

**GARDBRĪDIS**

Ēdienkarte 5.-9.klašu audzēkņi

1.nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā gulašzupa ar lēcām	A09	200	6.3	7.4	19.5	170
		Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	A01	240	18.4	17.7	52.8	444
		Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu		100	1.4	2.2	6	50
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
		Kopā:				28.9	27.7	94.9
Otrdiena	Pusdienas	Vistas buljona zupa ar rīsiem	A01,A07	250	7.1	7.4	28.6	209
		Cūkgaļas gulašs		100	12.2	16	5.6	216
		Vārīts bulgurs		130	5.2	0.6	32.9	158
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		100	1.1	3	7.8	63
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
		Auglis*		100	0.3	0.6	13.4	60
Kopā:				28.7	28	104.9	787	
Trešdiena	Pusdienas	Cūkgaļas kotlete	A01,A03	70	9.4	14.9	11.1	216
		Piena mērce	A01,A07	40	1.5	3.9	4.6	60
		Irdenie griķi		150	7.6	2	37.3	198
		Skābētu kāpostu un burkānu salāti		100	1.2	3	3.9	47
		Biezpiena deserts	A07	50	6	5.3	5.1	93
		Zemeņu ķīselis		100	0.2	0.1	7.7	33
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
		Kopā:				28.7	29.6	86.3
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā skābētu kāpostu zupa ar krējumu	A01,A07	250/5	2.6	7.3	15.1	137
		Vistas giross	A03,A10	60	15.7	14.5	3.6	208
		Tvaicēti rīsi		150	4.7	0.6	45.2	205
		Piena mērce	A01,A07	40	1.5	3.9	4.6	59
		Burkānu salāti ar sezama sēklām	A11	100	1.5	4.7	4.9	68
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
		Kopā:				28.8	31.4	90
Piektdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar pupiņām ar krējumu	A07	250/5	5.5	10	25.8	215
		Dārzeņu un gaļas sautējums mājas gaumē ar kartupeļiem		250	13.3	13	30.5	292
		Svaigu kāpostu salāti ar baltiem redīsiem un burkāniem		100	1.3	4.2	4.6	61
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
		Kefīrs	A07	200	5.6	5	8.8	103
		Kopā:				28.5	32.6	86.3

Dzēramais 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)	Oglhidrāti (g)
5.-9.klase	700-960	18-36	23-37	79-144

Rīgas 34. vidusskolas
direktore
Natalja Rogaleva

Oksana Pučkova
šefpavārs

RĪGAS 34. VIDUSSKOLA
modrība
Jelena Jankova

23.01.26.

**GARDBRĪDIS**

Ēdienkarte

10.-12.klašu audzēkņi

1.nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā gulašzupa ar lēcām	A09	250	7.9	9.2	24.4	212
		Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	A01	260	19.2	18.5	58.1	476
		Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu		100	1.4	2.2	6	50
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
Kopā:					31.3	30.3	105.1	819
Otrdiena	Pusdienas	Vistas buljona zupa ar rīsiem	A01,A07	250	7.1	7.4	28.6	209
		Cūkgaļas gulašs		100	12.2	16	5.6	216
		Vārīts bulgurs		160	6.4	0.7	40.5	194
		Biešu salāti ar vinegreta mērci	A01	100	1.1	3	7.8	63
		Rudzu maize		40	2.8	0.4	16.6	81
		Auglis*		100	0.3	0.6	13.4	60
Kopā:					29.9	28.1	112.5	823
Trešdiena	Pusdienas	Cūkgaļas kotlete	A01,A03	70	9.4	14.9	11.1	216
		Piena mērce	A01,A07	40	1.5	3.9	4.6	60
		Irdenie griķi		200	10.1	2.6	49.7	263
		Skābētu kāpostu un burkānu salāti		100	1.2	3	3.9	47
		Biezpiena deserts	A07	50	6	5.3	5.1	93
		Zemeņu ķīselis		100	0.2	0.1	7.7	33
		Rudzu maize	A01	60	4.2	0.6	24.9	122
Kopā:					32.6	30.4	107	833
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā skābētu kāpostu zupa ar krējumu	A01,A07	250/5	2.6	7.3	15.1	137
		Vistas giross	A03,A10	60	15.7	14.5	3.6	208
		Tvaicēti rīsi		200	6.2	0.8	60.3	274
		Piena mērce	A01,A07	40	1.5	3.9	4.6	59
		Burkānu salāti ar sezama sēklām	A11	100	1.5	4.7	4.9	68
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
		Kefīrs	A07	150	4.2	3.8	6.6	77
		Kopā:					30.3	31.6
Piektdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar pupiņām ar krējumu	A07	250/5	5.5	10	25.8	215
		Dārzeņu un gaļas sautējums mājas gaumē ar kartupeļiem		300	15.9	15.6	36.6	350
		Svaigu kāpostu salāti ar baltiem redīsiem un burkāniem		100	1.3	4.2	4.6	61
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
		Kefīrs	A07	200	5.6	5	8.8	103
		Kopā:					31.1	35.2

