

**GARDBRĪDIS**

Ēdienkarte 5.-9.klašu audzēkņi

2.nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomainai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Oglh., 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		150	7.6	2	37.3	197
		Svaigie veselības salāti ar āboliem un kāpostiem	100	1.2	4.2	6.8	70	
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
						Kopā:	28.3	26.5
Otrdiena	Pusdienas	Piena zupa ar makaroniem	A01,A07	250	9.8	4.2	36.3	222
		Risoto ar vistas gaļu un dārzeņiem 2		250	19.7	20.2	52.4	470
		Kāļu salāi ar āboliem un krējumu	A07	100	1.3	3.3	6.3	60
		Kliju maize	A01	30	2.6	1	13.4	73
				Kopā:	33.4	28.7	108.4	826
Trešdiena	Pusdienas	Maltas cūkgaļas rullītis	A01,A03	70	9.9	15.6	9.3	217
		Vārīti kartupeļi		200	4.1	0	30.6	139
		Piena mārce	A01,A07	30	1.1	2.9	3.4	44
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		80	0.9	2.4	6.2	50
		Ābolu-zemeņu debesmanna	A01	70	1.1	0.2	16.6	73
		Piens*	A07	200	6	3	9.6	89
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
		Auglis(ābols)*		100	0.3	0.6	11.4	52
						Kopā:	26.2	25.1
Ceturtdiena	Pusdienas	Sarkano biešu un kāpostu zupa ar krējumu	A07	250/5	2.2	7.3	13.3	128
		Sautētas cūkgaļas strēmelītes dārzeņu mērcē	A01,A07	100	13.5	18.7	3.6	237
		Tvaicēti rīsi		180	5.6	0.7	54.3	246
		Ķīnas kāpostu, redīsu un ķirbišu salāti		80	1	0.9	2.2	21
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
						Kopā:	25.1	28
Piektdiena	Pusdienas	Veģetārā dārza pupiņu zupa ar krējumu	A07	200/5	7	8.1	22.1	189
		Pasta ar rīvētu puscieto sieru	A01,A07	220/30	15.9	13.7	50.8	390
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4.2	4.6	60
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
						Kopā:	26.7	26.4

Dzeraimais ūdens-visās ēdienreizēs**LAD programma "Piens un Augļi skolai"-piens 2x, augļi 3x 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

Oksana Pučkova
šefpavārsRĪGAS 34. VIDUSSKOLAS
NĒMĒSA
2025. gada
06.11.25.

