APSTIPRINU
Rīgas Franču licejs
direktore V. Rūtenberga
2021. gada 6. novembrī

GARDBRĪDIS

Ēdienkarte
1.-4.klašu audzēkņi

09.11. - 13.11.

Ēdienkarte derīga līdz nomaiņai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alergēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., 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
		Kāļu salāti ar burkāniem un krējumu	*A07*	100	1.3	3.2	5.7	57
		Rudzu maize	*A01*	20	1.4	0.2	8.3	41
				Kopā:	***22.7***	***25.9***	***70.2***	***605***
Trešdiena	**Pusdienas**	Sarkano biešu un kāpostu zupa	*A09*	150	1.3	2.2	7.9	57
		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
		Skābētu kāpostu salāti ar zaļumiem		100	1.2	3.5	4	52
		Rudzu maize	*A01*	20	1.4	0.2	8.3	41
		Auglis(ābols)*		100	0.3	0.6	11.4	52
				Kopā:	***18.8***	***26***	***63.4***	***561***
Ceturtdiena	**Pusdienas**	"Mājas soļanka"	*A07*	200	6.4	8.3	11.9	148
		Skābais krējums	*A01,A07*	5	0.1	1	0.1	10
		Pasta ar rīvētu puscieto sieru		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:	***22.3***	***25.4***	***56***	***542***
Piektdiena	**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:	***25.6***	***22.3***	***84.5***	***641***

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs
LAD programma "Piens un Augļi skolai"-piens 2x, augļi 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)*
1.-4.klase		*490-750*	*12-28*	*16-29*	*55-113*

APSTIPRINU
Rīgas Ģimnāzijas direktore
V. Rūtenberga
2026. gada 6. novembrī

GARDBRĪDIS

Ēdienkarte
5.-9.klašu audzēkņi

09.11. - 13.11.

Ēdienkarte derīga līdz nomaiņai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alergēni	Daudzums	Olbv., 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
		Kāļu salāti ar burkāniem un krējumu	*A07*	100	1.3	3.2	5.7	57
		Rudzu maize	*A01*	40	2.8	0.4	16.6	82
				Kopā:	***29.1***	***31.5***	***92.6***	***771***
Trešdiena	**Pusdienas**	Sarkano biešu un kāpostu zupa	*A09*	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*	220	4.6	0.6	30.9	147
		Skābētu kāpostu salāti ar zaļumiem		100	1.2	3.5	4	52
		Rudzu maize	*A01*	40	2.8	0.4	16.6	81
		Auglis(ābols)*		100	0.3	0.6	11.4	52
				Kopā:	***22.4***	***30.3***	***86.8***	***709***
Ceturtdiena	**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:	***30.5***	***32.2***	***83.4***	***871***
Piektdiena	**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:	***31.4***	***25.8***	***111.7***	***805***

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*

APSTIPRINU
Rīgas [illegible]
direktore V. Rūtenberga
2016. gada 6. novembrī

GARDBRĪDIS

Ēdienkarte*(bez piena produktiem)*)

1.-4.klašu audzēkņi

09.11. - 13.11.

Ēdienkarte derīga līdz nomaiņai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alergēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., 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
		Rīsu sautējums ar dārzeņiem un vistu		200	13	14.4	34.1	318
		Kāļu salāti ar burkāniem un eļļu		100	0.8	5.2	5.9	74
		Rudzu maize	*A01*	20	1.4	0.2	8.3	41
				Kopā:	***22.1***	***26.9***	***70.3***	***612***
Trešdiena	**Pusdienas**	Sarkano biešu un kāpostu zupa	*A09*	150	1.3	3.8	7.9	71
		Maltas cūkgaļas rullītis	*A01,A03*	80	11.3	17.9	10.6	248
		Vārīti kartupeļi		150	3.1	0	23	104
		Skābētu kāpostu salāti ar zaļumiem		100	1.2	3.5	4	52
		Rudzu maize	*A01*	20	1.4	0.2	8.3	41
		Auglis(ābols)*		100	0.3	0.6	11.4	52
				Kopā:	***18.6***	***26***	***65.2***	***569***
Ceturtdiena	**Pusdienas**	"Mājas soļanka"		200	6.4	8.3	11.9	148
		Makaroni ar dārzeņiem	*A01*	200	7.3	8.1	39.9	262
		Rīvētu burkānu salāti ar sēkliņām		100	1.6	4.8	5.7	72
		Rudzu maize	*A01*	20	1.4	0.2	8.3	41
		Rīsu piens		150	0.9	1.9	12.7	72
				Kopā:	***17.6***	***23.3***	***78.5***	***595***
Piektdiena	**Pusdienas**	Vistas gaļa karija mērcē*(bez miltiem, krējuma)*		100	12.7	15.2	4.3	205
		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
		Rīsu piens		150	0.9	1.9	12.7	72
		Rudzu maize	*A01*	20	1.4	0.2	8.3	41
				Kopā:	***21.4***	***21.2***	***90.9***	***640***