Dzeraimais 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

Rīgas 34. vidusskolas
direktore
Natalja Rogaleva

Oksana Pučkova
šefpavārs

23.01.2026. g.
RĪGAS 34. VIDUSSKOLA
Modrība
Tautsaimniecība

23.01.26.

**GARDBRĪDIS**

Bezglutēna ēdienkarte 5.-9.klašu audzēkņi

1.nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā gulašzupa ar lēcām	A09	200	6.3	7.4	19.5	170
		Bezglutēna makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem		220	15.5	20.4	51.5	452
		Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu		100	1.4	2.2	6	50
		Rīsu galete		20	1.8	0.4	16.6	77
		Kopā:			25	30.4	93.6	749
Otrdiena	Pusdienas	Vistas buljona zupa ar rīsiem		250	7.1	7.4	28.6	143
		Cūkgaļas gulašs(bez miltiem,bez krējuma)		120	13.9	20.3	4.8	258
		Vārīti kartupeļi		260	5.2	0	40.3	182
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		100	1.1	3	7.8	63
		Rīsu galete		20	1.8	0.4	16.6	77
Kopā:			29.1	31.1	98.1	723		
Trešdiena	Pusdienas	Cūkgaļas kotlete(bez maizes,bez olas)	A07	70	9.6	16	3	194
		Dārzeņu mērce		30	0.3	2.7	4	42
		Irdenie griķi		160	8.1	2.1	39.7	210
		Skābētu kāpostu un burkānu salāti		100	1.2	3	3.9	47
		Biezpiena deserts		50	6	5.3	5.1	93
		Zemeņu ķīselis		130	0.3	0.2	10	42
		Rīsu galete		20	1.8	0.4	16.6	77
Kopā:			27.3	29.7	82.3	706		
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā skābētu kāpostu zupa(bez putraimiem) ar krējumu	A07	250/5	2.3	7.2	12.7	125
		Vistas giross	A03,A10	60	15.7	14.5	3.6	208
		Tvaicēti rīsi		150	4.7	0.6	45.2	205
		Dārzeņu mērce		30	0.3	3	4	45
		Burkānu salāti ar sezama sēklām	A11	80	1.2	3.8	3.9	55
		Rīsu galete		20	1.8	0.4	16.6	77
		Kopā:			26	29.5	86	714
Piektdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar pupiņām ar krējumu	A07	200/5	4.4	8.2	20.7	174
		Dārzeņu un gaļas sautējums mājas gaumē ar kartupeļiem		250	13.3	13	30.5	292
		Svaigu kāpostu salāti ar baltiem redīsiem un burkāniem		100	1.3	4.2	4.6	61
		Rīsu galete		20	1.8	0.4	16.6	77
		Kefīrs	A07	200	5.6	5	8.8	103
		Kopā:			26.4	30.8	81.2	708