**GARDBRĪDIS**

Ēdienkarte

10.-12.klašu audzēkņi

2.nedēļa

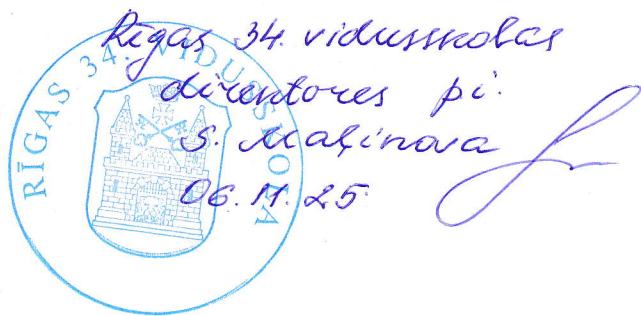
Ēdienkarte derīga līdz nomaīņai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	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
		120		10.5	12.9	7	186	
		200		10.1	2.6	49.7	263	
		Svaigie veselības salāti ar āboliem un kāpostiem	A01	100	1.2	4.2	6.8	70
		Rudzu maize		60	4.2	0.6	24.9	122
Kopā:					32.2	27.3	115.1	835
Otrdiena	Pusdienas	Piena zupa ar makaroniem	A01,A07	250	9.8	4.2	36.3	222
		Risoto ar vistas gaļu un dārzeņiem 2		280	22.1	22.6	58.7	527
		Kāju salāi ar āboliem un krējumu	A07	100	1.3	3.3	6.3	60
		Kliju maize	A01	30	2.6	1	13.4	73
Kopā:					35.8	31.1	114.7	882
Trešdiena	Pusdienas	Maltas cūkgaļas rullītis	A01,A03	70	9.9	15.6	9.3	217
		Vārīti kartupeļi		250	5.2	0	38.3	174
		Piena mārce	A01,A07	50	1.9	4.8	5.7	74
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		100	1.1	3	7.8	63
		Ābolu-zemeņu debesmanna	A01	70	1.1	0.2	16.6	73
		Piens	A07	200	6	3	9.6	89
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
		Auglis(ābols)		100	0.3	0.6	11.4	52
		Kopā:					28.3	27.6
Ceturtdiena	Pusdienas	Sarkano biešu un kāpostu zupa ar krējumu	A07	250/5	2.2	7.3	13.3	128
		Sautētas cūkgaļas strēmelītes dārzeņu mērcē	A01,A07	100	13.5	18.7	3.6	237
		220		6.9	0.9	66.4	301	
		Tvaicēti rīsi						
		Ķīnas kāpostu, redīsu un ķirbīšu salāti	A01	80	1	0.9	2.2	21
Rudzu maize	60	4.2		0.6	24.9	122		
Kopā:					27.8	28.4	110.4	808
Piektdiena	Pusdienas	Veģetārā dārza pupiņu zupa ar krējumu	A07	250/5	8.7	9.9	27.6	234
		Veģetārā diena 	A01,A07	220/30	15.9	13.7	50.8	390
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4.2	4.6	60
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
Kopā:					28.4	28.2	99.6	766

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



Oksana Pučkova
šefpavārs

06.11.2025. gads
RĪGAS 34.VIDUSSKOLA
modrāsa
V. Maļinova

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	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		120	10.5	12.9	7	186
		Irdenie griķi		150	7.6	2	37.3	197
		Svaigie veselības salāti ar āboliem un kāpostiem		100	1.2	4.2	6.8	70
		Rīsu galete		20	1.8	0.4	16.6	77
		Kopā:			27.3	26.5	94.4	725
Otrdiena	Pusdienas	Piena zupa ar bezglutēna makaroniem	A07	250	3.6	2.8	45.6	222
		Risoto ar vistas gaļu un dārzeņiem 2		250	19.7	20.2	52.4	470
		Kāju salāti ar āboliem un krējumu	A07	100	1.3	3.3	6.3	60
		Rīsu galete		20	1.8	0.4	16.6	77
		Kopā:			26.4	26.7	120.9	830
Trešdiena	Pusdienas	Maltas cūkgaļas rullītis(bez maizes)	A03	80	10.9	19.3	12.1	266
		Vārīti kartupeļi		200	4.1	0	30.6	139
		Dārzeņu mērce		30	0.3	3	4	45
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		80	0.9	2.4	6.2	50
		Ābolu muss		100	0.4	0.6	19.3	84
		Piens*	A07	200	6	3	9.6	89
		Rīsu galete		20	1.8	0.4	16.6	77
		Auglis(ābols)*		100	0.3	0.6	11.4	52
		Kopā:			24.7	29.3	109.8	802
Ceturtdiena	Pusdienas	Sarkano biešu un kāpostu zupa ar krējumu	A07	250/5	2.2	7.3	13.3	128
		Sautētas cūkgaļas strēmelītes dārzeņu mērcē (bez kv.miltiem, bez krējuma)		100	13.2	17	2.9	217
		Tvaicēti rīsi		150	4.7	0.6	45.2	205
		Ķīnas kāpostu, redīsu un ķirbišu salāti		80	1	0.9	2.2	21
		Rīsu galete		20	1.8	0.4	16.6	77
		Kopā:			22.9	26.2	80.2	648
Piektdiena	Pusdienas	Veģetārā dārza pupiņu zupa ar krējumu	A07	200/5	7	8.1	22.1	189
		Bezglutēna makaroni ar rīvētu puscieto sieru	A07	220/30	15.9	13.7	50.8	390
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4.2	4.6	60
		Rīsu galete		20	1.8	0.4	16.6	77
		Kopā:			25.7	26.4	94.1	717

