomaīņai

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 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
		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 dārzeņu mērcē (bez krējuma, miltiem)	A01	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	Veģetārā biešu zupa	A01	200	1.6	5.1	11	96
		Cūkgaļa saldskābā mērcē		100	12.4	16.3	5.4	218
		Vārīts bulgurs		120	4.8	0.5	30.4	145
		Sezonas dārzeņu salāti ar gurķiem un tomātiem	100	1.2	2.2	4.2	41	
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Rīsu piens	200	1.2	2.6	17	96	
Kopā:					22.6	27	76.3	638

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 (piena produktu/rudzu/griķu/tomātu/banānu nepanesība) 5.-9.klašu audzēkņi

12.10. - 16.10.

GARDBRIDIS

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 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
		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
		Cūkgaļas kotlete		70	9.4	14.9	11.1	216
		Vārīti kartupeļi		150	3.1	0	23	104
		Dārzeņu mērce(bez tomātu pastas)		30	0.3	2.7	4	42
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		100	1.1	3	7.8	63
		Kliju maize	A01	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 cūkgaļas 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)		100	0.2	0.1	8.1	33
		Kliju maize	A01	30	2.6	1	13.4	73
		Rīsu piens		200	1.2	2.6	17	96
Kopā:					27.3	29	98.3	759
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)		30	0.3	3	4	45
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4.2	4.6	60
		Kliju maize	A01	30	2.6	1	13.4	73
Kopā:					29.8	27.1	96.5	750
Piektdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa	A01	250	2	6.3	13.8	120
		Cūkgaļa saldskābā mērcē		100	12.4	16.3	5.4	218
		Vārīts bulgurs		180	7.2	0.8	45.6	218
		Sezonas dārzeņu salāti ar gurķiem		100	1.2	2.2	4.2	41
		Kliju maize	A01	30	2.6	1	13.4	73
		Rīsu piens		200	1.2	2.6	17	96
Kopā:					26.6	29	99.4	767

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 nomaīņai

PRINŪ
Franču liceja
V. Rūtenberga
2016. gada 9. oktobrī

12.10. - 16.10.

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olīv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas Veģetārā diena	Dārzeņu zupa ar lēcām	A09	200	6.3	7.4	19.5	170
		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 diena	Veģetārā tomātu zupa ar rīsiem TK 916	A09	250	3.39	7.59	22.62	172
		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	96.69	730
Trešdiena	Pusdienas Veģetārā diena	Irdenie griķi ar dārzeņiem TK 1524		250	7.3	8.9	64.5	367
		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	110.5	731
Ceturtdiena	Pusdienas Veģetārā diena	Dārzeņu zupa ar kausēto sieru	A07	250	4.8	8.5	14.2	153
		Tvaicēti rīsi ar dārzeņiem TK 283		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	Veģetārā biešu zupa		200	1.6	5.1	11	96
		Skābais krējums	A07	5	0.1	1	0.1	10
		Makaroni ar dārzeņiem TK 1259	A02	300	10.9	12.2	59.9	393
		Sezonas dārzeņu salāti ar gurķiem un tomātiem		100	1.2	2.2	4.2	41
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
		Kefīrs	A07	200	6	4	9	96
Kopā:					22.6	24.90	100.8	718

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

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

ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA SASKANĀ AR IZMAIŅAM PRODUKTU PIEGĀDĒ UN PIEĒJAMĪBU 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)
5.-9.klase	700-960	18-36	23-37	79-144

Ēdienkarte (bez piena produktiem) **5.-9.klašu audzēkņi**

12.10. - 16.10.

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

PRINU
V. Rūtenberga
2026. gada 9. oktobris

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 risiem	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	A01	100	1.1	3	7.8	63
		Rudzu maize		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 dārzeņu mērcē <i>(bez krējuma, miltiem)</i>	A01	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	Veģetārā biešu zupa	A01	250	2	6.3	13.8	120
		Cūkgaļa saldiskābā mērcē		100	12.4	16.3	5.4	218
		Vārīts bulgurs		180	7.2	0.8	45.6	218
		Sezonas dārzeņu salāti ar gurķiem un tomātiem	A01	100	1.2	2.2	4.2	41
		Rudzu maize		40	2.8	0.4	16.6	81
		Rīsu piens		200	1.2	2.6	17	96
Kopā:					26.8	29	102.6	775

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

Ēdienkarte Launags

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

APSTIPRINĀ
Rīgas Franču liceja
direktore

2026. gada

V. Rūtenberga

G. Antolova

12.10. - 16.10.

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Launags	Rīsu biezputra	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
Kopā:					6.1	6.1	46.59	266
Otrdiena	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
Kopā:					10.32	8.82	33.09	253
Trešdiena	Launags	Piena zupa ar nūdelēm	A01;07	250	9.8	4.2	36.3	222
		Kliju maize ar sviestu	A01,A07	15/4	1.1	0.4	5.8	31
Kopā:					10.9	4.6	42.1	253
Ceturtdiena	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
Kopā:					6.4	11.5	40.69	292
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
Kopā:					10.1	12.2	16.69	217

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