

**GARDBRĪDIS**

Ēdienkarte

5.-9.klašu audzēkņi

2.nedēļa

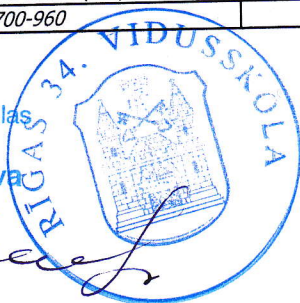
Ēdienkarte derīga līdz nomaīņai

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
		Maltās gaļas mērce ar tomātiem		120	10.5	12.9	7	186
		Irdenie griķi		150	7.6	2	37.3	197
		Divkrāsu kāpostu salāti ar eļļas mērci		100	1.3	5.2	5.7	75
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
				<i>Kopā:</i>	28.4	27.5	93.3	734
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
		Balto redīsu un burkānu salāti ar krējuma mērci	A07	100	1.3	2.7	4.2	46
		Kliju maize	A01	30	2.6	1	13.4	73
				<i>Kopā:</i>	33.4	28.1	106.3	812
Trešdiena	Pusdienas	Sarkano biešu un kāpostu zupa ar krējumu	A07	250/5	2.2	7.3	13.3	128
		Maltas cūkgaļas rullītis	A01,A03	70	9.9	15.6	9.3	217
		Vārīti kartupeļi		250	5.2	0	38.3	174
		Piena mērce	A01,A07	40	1.5	3.9	4.6	60
		Skābētu kāpostu salāti ar zaļumiem		100	1.2	3.5	4	52
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
				<i>Kopā:</i>	22.8	30.7	86.1	712
Ceturtdiena	Pusdienas	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
		Biešu salāti ar majonēzi	A03,A07,A010	80	0.9	4.2	6.1	66
		Ogu debesmanāa	A01	80	1	0.1	16	69
		Piens*	A07	200	6	3	9.6	89
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
				<i>Kopā:</i>	29.8	27.1	106.2	788
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
				<i>Kopā:</i>	26.7	26.4	94.1	721

Dzēramais ūdens-visās ēdienreizēs**LAD programma "Piens un Augļi skolai"-piens 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 RogajevaOksana Pučkova
šefpavars09.03.2018. gada
Ināsa
Šnitrova

**GARDBRĪDIS**

Ēdienkarte 10.-12.klašu audzēkņi

2.nedēļa

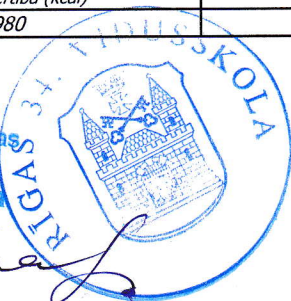
Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

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		200	10.1	2.6	49.7	263
		Divkrāsu kāpostu salāti ar eļļas mērci	A01	100	1.3	5.2	5.7	75
		Rudzu maize		60	4.2	0.6	24.9	122
<i>Kopā:</i>					32.3	28.3	114	840
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
		Balto redīsu un burkānu salāti ar krējuma mērci	A07	100	1.3	2.7	4.2	46
		Kliju maize	A01	30	2.6	1	13.4	73
<i>Kopā:</i>					35.8	30.5	112.6	868
Trešdiena	Pusdienas	Sarkano biešu un kāpostu zupa ar krējumu	A07	250/5	2.2	7.3	13.3	128
		Maltas cūkgāļas rullītis	A01,A03	70	9.9	15.6	9.3	217
		Vārīti kartupeļi	A01,A07	290	6	0	44.4	202
		Piena mārce		60	2.2	5.8	6.9	89
		Skābētu kāpostu salāti ar zaļumiem	A01	100	1.2	3.5	4	52
		Rudzu maize		60	4.2	0.6	24.9	122
<i>Kopā:</i>					25.7	32.8	102.8	809
Ceturtdiena	Pusdienas	Sautētas cūkgāļas strēmelītes dārzeņu mērcē	A01,A07	100	13.5	18.7	3.6	237
		Tvaicēti rīsi		220	6.9	0.9	66.4	301
		Biešu salāti ar majonēzi	A03,A07,A010	80	0.9	4.2	6.1	66
		Ogu debesmannaa	A01	80	1	0.1	16	69
		Piens	A07	200	6	3	9.6	89
		Rudzu maize	A01	60	4.2	0.6	24.9	122
<i>Kopā:</i>					32.5	28	126.6	884
Piektdiena	Pusdienas	Veģetārā dārza pupiņu zupa ar krējumu	A07	250/5	8.7	9.9	27.6	234
		Pasta ar rīvētu puscieta 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
		Kefīrs	A07	120	3.36	3.04	5.28	62
<i>Kopā:</i>					31.76	31.24	104.88	828

Dzermamais 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
Natalija RogajevaOksana Pučkova
šefpavārs