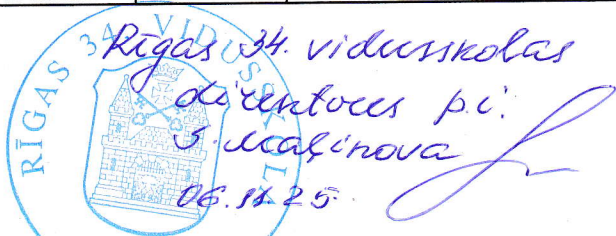
Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

LAD programma "Piens un Augļi skolai"-piens 2x, augļi 3x 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



Oksana Pučkova
šefpavārs

06.11.2018. Rīgas 34. vidusskolas
modmāsa
V. Maizītis

Ēdienkarte (bez piena produktiem) 5.-9.klašu audzēkņi

2.nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

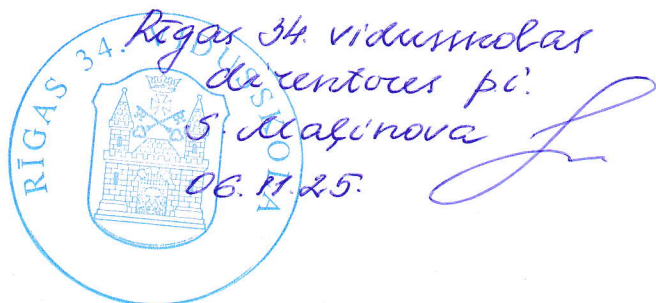
Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Vistas buljona un dārzeņu zupa ar nūdelēm	A01	250	6.2	7	26.7	195
		Maltās gaļas mērce ar tomātiem		120	10.5	12.9	7	186
		Irdenie griķi		150	7.6	2	37.3	197
		Svaigie veselības salāti ar āboliem un kāpostiem	A01	100	1.2	4.2	6.8	70
		Rudzu maize		40	2.8	0.4	16.6	81
		Kopā:				28.3	26.5	94.4
Otrdiena	Pusdienas	Rīsu piena zupa ar makaroniem	A01	250	5.5	3	43	221
		Risoto ar vistas gaļu un dārzeņiem 2		250	19.7	20.2	52.4	470
		Kāļu salāi ar āboliem un eļļu	A01	100	0.8	5.2	5.9	74
		Kliju maize		30	2.6	1	13.4	73
Kopā:				28.6	29.4	114.7	838	
Trešdiena	Pusdienas	Maltas cūkgaļas rullītis(bez maizes)	A03	80	12.2	19.3	4.5	241
		Vārīti kartupeļi		200	4.1	0	30.6	139
		Biešu salāti ar vinegreta mērci	A01	80	0.9	2.4	6.2	50
		Ābolu-zemeņu debesmanna		70	1.1	0.2	16.6	73
		Rīsu piens	A01	150	0.9	1.9	12.7	72
		Rudzu maize		40	2.8	0.4	16.6	81
		Auglis(ābols)*		100	0.3	0.6	11.4	52
Kopā:				22.3	24.8	98.6	707	
Ceturtdiena	Pusdienas	Sarkano biešu un kāpostu zupa	A01	250	2.1	6.3	13.2	118
		Sautētas cūkgaļas strēmelītes dārzeņu mērcē (bez kv.miltiem, bez krējuma)		100	13.2	17	2.9	217
		Tvaicēti rīsi		200	6.2	0.8	60.3	273
		Ķīnas kāpostu, redīsu un ķirbišu salāti		80	1	0.9	2.2	21
		Rudzu maize	40	2.8	0.4	16.6	81	
Kopā:				25.3	25.4	95.2	711	
Piektdiena	Pusdienas Veģetārā diena	Veģetārā dārza pupiņu zupa	A01	200	6.9	7.1	22	170
		Makaroni ar dārzeņiem		250	9.3	11.1	52.2	346
		Rīvētu burkānu salāti	A01	100	1	4.2	4.6	60
		Rudzu maize		40	2.8	0.4	16.6	81
		Auglis(ābols)*		100	0.3	0.6	11.4	52
Kopā:				20.3	23.4	106.8	710	

