APSTIPRINU
Rīgas Franču licēja
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 licejaa
direktore V. Rūtenberga
2026. gada 29. oktobrī

GARDBRĪDIS

Ēdienkarte
10.-12.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*	280	20.1	19.3	63.4	508
		Biešu un skābētu kāpostu salāti		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		250	5.2	0	38.3	174
		Piena mērce	*A01,A07*	50	1.9	4.8	5.7	74
		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:	***27.9***	***29.3***	***114.4***	***834***
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
		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:	***37.1***	***36***	***105.7***	***837***
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		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:	***30.9***	***26.8***	***119.8***	***844***
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
		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:	***32.5***	***31***	***101.2***	***816***

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

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

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

GARDBRĪDIS

Ēdienkarte*(bezlaktozes diēta)*)

10.-12.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*	280	20.1	19.3	63.4	508
		Biešu un skābētu kāpostu salāti		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
		Dārzeņu mērce		50	0.5	5.5	6.7	78
		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:	***25.4***	***30***	***107.7***	***803***
Trešdiena	**Pusdienas**	Sautētas cūkgaļas strēmelītes dārzeņu mērcē*(bez krējuma, miltiem)*		100	13.2	17	2.9	217
		Irdenie griķi		220	11.1	2.9	54.6	289
		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:	***32***	***28***	***112.7***	***833***
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		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:	***29.9***	***25***	***116.7***	***814***
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*	200	8	0.9	50.7	243
		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:	***27.6***	***29***	***109.1***	***806***

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*

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

Bezglutēna ēdienkarte
10.-12.klašu audzēkņi

02.11. - 06.11.

GARDBRĪDIS

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
		Bezglutēna makaronii ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem		220	15.5	20.4	51.5	452
		Biešu un skābētu kāpostu salāti		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		250	5.2	0	38.3	174
		Dārzeņu mērce		50	0.5	5.5	6.7	78
		Ķīnas kāpostu, redīsu un ķirbīšu salāti	*A07*	100	1.2	1.2	2.7	26
		BG galete		20	1.8	0.4	16.6	77
		Auglis(ābols)		100	0.3	0.6	11.4	52
				Kopā:	***24.6***	***27.4***	***106.3***	***834***
Trešdiena	**Pusdienas**	Sautētas cūkgaļas strēmelītes dārzeņu mērcē*(bez krējuma, miltiem)*		100	13.2	17	2.9	217
		Irdenie griķi		220	11.1	2.9	54.6	289
		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
		BG galete		20	1.8	0.4	16.6	77
		Piens	*A07*	200	6.4	4	9	41
				Kopā:	***35.8***	***34***	***105***	***813***
Ceturtdiena	**Pusdienas**	Veģetārā skābētu kāpostu zupa*(bez putraimiem)*		250	2.5	6.3	15	127
		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:	***33.6***	***25.9***	***109.3***	***804***
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
		Irdenie griķi		220	11.1	2.9	54.6	289
		Ķirbju,burkānu un ābolu salāti		100	1.2	2.3	5.6	48
		BG galete		20	1.8	0.4	16.6	77
		Kefīrs	*A07*	200	6	4	9	96
				Kopā:	***34.6***	***33***	***105.1***	***858***

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*