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

Rīgas 34. vidusskolas
direktore
Natalja Rogaleva

Oksana Pučkova
šefpavārs

13.11.2018
Mācītāja
Mācītāja

23.01.2019

**GARDBRĪDIS****Bezglutēna ēdienkarte
10.-12.klašu audzēkņi****1.nedēļa**

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā gulašzupa ar lēcām	A09	250	7.9	9.2	24.4	212
		Bezglutēna makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem		240	16	21.2	57.2	484
		Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu		100	1.4	2.2	6	50
		Rīsu gaļete		20	1.8	0.4	16.6	77
		Kopā:			27.1	33	104.2	823
Otrdiena	Pusdienas	Vistas buljona zupa ar rīsiem		250	7.1	7.4	28.6	143
		Cūkgaļas gulašs(bez miltiem,bez krējuma)		140	16.2	23.7	5.7	302
		Vārīti kartupeļi		260	5.2	0	40.3	182
		Biešu-ābolu salāti		100	0.9	3.1	8.9	67
		Rīsu gaļete		30	2.6	0.6	24.9	115
		Kopā:			32	34.8	108.4	809
Trešdiena	Pusdienas	Cūkgaļas kotlete(bez maizes,bez olas)	A07	70	9.6	16	3	194
		Dārzeņu mērce		30	0.3	2.7	4	42
		Irdenie griķi		200	10.1	2.6	49.7	263
		Skābētu kāpostu un burkānu salāti		100	1.2	3	3.9	47
		Biezpiena deserts		70	8.4	7.4	7.1	129
		Zemeņu ķīselis		160	0.4	0.2	12.3	53
		Rīsu gaļete		30	2.6	0.6	24.9	115
		Kopā:			32.6	32.5	104.9	843
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā skābētu kāpostu zupa(bez putraimiem) ar krējumu	A07 A03,A10	250/5	2.2	7.3	12.7	125
		Vistas giross		60	15.7	14.5	3.6	208
		Tvaicēti rīsi	200	6.2	0.8	60.3	274	
		Dārzeņu mērce	30	0.3	3	4	45	
		Burkānu salāti ar sezama sēklām	80	1.2	3.8	3.9	55	
		Rīsu gaļete	30	2.6	0.6	24.9	115	
		Kopā:			28.2	30	109.4	822
Piektdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar pupiņām ar krējumu	A07	250/5	5.5	10	25.8	215
		Dārzeņu un gaļas sautējums mājas gaumē ar kartupeļiem		300	15.9	15.6	36.6	350
		Ķīnas kāpostu un dārza kukurūzas salāti	100	1.5	3.5	4.3	55	
		Rīsu gaļete	20	1.8	0.4	16.6	77	
		Kefīrs	200	5.6	5	8.8	103	
Kopā:			30.3	34.5	92.1	800		

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

Rīgas 34. vidusskolas
direktore
Natalija Rogaleva

23.01.2026.

Oksana Pučkova
šefpavārs

RĪGAS 34. VIDUSSKOLA
modrāja

**GARDBRĪDIS****Ēdienkarte (bez piena produktiem)****5.-9.klašu audzēkņi****1.nedēļa**

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā gulašzupa ar lēcām	A09	200	6.3	7.4	19.5	170
		Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	A01	240	18.4	17.7	52.8	444
		Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu		100	1.4	2.2	6	50
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
Kopā:					28.9	27.7	94.9	745
Otrdiena	Pusdienas	Vistas buljona zupa ar rīsiem		250	7	7.4	28.6	209
		Cūkgaļas gulašs (bez miltiem, bez krējuma)		100	11.6	16.9	4	216
		Vārīti kartupeļi		200	4.1	0	30.6	139
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		100	1.1	3	7.8	63
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
Kopā:					26.6	27.7	87.6	708
Trešdiena	Pusdienas	Cūkgaļas kotlete	A01, A03	70	9.4	14.9	11.1	216
		Dārzeņu mērce		30	0.3	2.7	4	42
		Irdenie griķi		150	7.6	2	37.3	198
		Skābētu kāpostu un burkānu salāti		100	1.2	3	3.9	47
		Rīsu biezputra ar rīsu pienu		150	2.2	3.6	23.8	136
		Zemeņu ķīselis		100	0.2	0.1	7.7	33
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
Kopā:					23.7	26.7	104.4	753
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā skābētu kāpostu zupa	A01	250	2.5	6.3	15	127
		Vistas giross	A03, A10	60	15.7	14.5	3.6	208
		Tvaicēti rīsi		150	4.7	0.6	45.2	205
		Dārzeņu mērce		30	0.3	3	4	45
		Burkānu salāti ar sezama sēklām	A11	100	1.5	4.7	4.9	68
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
		Kopā:					27.5	29.5
Piektdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar pupiņām		250	5.5	10	25.8	215
		Garšaugu buljonā vārīts vistas šķiņķis		50	11.4	7	0.9	112
		Dārzeņu mērce		30	0.3	3	4	45
		Vārīti makaroni	A01	130	4.6	1.8	30.7	157
		Svaigu kāpostu salāti ar baltiem redīsiem un burkāniem		100	1.3	4.2	4.6	61
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
		Rīsu piens		200	1.2	2.6	17	96
Kopā:					27.1	29	99.6	769

Dzēramais 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

Rīgas 34. vidusskolas
direktore
Natalja RogalovaOksana Pučkova
šefpavārsRĪGAS 34. VIDUSSKOLA
Modināca

23.01.2026