APSTIPRINU
Rīgas Franču liceja
direktore V. Rūtenberga
2026. gada 29. oktobrī

GARDBRĪDIS

Ēdienkarte
1.-4.klašu audzēkņi

02.11. - 06.11.

Ēdienkarte derīga līdz nomaiņai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alergēni	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
		Biešu un skābētu kāpostu salāti		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
		Ķīnas kāpostu, redīsu un ķirbīšu salāti	*A07*	100	1.2	1.2	2.7	26
		Rudzu maize	*A01*	20	1.4	0.2	8.3	41
		Auglis(ābols)*		100	0.3	0.6	11.4	52
				Kopā:	***21.8***	***25.7***	***79.6***	***637***
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
		Divkrāsu kāpostu salāti ar eļļas mērci		80	1	4.1	4.6	59
		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:	***27.3***	***29***	***69.3***	***646***
Ceturtdiena	**Pusdienas**	Veģetārā skābētu kāpostu zupa	*A01*	200	2	5.1	12	102
		Skābais krējums	*A07*	5	0.1	1	0.1	10
		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:	***23***	***24.4***	***71***	***596***
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
		Ķirbju,burkānu un ābolu salāti		100	1.2	2.3	5.6	48
		Rudzu maize	*A01*	20	1.4	0.2	8.3	41
		Kefīrs	*A07*	150	4.5	3	6.8	72
				Kopā:	***26***	***28***	***67.6***	***630***

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 VAR TIKT MAINĪTA SASKAŅĀ AR IZMAIŅĀM 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 29. oktobrī

GARDBRĪDIS

Ēdienkarte
5.-9.klašu audzēkņi

02.11. - 06.11.

Ēdienkarte derīga līdz nomaiņai

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
		Biešu un skābētu kāpostu salāti		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
		Ķīnas kāpostu, redīsu un ķirbīšu salāti	*A07*	100	1.2	1.2	2.7	26
		Rudzu maize	*A01*	40	2.8	0.4	16.6	82
		Auglis(ābols)*		100	0.3	0.6	11.4	52
				Kopā:	***25.4***	***28.4***	***98***	***734***
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
		Divkrāsu kāpostu salāti ar eļļas mērci		80	1	4.1	4.6	59
		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:	***33.6***	***35***	***88.4***	***746***
Ceturtdiena	**Pusdienas**	Veģetārā skābētu kāpostu zupa	*A01*	250	2.5	6.3	15	127
		Skābais krējums	*A07*	5	0.1	1	0.1	10
		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:	***29.7***	***27.6***	***107.8***	***799***
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
		Ķirbju,burkānu un ābolu salāti		100	1.2	2.3	5.6	48
		Rudzu maize	*A01*	40	2.8	0.4	16.6	81
		Kefīrs	*A07*	150	4.5	3	6.8	72
				Kopā:	***30.2***	***30***	***93.9***	***767***

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 VAR TIKT MAINĪTA SASKANĀ AR IZMAIŅĀM 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)*
5.-9..klase		*700-960*	*18-36*	*23-37*	*79-144*

APSTIPRINU
Rīgas Franču licejа
direktore
V. Rūtenberga
2021. gada 28. oktobrī

GARDBRĪDIS

Ēdienkarte(*bez piena produktiem)*

1.-4.klašu audzēkņi

02.11. - 06.11.

Ēdienkarte derīga līdz nomaiņai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alergēni	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
		Biešu un skābētu kāpostu salāti		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
		Dārzeņu mērce		30	0.3	2.7	4	42
		Ķīnas kāpostu, redīsu un ķirbīšu salāti		100	1.2	1.2	2.7	26
		Rudzu maize	*A01*	20	1.4	0.2	8.3	41
		Auglis(ābols)		100	0.3	0.6	11.4	52
				Kopā:	***21***	***25.5***	***80.2***	***635***
Trešdiena	**Pusdienas**	Sautētas cūkgaļas strēmelītes dārzeņu mērcē*(bez krējuma,bez miltiem)*		80	10.5	13.6	2.3	174
		Irdenie griķi		120	6	1.6	29.8	158
		Divkrāsu kāpostu salāti ar eļļas mērci		80	1	4.1	4.6	59
		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	*A01*	20	1.4	0.2	8.3	41
		Rīsu piens		200	1.2	2.6	17	96
				Kopā:	***22.8***	***23***	***79***	***617***
Ceturtdiena	**Pusdienas**	Veģetārā skābētu kāpostu zupa	*A01*	250	2.5	6.3	15	127
		Panēti vistas filejas gabaliņi	*A01,A03*	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:	***22.4***	***23***	***70.8***	***581***
Piektdiena	**Pusdienas**	Veģetārā biešu zupa		200	1.6	5.1	11	96
		Cūkgaļa saldskābā mērcē		100	12.4	16.3	5.4	218
		Vārīts bulgurs	*A01*	120	4.8	0.5	30.4	145
		Ķirbju,burkānu un ābolu salāti		100	1.2	2.3	5.6	48
		Rudzu maize	*A01*	20	1.4	0.2	8.3	41
		Rīsu piens		200	1.2	2.6	17	96
				Kopā:	***22.6***	***27***	***77.7***	***644***

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*

GARDBRĪDIS

Bezglutēna ēdienkarte
1.-4.klašu audzēkņi

APSTIPRINU
Rīgas Franču liceja
direktore
V. Rūtenberga
2026. gada 29. oktobrī

02.11. - 06.11.