**GARDBRĪDIS**

Bezglutēna ēdienkarte 5.-9.klašu audzēkņi

2.nedēļa

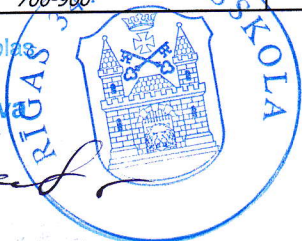
Ēdienkarte derīga līdz nomaīņai

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		150	7.6	2	37.3	197
		Svaigie veselības salāti ar āboliem un kāpostiem		100	1.2	4.2	6.8	70
		Rīsu gaļete		20	1.8	0.4	16.6	77
		Kopā:				27.3	26.5	94.4
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
		Balto redīsu un burkānu salāti ar krējuma mērci	A07	100	1.3	2.7	4.2	46
		Rīsu gaļete		20	1.8	0.4	16.6	77
		Kopā:				26.4	26.1	118.8
Trešdiena	Pusdienas	Sarkano biešu un kāpostu zupa ar krējumu	A07	250/5	2.2	7.3	13.3	128
		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 majonēzi	A03,A07,A010	80	0.9	4.2	6.1	66
		Rīsu gaļete		20	1.8	0.4	16.6	77
Kopā:				20.2	34.2	82.7	720	
Ceturtdiena	Pusdienas	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
		Skābētu kāpostu salāti ar zaļumiem		100	1.2	3.5	4	52
		Rīsu piena "panna cotta"		100	3.4	1	13.9	78
		Sarkano ogu (zemeņu-sausseržu) ķīselis		100	0.2	0.1	8.1	34
		Rīsu gaļete		20	1.8	0.4	16.6	77
		Kopā:				26	22.8	105.8
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 gaļete		20	1.8	0.4	16.6	77
		Kopā:				25.7	26.4	94.1

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs**LAD programma "Piens un Augļi skolai"-piens 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 Rogajeva**Oksana Pučkova**
šefpavārs09.03.2018.
RĪGAS 34.VIDUSSKOLA
Modmāsa



GARDBRĪDIS

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
		Divkrāsu kāpostu salāti ar eļļas mērci	A01	100	1.3	5.2	5.7	75
		Rudzu maize		40	2.8	0.4	16.6	81
				Kopā:	28.4	27.5	93.3	734
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
		Balto redīsu un burkānu salāti ar eļļu	A01	100	1	3.1	3.9	48
		Kliju maize		30	2.6	1	13.4	73
				Kopā:	28.8	27.3	112.7	812
Trešdiena	Pusdienas	Sarkano biešu un kāpostu zupa	A03	250	2.1	6.3	13.2	118
		Maltas cūkgaļas rullītis (bez maizes)		80	12.2	19.3	4.5	241
		Dārzeņu mērce		40	0.4	3.6	5.4	56
		Vārīti kartupeļi	A01	240	5	0	36.8	167
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		80	0.9	2.4	6.2	50
		Rudzu maize		40	2.8	0.4	16.6	81
				Kopā:	23.4	32	82.7	712
Ceturtdiena	Pusdienas	Sautētas cūkgaļas strēmelītes dārzeņu mērcē (bez kv.miltiem, bez krējuma)	A01	100	13.2	17	2.9	217
		Tvaicēti rīsi		200	6.2	0.8	60.3	273
		Skābētu kāpostu salāti ar zaļumiem		100	1.2	3.5	4	52
		Ogu debesmannaa	A01	80	1	0.1	16	69
		Rīsu piens		150	0.9	1.9	12.7	72
		Rudzu maize		40	2.8	0.4	16.6	81
				Kopā:	25.3	23.7	112.5	765
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		100	1	4.2	4.6	60
		Rudzu maize	A01	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

Dzermāis 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)	Olbumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
5.-9.klase	700-960	18-36	23-37	79-144

Oksana Pučkova
šefpavārs

V.Moisānska



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

Ēdienkarte derīga līdz nomainīai

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		200	10.1	2.6	49.7	263
		Divkrāsu kāpostu salāti ar eļļas mērci		100	1.3	5.2	5.7	75
		BG galetes		30	2.6	0.6	24.9	115
		Kopā:				30.7	28.3	114
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
		Balto redīsu un burkānu salāti ar krējuma mērci	A07	100	1.3	2.7	4.2	46
		BG galetes		30	2.6	0.6	24.9	115
		Kopā:				29.6	29.7	133.4
Trešdiena	Pusdienas	Sarkano biešu un kāpostu zupa ar krējumu	A07	250/5	2.2	7.3	13.3	128
		Maltas cūkgaļas rullītis (bez maizes)	A03	80	10.9	19.3	12.1	266
		Vārīti kartupeļi		280	5.8	0	42.9	195
		Dārzeņu mērce		30	0.3	2.7	4	42
		Biešu salāti ar majonēzi	A03,A07,A010	80	0.9	4.2	6.1	66
		BG galetes		30	2.6	0.6	24.9	115
Kopā:				22.7	34.1	103.3	811	
Ceturtdiena	Pusdienas	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
		Skābētu kāpostu salāti ar zaļumiem		100	1.2	3.5	4	52
		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
Kopā:				30.9	25.7	133.1	887	
Piektdiena	Pusdienas	Veģetārā dārzeņu pupiņu zupa ar krējumu	A07	250/5	8.7	9.9	27.6	234
		Bezglutēna makaroni ar rīvētu puscieto sieru	A01,A07	240/30	13.5	14.5	62.4	434
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4.2	4.6	60
		BG galetes		30	2.6	0.6	24.9	115
		Kopā:				25.8	29.2	119.5

Dzermāis 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 Rogateva



Oksana Pučkova
šefpavārs

[Handwritten signature]
Medmāsa
V. [Handwritten signature]