APSTIPRINU
Rīgas Franču liceja
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 Franču licejа
direktore V. Rūtenberga
2016. gada 6. novembrī

GARDBRĪDIS

Ēdienkarte
10.-12.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		130	11.4	14	7.6	202
		Irdenie griķi		240	12.1	3.2	59.6	315
		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:	***33.9***	***27.3***	***115.3***	***843***
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		300	19.6	21.7	51.2	479
		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:	***32.4***	***35.2***	***101.1***	***852***
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*	300	6.3	0.8	42.1	201
		Skābētu kāpostu salāti ar zaļumiem		100	1.2	3.5	4	52
		Rudzu maize	*A01*	60	4.2	0.6	24.9	122
		Auglis(ābols)		100	0.3	0.6	11.4	52
				Kopā:	***25.5***	***30.7***	***106.3***	***803***
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***	***83.4***	***871***
Piektdiena	**Pusdienas**	Vistas gaļa karija mērcē	*A01,A07*	120	15.5	18.3	4.6	245
		Tvaicēti rīsi		220	6.9	0.9	66.4	301
		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*	200	6.4	4	9	98
		Rudzu maize	*A01*	40	2.8	0.4	16.6	81
				Kopā:	***34.3***	***27***	***126***	***884***

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

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*

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

GARDBRĪDIS

Ēdienkarte*(bez laktozes diēta)*)

10.-12.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		130	11.4	14	7.6	202
		Irdenie griķi		240	12.1	3.2	59.6	315
		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:	***33.9***	***27.3***	***115.3***	***843***
Otrdiena	**Pusdienas**	Veģetārā dārza pupiņu zupa	*A01*	250	8.6	8.9	27.5	225
		Rīsu sautējums ar dārzeņiem un vistu		300	19.6	21.7	54.2	491
		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:	***31.8***	***36.2***	***104.2***	***871***
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		300	6.3	0	46.2	210
		Skābētu kāpostu salāti ar zaļumiem		100	1.2	3.5	4	52
		Rudzu maize	*A01*	60	4.2	0.6	24.9	122
		Auglis(ābols)		100	0.3	0.6	11.4	52
				Kopā:	***25.4***	***28.9***	***110.3***	***802***
Ceturtdiena	**Pusdienas**	"Mājas soļanka"		250	8	10.4	14.8	185
		Makaroni ar dārzeņiem	*A01*	300	13.2	10.3	75.9	449
		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:	***26.5***	***27.8***	***125.7***	***860***
Piektdiena	**Pusdienas**	Vistas gaļa karija mērcē*(bez miltiem, krējuma)*		120	15.3	21.3	5.3	274
		Tvaicēti rīsi		220	6.9	0.9	66.4	301
		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:	***28.6***	***27.9***	***130.4***	***887***

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 licejs
direktore V. Rūtenberga
2026. gada 6. novembrī

GARDBRĪDIS

Bezglutēna ēdienkarte
10.-12.klašu audzēkņi

09.11. - 13.11.

Ēdienkarte derīga līdz nomaiņai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alergēeni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	**Pusdienas**	Vistas buljona un dārzeņu zupa ar *rīsiem*		250	6.2	7	26.7	195
		Maltās gaļas mērce ar tomātiem		130	11.4	14	7.6	202
		Irdenie griķi		240	12.1	3.2	59.6	315
		Svaigu kāpostu un burkānu salāti		100	1.4	2.7	4.8	49
		BG galete		20	1.8	0.4	16.6	77
				Kopā:	***32.9***	***27.3***	***115.3***	***838***
Otrdiena	**Pusdienas**	Veģetārā dārza pupiņu zupa		250	8.6	8.9	27.5	225
		Skābais krējums	*A07*	5	0.1	1	0.1	10
		Rīsu sautējums ar dārzeņiem un vistu		300	19.6	21.7	51.2	479
		Kāļu salāti ar burkāniem un krējumu	*A07*	100	1.3	3.2	5.7	57
		BG galete		20	1.8	0.4	16.6	77
				Kopā:	***31.4***	***35.2***	***101.1***	***847***
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(*bez maizes*)	*A03*	80	10.9	19.3	12.1	266
		Kartupeļu biezenis	*A07*	300	6.3	0.8	42.1	201
		Skābētu kāpostu salāti ar zaļumiem		100	1.2	3.5	4	52
		BG galete		30	2.7	0.4	24.9	114
		Auglis(ābols)		100	0.3	0.6	11.4	52
				Kopā:	***23.6***	***31.9***	***107.8***	***813***
Ceturtdiena	**Pusdienas**	"Mājas soļanka"		250	8	10.4	14.8	185
		Skābais krējums	*A07*	5	0.1	1	0.1	10
		Bezglutēna makaroni ar rīvētu puscieto sieru	*A07*	220/30	15.9	13.7	50.8	390
		Rīvētu burkānu salāti ar sēkliņām		100	1.6	4.8	5.7	72
		BG galete		20	1.8	0.4	16.6	77
		Dzeramais jogurts ar augļu piedevu	*A07*	140	5.4	2.5	20.2	125
				Kopā:	***27.4***	***30***	***88***	***859***
Piektdiena	**Pusdienas**	Vistas gaļa karija mērcē(*bez miltiem,bez krējuma*)		120	15.3	18.3	5.2	247
		Tvaicēti rīsi		220	6.9	0.9	66.4	301
		Biešu un ābolu salāti		100	0.9	3.1	8.9	67
		Biezais augļu ķīselis		130	0.2	0.2	19	92
		Piens	*A07*	200	6.4	4	9	98
		BG galete		20	1.8	0.4	16.6	77
				Kopā:	***31.5***	***27***	***125.1***	***882***

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

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*