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



Oksana Pučkova
šefpavārs

RĪGAS 34. VIDUSSKOLA
modrība
J. Muiža-jonkova

**GARDBRĪDIS****Bezglutēna ēdienkarte
10.-12.klašu audzēkņi****2.nedēļa**

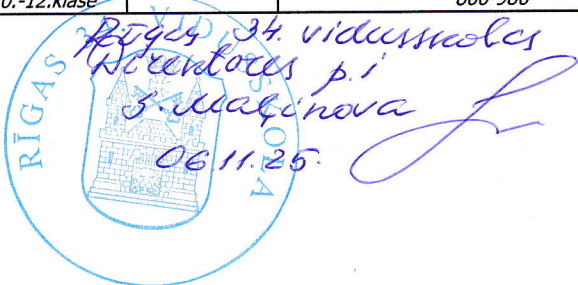
Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Oglh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Vistas buljona un dārzeņu zupa ar rīsiem		250	6.2	7	26.7	195
		Maltās gaļas mērce ar tomātiem		120	10.5	12.9	7	186
		Irdenie griķi		200	10.1	2.6	49.7	263
		Svaigie veselības salāti ar āboliem un kāpostiem		100	1.2	4.2	6.8	70
		BG galetes		30	2.6	0.6	24.9	115
		Kopā:			30.6	27.3	115.1	829
Otrdiena	Pusdienas	Piena zupa ar bezglutēna makaroniem	A07	250	3.6	3.8	45.6	231
		Risoto ar vistas gaļu un dārzeņiem 2		280	22.1	22.6	58.7	527
		Kāju salāi ar āboliem un krējumu	A07	100	1.3	3.3	6.3	60
		BG galetes		30	2.6	0.6	24.9	115
		Kopā:			29.6	30.3	135.5	933
Trešdiena	Pusdienas	Maltas cūkgaļas rullītis(bez maizes)	A03	80	10.9	19.3	12.1	266
		Vārīti kartupeļi		250	5.2	0	38.3	174
		Dārzeņu mērce		30	0.3	2.7	4	42
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		150	1.1	5	7.8	81
		Ābolu muss		100	0.4	0.6	19.3	84
		Piens	A07	200	6	3	9.6	89
		BG galetes		30	2.6	0.6	24.9	115
		Auglis(ābols)		100	0.3	0.6	11.4	52
		Kopā:			26.8	31.8	127.4	903
Ceturtdiena	Pusdienas	Sarkano biešu un kāpostu zupa ar krējumu	A07	250/5	2.2	7.3	13.3	128
		Sautētas cūkgaļas strēmelītes dārzeņu mērcē (bez kv.miltiem, bez krējuma)		100	13.2	17	2.9	217
		Tvaicēti rīsi		240	7.5	1	72.4	329
		Ķīnas kāpostu, redīsu un ķirbišu salāti		80	1	0.9	2.2	21
		BG galetes		30	2.6	0.6	24.9	115
		Kopā:			26.5	26.8	115.7	810
Piektdiena	Pusdienas	Veģetārā dārza pupiņu zupa ar krējumu	A07	250/5	8.7	9.9	27.6	234
		Bezglutēna makaroni ar rīvētu puscieto sieru	A01,A07	220/30	12.7	13.9	52	384
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4.2	4.6	60
		BG galetes		30	2.6	0.6	24.9	115
		Kopā:			25	28.6	109.1	794

Dzeraamais 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



Oksana Pučkova
šefpavārs

RĪGAS 34.VIDUSSKOLA
Modrība
V. Pučkova