

Ēdienkarte 5.-9.klašu audzēkņi

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

APSTIPRINĀ
Rīgas Franču liceja
direktore *V. Rūtenberga*
2016. gada 9. oktobrī

12.10. - 16.10.

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	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
		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	A07	100	1.3	4.2	5.5	65
		Piena-šokolādes Panna cotta		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	A07	250	2	6.3	13.8	120
		Skābais krējums		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

Ēdienkarte 10.-12.klašu audzēkņi

Ēdienkarte derīga līdz nomaīpai

APSTIPRINĀ
Sīgns Franču Ieja
direktore
2026. gada

V. Rūtenberga

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	280	20.1	19.3	63.4	508
		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:					32.2	31.1	110.4	852
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		200	4.1	0	30.6	139
		Piena mērce	A01,A07	50	1.9	4.8	5.7	74
		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:					26.7	31.1	111.8	835
Trešdiena	Pusdienas	Sautētas cūkgaļas strēmelītes						
		dārzeņu mērcē	A01,A07	100	13.5	18.7	3.6	237
		Irdenie griķi		220	11.1	2.9	54.6	289
		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:					37.4	36	106.6	843
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		220	6.9	0.9	66.4	301
		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:					33.2	29	119	870
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	200	8	0.9	50.7	243
		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:					32.5	31	99.8	809

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)
10.-12.klase	800-980	20-37	27-38	90-147



Ēdienkarte (bezlaktozes diēta)

10.-12.klašu audzēkņi

12.10. - 16.10.

Ēdienkarte derīga līdz nomaīņai

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	280	20.1	19.3	63.4	508
		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:					32.2	31.1	110.4	852
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		200	4.1	0	30.6	139
		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:					25.1	29	110.1	803
Trešdiena	Pusdienas	Sautētas cūkgaļas strēmelītes dārzeņu mērcē <i>(bez krējuma, miltiem)</i>	A01	100	13.2	17	2.9	217
		Irdenie griķi		220	11.1	2.9	54.6	289
		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:					32.3	28	113.6	839
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		220	6.9	0.9	66.4	301
		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:					31.3	27	111.8	813
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		200	8	0.9	50.7	243
		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:					27.6	29	107.7	800

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)
10.-12.klase	800-980	20-37	27-38	90-147

Bezglutēna ēdienkarte 10.-12.klašu audzēkņi

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

APSTIPRINĀ
Rīgas Franču liceja
direktore *V. Rūtenberga*
2016. gada 9. oktobris

12.10. - 16.10.

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
		Bezglutēna makaronii ar maltu cūkgaļu un dāržeņiem		220	15.5	20.4	51.5	452
		Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu		100	1.4	2.2	6	50
		BG galete		30	2.6	0.6	24.9	115
		Kopā:			27.4	32.4	106.8	829
Otrdiena	Pusdienas	Vistas buljona zupa ar rīsiem		250	7.1	7.4	28.6	209
		Cūkgaļas kotlete (bez maizes, olas)		70	8.5	12.3	2	216
		Vārīti kartupeļi		200	4.1	0	30.6	139
		Dārzeņu mērce		50	0.5	4.5	6.7	69
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		100	1.1	3	7.8	63
		BG galete		20	1.8	0.4	16.6	77
		Auglis (ābols)		100	0.3	0.6	11.4	52
		Kopā:			23.4	28.2	103.7	826
Trešdiena	Pusdienas	Sautētas cūkgaļas strēmelītes dārzeņu mērcē (bez krējuma, miltiem)	A07	100	13.2	17	2.9	217
		Irdenie griķi		220	11.1	2.9	54.6	289
		Zaļie kāpostu un gurķu salāti		100	1.3	4.2	5.5	65
		Piena-šokolādes Panna cotta		70	2.1	5.7	9.2	96
		Sarkano ogu (zemeņu-sausseržu) ķīselis		100	0.2	0.1	8.1	33
		BG galete		20	1.8	0.4	16.6	77
		Piens	A07	200	6.4	4	9	41
		Kopā:			36.1	34	105.9	819
Ceturtdiena	Pusdienas	Dārzeņu zupa ar kausēto sieru	A07	250	4.8	8.5	14.2	153
		Cepta vistas fileja		70	20.9	9.6	0	170
		Tvaicēti rīsi		220	6.9	0.9	66.4	301
		Dārzeņu mērce		50	0.5	4.5	6.7	69
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4.2	4.6	60
		BG galete		20	1.8	0.4	16.6	77
		Kopā:			35.9	28.1	108.5	830
Piektdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa	A07	250	2	6.3	13.8	120
		Skābais krējums		5	0.1	1	0.1	10
		Cūkgaļa saldskābā mērcē		100	12.4	16.3	5.4	218
		Irdenie griķi		220	11.1	2.9	54.6	289
		Sezonas dārzeņu salāti ar gurķiem un tomātiem		100	1.2	2.2	4.2	41
		BG galete		20	1.8	0.4	16.6	77
		Kefīrs	A07	200	6	4	9	96
Kopā:			34.6	33	103.7	851		

Dzeraamais 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)
10.-12.klase	800-980	20-37	27-38	90-147