

Ēdienkarte derīga līdz nomainībai

| Datums             | Ēdienreize     | Ēdiena nosaukums                 | Alerģēni  | Daudzums | Olbv., g    | Tauki, g    | Ogļh., g    | Kcal.      |
|--------------------|----------------|----------------------------------|-----------|----------|-------------|-------------|-------------|------------|
| <b>Pirmdiena</b>   | <b>Launags</b> | Cūkgajas plovš                   |           | 200      | 13.2        | 16.5        | 44.6        | 380        |
|                    |                | Svaigu kāpostu un burkānu salāti |           | 60       | 0.8         | 1.6         | 2.9         | 30         |
|                    |                | Rudzu maize                      | A01       | 40       | 2.2         | 0.5         | 17.4        | 83         |
|                    |                | Ogu morss                        |           | 150      | 0.1         | 0           | 7.9         | 32         |
| <b>Kopā:</b>       |                |                                  |           |          | <b>16.3</b> | <b>18.6</b> | <b>72.8</b> | <b>525</b> |
| <b>Otrdiena</b>    | <b>Launags</b> | Cūkgajas kotlete                 | A01,A03   | 60       | 8.5         | 14.5        | 9.5         | 203        |
|                    |                | Kartupeļu biezenis               | A07       | 150      | 3.2         | 0.4         | 21.1        | 104        |
|                    |                | Burkānu salāti                   |           | 50       | 0.5         | 2.1         | 2.3         | 30         |
|                    |                | Rudzu maize                      | A01       | 40       | 2.2         | 0.5         | 17.4        | 83         |
|                    |                | Ogu morss                        |           | 150      | 0.1         | 0           | 7.9         | 32         |
| <b>Kopā:</b>       |                |                                  |           |          | <b>14.5</b> | <b>17.5</b> | <b>58.2</b> | <b>452</b> |
| <b>Trešdiena</b>   | <b>Launags</b> | Karstmaize ar sieru un desu      | A01;03;07 | 70       | 9.2         | 16.1        | 19          | 258        |
|                    |                | Kakao ar pienu                   | A07       | 150      | 3.1         | 2.6         | 9.6         | 74         |
|                    |                | Auglis                           |           | 100      | 0.3         | 0.6         | 13.4        | 60         |
| <b>Kopā:</b>       |                |                                  |           |          | <b>12.6</b> | <b>19.3</b> | <b>42</b>   | <b>392</b> |
| <b>Ceturtdiena</b> | <b>Launags</b> | Sautējums Mājas gaumē            |           | 250      | 13.3        | 13          | 30.5        | 292        |
|                    |                | Marinētu gurķu šķēlītes          |           | 30       | 0.3         | 0.1         | 1.1         | 7          |
|                    |                | Rudzu maize                      | A01       | 40       | 2.2         | 0.5         | 17.4        | 83         |
|                    |                | Ogu morss                        |           | 150      | 0.1         | 0           | 7.9         | 32         |
| <b>Kopā:</b>       |                |                                  |           |          | <b>15.9</b> | <b>13.6</b> | <b>56.9</b> | <b>414</b> |
| <b>Piektdiena</b>  | <b>Launags</b> | Rauga mīklas pufīgās pankūkas    | A01,A07   | 100      | 5.3         | 8.9         | 29          | 217        |
|                    |                | Ievārījums                       |           | 10       | 0.1         | 0           | 6.1         | 25         |
|                    |                | Tēja                             |           | 150      | 0.4         | 0.1         | 8.3         | 36         |
|                    |                | Auglis                           |           | 100      | 0.3         | 0.6         | 13.4        | 60         |
| <b>Kopā:</b>       |                |                                  |           |          | <b>6.1</b>  | <b>9.6</b>  | <b>56.8</b> | <b>338</b> |

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

Rīgas 34. vidusskolas  
direktores p.i.  
S. Kaļiņova  
06.11.25



**Oksana Pučkova**  
šefpavārs

06.11. nodz. gade  
RĪGAS 34. VIDUSSKOLA  
Medmāsa  
J. Mole-jankova