Ēdienkarte derīga līdz nomaiņai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alergēni	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
		Biešu un skābētu kāpostu salāti		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, 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
		Ķīnas kāpostu, redīsu un ķirbīšu salāti	*A07*	100	1.2	1.2	2.7	26
		BG galete		*10*	*0.9*	*0.2*	*8.3*	*39*
		Auglis(ābols)		100	0.3	0.6	11.4	52
				Kopā:	***19.6***	***22.9***	***71.1***	***632***
Trešdiena	**Pusdienas**	Sautētas cūkgaļas strēmelītes dārzeņu mērcē*(bez krējuma, miltiem)*		80	10.5	13.6	2.3	174
		Irdenie griķi		120	6	1.6	29.8	158
		Divkrāsu kāpostu salāti ar eļļas mērci		80	1	4.1	4.6	59
		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
		BG galete		*10*	*0.9*	*0.2*	*8.3*	*39*
		Piens*	*A07*	200	6.4	4	9	96
				Kopā:	***26.5***	***28***	***68.7***	***627***
Ceturtdiena	**Pusdienas**	Veģetārā skābētu kāpostu zupa*(bez putraimiem)*		200	1.7	4.9	10.1	91
		Cepta vistas fileja		70	20.9	9.6	0	170
		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:	***27.9***	***22***	***57.2***	***539***
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		90	11.2	14.6	4.9	196
		Irdenie griķi		120	6	1.6	29.8	158
		Ķirbju,burkānu un ābolu salāti		100	1.2	2.3	5.6	48
		BG galete		*10*	*0.9*	*0.2*	*8.3*	*39*
		Kefīrs	*A07*	200	6	4	9	96
				Kopā:	***27***	***29***	***68.7***	***642***

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 licejа
direktore
V. Rūtenberga
2026. gada 29. oktobrī

GARDBRĪDIS

Ēdienkarte VEĢETĀRĀ
5-9.klašu audzēkņi

02.11. - 06.11.

Ēdienkarte derīga līdz nomaiņai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alergēni	Daudzums	Olbv., 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
		Biešu un skābētu kāpostu salāti		100	1.4	2.2	6	50
		Rudzu maize	*A01*	40	2.8	0.4	16.6	81
				Kopā:	***29.2***	***26.2***	***92.9***	***725***
Otrdiena	**Pusdienas**	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	41.3	326
Veģetārā diena		Piena mērce	*A01,A07*	50	1.83	4.83	5.67	73
		Ķīnas kāpostu, redīsu un ķirbīšu salāti	*A07*	100	1.2	1.2	2.7	26
		Rudzu maize	*A01*	40	2.8	0.4	16.6	81
		Auglis *(ābols)*		50	0.15	0.3	5.7	26
				Kopā:	***20.97***	***27.02***	***94.59***	***705***
Trešdiena	**Pusdienas**	Irdenie griķi ar dārzeņiem *TK 1524*		250	7.3	8.9	64.5	367
		Skābais krējums	*A07*	10	0.2	2	0.2	20
Veģetārā diena		Divkrāsu kāpostu salāti ar eļļas mērci		80	1	4.1	4.6	59
		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:	***19.4***	***23.60***	***109.6***	***725***
Ceturtdiena	**Pusdienas**	Dārzeņu zupa ar kausēto sieru	*A07*	250	4.8	8.5	14.2	153
		Tvaicēti rīsi ar dārzeņiem *TK 783*		300	8.2	7	63.3	349
Veģetārā diena		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 biešu zupa		200	1.6	5.1	11	96
		Skābais krējums	*A07*	5	0.1	1	0.1	10
Veģetārā diena		Makaroni ar dārzeņiem *TK 1259*	*A02*	300	10.9	12.2	59.9	393
		Ķirbju,burkānu un ābolu salāti		100	1.2	2.3	5.6	48
		Rudzu maize	*A01*	40	2.8	0.4	16.6	81
		Kefīrs	*A07*	200	6	4	9	96
				Kopā:	***22.6***	***25.00***	***102.2***	***724***

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

APSTIPRINU
Rīgas Franču licejа
direktore
V. Rūtenberga
2026. gada 29. oktobrī

GARDBRĪDIS

Ēdienkarte(*bez piena produktiem)*

5.-9.klašu audzēkņi

02.11. - 06.11.