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*

APSTIPRINU
Rīgas Franču liceja
direktore V. Rūtenberga
2026 gada 6. novembrī

GARDBRĪDIS

Bezglutēna ēdienkarte
1.-4.klašu audzēkņi

09.11. - 13.11.

Ēdienkarte derīga līdz nomaiņai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alergēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	**Pusdienas**	Vistas buljona un dārzeņu zupa ar rīsiem		150	4.1	4.8	16	124
		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
		BG galete		10	0.9	0.2	8.3	39
				Kopā:	***23.5***	***22.3***	***68.4***	***568***
Otrdiena	**Pusdienas**	Veģetārā dārza pupiņu zupa		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
		Kāļu salāti ar burkāniem un krējumu	*A07*	100	1.3	3.2	5.7	57
		BG galete		10	0.9	0.2	8.3	39
				Kopā:	***22.2***	***25.9***	***70.2***	***603***
Trešdiena	**Pusdienas**	Sarkano biešu un kāpostu zupa	*A09*	150	1.3	3.8	7.9	71
		Skābais krējums	*A07*	5	0.1	1	0.1	10
		Maltas cūkgaļas rullītis(*bez maizes*)	*A03*	80	10.9	19.3	12.1	266
		Kartupeļu biezenis	*A07*	150	3.2	0.4	21.1	101
		Skābētu kāpostu salāti ar zaļumiem		100	1.2	3.5	4	52
		BG galete		10	0.9	0.2	8.3	39
		Auglis(ābols)*		100	0.3	0.6	11.4	52
				Kopā:	***17.9***	***28.8***	***64.9***	***590***
Ceturtdiena	**Pusdienas**	Vistas gaļa karija mērcē(*bez miltiem, krējuma*)		100	12.7	15.2	4.3	205
		Tvaicēti rīsi		120	3.7	0.5	36.2	164
		Biešu un ābolu salāti		100	0.9	3.1	8.9	67
		Biezais augļu ķīselis		130	0.2	0.2	19	92
		Piens*	*A07*	150	4.8	3	6.8	73
		BG galete		10	0.9	0.2	8.3	39
				Kopā:	***22.3***	***22***	***75.2***	***601***
Piektdiena	**Pusdienas**	"Mājas soļanka"		200	6.4	8.3	11.9	148
		Skābais krējums	*A07*	5	0.1	1	0.1	10
		Bezglutēna makaroni ar rīvētu puscieto sieru	*A07*	130/30	11.8	11.1	33.4	281
		Rīvētu burkānu salāti ar sēkliņām		100	1.6	4.8	5.7	72
		BG galete		10	0.9	0.2	8.3	39
		Dzeramais jogurts ar augļu piedevu	*A07*	140	5.4	2.5	20.2	125
				Kopā:	***26.2***	***27.9***	***79.6***	***675***

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*

APSTIPRINU
Rīgas Franču licejs
direktore
V. Rūtenberga
2026. gada 6. novembrī

GARDBRĪDIS

Ēdienkarte*(bez piena produktiem)*)

5.-9.klašu audzēkņi

09.11 - 13.11.

Ēdienkarte derīga līdz nomaiņai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alergēni	Daudzums	Olbv., 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
		Rīsu sautējums ar dārzeņiem un vistu		250	16.3	18	42.7	398
		Kāļu salāti ar burkāniem un eļļu		100	0.8	5.2	5.9	74
		Rudzu maize	*A01*	40	2.8	0.4	16.6	82
				Kopā:	***28.5***	***32.5***	***92.7***	***778***
Trešdiena	**Pusdienas**	Sarkano biešu un kāpostu zupa	*A09*	250	2.1	6.3	13.2	118
		Maltas cūkgaļas rullītis	*A01,A03*	80	11.3	17.9	10.6	248
		Vārīti kartupeļi		250	5.2	0	38.3	174
		Skābētu kāpostu salāti ar zaļumiem		100	1.2	3.5	4	52
		Rudzu maize	*A01*	40	2.8	0.4	16.6	81
		Auglis(ābols)*		100	0.3	0.6	11.4	52
				Kopā:	***22.9***	***28.7***	***94.1***	***726***
Ceturtdiena	**Pusdienas**	"Mājas soļanka"		250	8	10.4	14.8	185
		Makaroni ar dārzeņiem	*A01*	250	11	6.9	63	358
		Rīvētu burkānu salāti ar sēkliņām		100	1.6	4.8	5.7	72
		Rudzu maize	*A01*	40	2.8	0.4	16.6	81
		Rīsu piens		150	0.9	1.9	12.7	72
				Kopā:	***24.3***	***24.4***	***112.8***	***769***
Piektdiena	**Pusdienas**	Vistas gaļa karija mērcē*(bez miltiem, krējuma)*		100	12.7	15.2	4.3	205
		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
		Rīsu piens		150	0.9	1.9	12.7	72
		Rudzu maize	*A01*	40	2.8	0.4	16.6	81
				Kopā:	***24.7***	***21.6***	***117.3***	***763***

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*

APSTIPRINU
Rīgas [illegible] vidusskola
direktore V. Rūtenberga
2026. gada 6. novembrī

GARDBRĪDIS

Ēdienkarte VEĢETĀRĀ
5.-9.klašu audzēkņi

09.11 - 13.11.

Ēdienkarte derīga līdz nomaiņai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alergēni	Daudzums +/-10%	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	**Pusdienas**	Veģetārā dārzeņu zupa ar nūdelēm	*A01*	250	4	3.85	21.88	138
Veģetārā diena		Irdenie griķi ar dārzeņiem *TK 1524*		300	9.3	12.8	63.8	408
		Skābais krējums	*A07*	20	0.4	4	0.4	39
		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:	***17.9***	***23.75***	***107.48***	***716***
Otrdiena	**Pusdienas**	Veģetārā dārza pupiņu zupa		200	6.9	7.1	22	180
		Skābais krējums	*A07*	5	0.1	1	0.1	10
Veģetārā diena		Tvaicēti rīsi ar dārzeņiem		300	7.5	9.1	62.7	363
		Skābais krējums	*A07*	30	0.9	6	1.32	63
		Kāļu salāti ar burkāniem un krējumu	*A07*	100	1.3	3.2	5.7	57
		Rudzu maize	*A01*	40	2.8	0.4	16.6	82
				Kopā:	***19.5***	***26.80***	***108.42***	***754***
Trešdiena	**Pusdienas**	Sarkano biešu un kāpostu zupa	*A09*	250	2.1	6.3	13.2	118
Veģetārā diena		Skābais krējums	*A07*	15	0.3	3	0.3	29
		Biezpiens ar krējumu	*A07*	120	16	13.4	3.3	198
		Kartupeļu biezenis	*A07*	300	6.3	0.8	42.1	201
		Skābētu kāpostu salāti ar zaļumiem		100	1.2	3.5	4	52
		Rudzu maize	*A01*	40	2.8	0.4	16.6	81
		Auglis(ābols)*		100	0.3	0.6	11.4	52
				Kopā:	***29***	***28***	***90.9***	***732***
Ceturtdiena	**Pusdienas**	Veģetārā soļanka ar pupiņām		250	6.7	6.4	19.9	164
Veģetārā diena		Skābais krējums	*A07*	5	0.1	1	0.1	10
		Pasta ar rīvētu puscieto sieru	*A01;A07*	150/30	13.5	11.7	34.7	298
		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:	***28.7***	***26.60***	***88.9***	***710***
Piektdiena	**Pusdienas**	Dārzeņu ļečo		200	3.7	9.7	11.1	147
		Tvaicēti rīsi		200	6.2	0.8	60.3	273
		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*	180	5.75	3.6	8.16	88
		Rudzu maize	*A01*	20	1.4	0.2	8.3	41
				Kopā:	***19.75***	***17.70***	***117.26***	***707***

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

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

ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA SASKANĀ AR IZMAIŅAM PRODUKTU PIEGĀDĒ UN PIEEJAMĪBU 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*

APSTIPRINU
Rīgas Franču licejs
direktore
V. Rūtenberga
2026. gada 6. novembrī

GARDBRĪDIS

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

09.11. - 13.11.