Ēdienkarte derīga līdz nomaiņai

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
		Biešu un skābētu kāpostu salāti		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
		Dārzeņu mērce		30	0.3	2.7	4	42
		Ķīnas kāpostu, redīsu un ķirbīšu salāti		100	1.2	1.2	2.7	26
		Rudzu maize	*A01*	40	2.8	0.4	16.6	82
		Auglis(ābols)		100	0.3	0.6	11.4	52
				Kopā:	***24.2***	***27.2***	***97.4***	***732***
Trešdiena	**Pusdienas**	Sautētas cūkgaļas strēmelītes dārzeņu mērcē*(bez krējuma, miltiem)*		100	13.2	17	2.9	217
		Irdenie griķi		150	7.6	2	37.3	198
		Divkrāsu kāpostu salāti ar eļļas mērci		80	1	4.1	4.6	59
		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	*A01*	40	2.8	0.4	16.6	82
		Rīsu piens		200	1.2	2.6	17	96
				Kopā:	***28.5***	***27***	***95.4***	***742***
Ceturtdiena	**Pusdienas**	Veģetārā skābētu kāpostu zupa	*A01*	250	2.5	6.3	15	127
		Panēti vistas filejas gabaliņi	*A01,A03*	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:	***28.6***	***25***	***104.6***	***759***
Piektdiena	**Pusdienas**	Veģetārā biešu zupa		250	2	6.3	13.8	120
		Cūkgaļa saldskābā mērcē		100	12.4	16.3	5.4	218
		Vārīts bulgurs	*A01*	180	7.2	0.8	45.6	218
		Ķirbju,burkānu un ābolu salāti		100	1.2	2.3	5.6	48
		Rudzu maize	*A01*	40	2.8	0.4	16.6	81
		Rīsu piens		200	1.2	2.6	17	96
				Kopā:	***26.8***	***29***	***104***	***782***

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 29. oktobrī

GARDBRĪDIS

Ēdienkarte*(piena produktu/rudzu/griķu/tomātu/banānu nepanesība)*

5.-9.klašu audzēkņi

02.11. - 06.11.

Ēdienkarte derīga līdz nomaiņai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alergēni	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
		Biešu un skābētu kāpostu salāti		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		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
		Dārzeņu mērce(bez tomātu pastas)		30	0.3	2.7	4	42
		Ķīnas kāpostu, redīsu un ķirbīšu salāti		100	1.2	1.2	2.7	26
		Kliju maize	*A01*	30	2.6	1	13.4	73
		Auglis(ābols)		100	0.3	0.6	11.4	52
				Kopā:	***24***	***27.8***	***94.2***	***723***
Trešdiena	**Pusdienas**	Sautētas cūkgaļas strēmelītes dārzeņu mērcē*(bez krējuma, miltiem)*		100	13.2	17	2.9	217
		Vārīti makaroni	A01	180	6.3	2.5	42.5	218
		Divkrāsu kāpostu salāti ar eļļas mērci		80	1	4.1	4.6	59
		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***	***29***	***97.4***	***753***
Ceturtdiena	**Pusdienas**	Veģetārā skābētu kāpostu zupa	*A01*	250	2.5	6.3	15	127
		Panēti vistas filejas gabaliņi	*A01,A03*	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:	***28.4***	***25.6***	***101.4***	***751***
Piektdiena	**Pusdienas**	Veģetārā biešu zupa		250	2	6.3	13.8	120
		Cūkgaļa saldskābā mērcē		100	12.4	16.3	5.4	218
		Vārīts bulgurs	*A01*	180	7.2	0.8	45.6	218
		Ķirbju,burkānu un ābolu salāti		100	1.2	2.3	5.6	48
		Kliju maize	*A01*	30	2.6	1	13.4	73
		Rīsu piens		200	1.2	2.6	17	96
				Kopā:	***26.6***	***29***	***100.8***	***773***

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 lic̄eja
direktore V. Rūtenberga
2026 gada 29. oktobrī

Ēdienkarte
Launags

02.11. - 06.11.

GARDBRĪDIS

Ēdienkarte derīga līdz nomaiņai

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 rīsiem	*A07*	250	8.5	3.7	37.7	218
		Kliju maize ar sviestu	*A01,A07*	15/4	1.3	3.7	8.1	71
				Kopā:	***9.8***	***7.4***	***45.8***	***289***
Ceturtdiena	**Launags**	Biezpiena sacepums ar krējumu	*A01,A03,A07*	100/10	14.7	10.4	19.5	230
		Zāļu tēja		150	0	0	0	0
		Cukurs		3	0	0	2.99	12
				Kopā:	***14.7***	***10.4***	***22.49***	***242***
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.