Ēdienkarte derīga līdz nomaiņai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alergēni	Daudzums	Olbv., 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*(bez tomātiem)*		120	10.5	12.9	7	186
		Vārīti makaroni	A01	180	6.3	2.5	42.5	218
		Svaigu kāpostu un burkānu salāti		100	1.4	2.7	4.8	49
		Kliju maize	*A01*	30	2.6	1	13.4	73
				Kopā:	***27***	***26.1***	***94.4***	***721***
Otrdiena	**Pusdienas**	Veģetārā dārza pupiņu zupa	*A01*	250	8.6	8.9	27.5	225
		Rīsu sautējums ar dārzeņiem un vistu		250	16.3	18	42.7	398
		Kāļu salāti ar burkāniem un eļļu		100	0.8	5.2	5.9	74
		Kliju maize	*A01*	30	2.6	1	13.4	73
				Kopā:	***28.3***	***33.1***	***89.5***	***769***
Trešdiena	**Pusdienas**	Sarkano biešu un kāpostu zupa	*A09*	250	2.1	6.3	13.2	118
		Maltas cūkgaļas rullītis	*A01,A03*	80	11.3	17.9	10.6	248
		Vārīti kartupeļi		250	5.2	0	38.3	174
		Skābētu kāpostu salāti ar zaļumiem		100	1.2	3.5	4	52
		Kliju maize	*A01*	30	2.6	1	13.4	73
		Auglis(ābols)*		100	0.3	0.6	11.4	52
				Kopā:	***22.7***	***29.3***	***90.9***	***717***
Ceturtdiena	**Pusdienas**	"Mājas soļanka"		250	8	10.4	14.8	185
		Makaroni ar dārzeņiem	*A01*	250	11	6.9	63	358
		Rīvētu burkānu salāti ar sēkliņām		100	1.6	4.8	5.7	72
		Kliju maize	*A01*	30	2.6	1	13.4	73
		Rīsu piens		150	0.9	1.9	12.7	72
				Kopā:	***24.1***	***25***	***109.6***	***760***
Piektdiena	**Pusdienas**	Vistas gaļa karija mērcē*(bez miltiem, krējuma)*		100	12.7	15.2	4.3	205
		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
		Rīsu piens		150	0.9	1.9	12.7	72
		Kliju maize	*A01*	30	2.6	1	13.4	73
				Kopā:	***24.5***	***22.2***	***114.1***	***754***

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*

APSTIPRINU
Rīgas Franču liceja
direktore V. Rūtenberga
2026. gada 6. novembrī

Ēdienkarte
Launags

09.11. -13.11.

GARDBRĪDIS

Ēdienkarte derīga līdz nomaiņai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	**Launags**	Mannas biezputra	*A01;07*	200	6.1	3	27.5	161
		Blenderētas ogas ar cukuru	*A01,A07*	20	0.1	0	7	28
		Kliju maize ar sviestu	*A01,07*	15/4	1.3	3.8	6.7	70
		Zāļu tēja		150	0	0	0	0
		Cukurs		3	0	0	3	12
				Kopā:	***7.5***	***6.8***	***44.2***	***272***
Otrdiena	**Launags**	Biezpiens ar krējumu	*A07*	70	9.3	7.8	1.9	115
		Ievārījums		10	0.1	0	6.1	25
		Kviešu maize ar sviestu	*A01,07*	15/4	1.3	3.8	6.7	70
		Zāļu tēja		150	0	0	0	0
		Cukurs		3	0	0	3	12
				Kopā:	***10.7***	***11.6***	***17.7***	***222***
Trešdiena	**Launags**	Omlete ar zaļajiem zirnīšiem	*A03,A07*	80/15	7.3	9.4	3.2	127
		Kliju maize ar sviestu	*A01,07*	15/4	1.3	3.8	6.7	70
		Melnā tēja		150	0.3	0.1	0	2
		Cukurs		3	0	0	3	12
				Kopā:	***8.9***	***13.3***	***12.9***	***211***
Ceturtdiena	**Launags**	Kliju maize ar sviestu un sieru	*A01;07*	15/4/20	5.7	8.7	6.7	128
		Kviešu maize ar sviestu un skolas desu	*A01,07*	15/4/20	3.7	5.9	8.3	101
		Kakao ar pienu		150	3.4	2.8	8.7	74
				Kopā:	***12.8***	***17.4***	***23.7***	***303***
Piektdiena	**Launags**	Graudaugu pārslas ar pienu	*A01;07*	30/150	6.4	4.5	27.1	175
		Auglis		80	0.3	0.5	9.1	42
				Kopā:	***6.7***	***5***	***36.2***	***217***

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