



**GARDBRĪDIS**

## Ēdienkarte 5.-9.klašu audzēkņi

**3.nedēļa**

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā zirņu zupa		250	8.3	8.8	27.3	213
		Cūkgaļas plov		220	16	20.1	52.9	457
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4.2	4.6	60
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
		<i>Kopā:</i>				<b>28.1</b>	<b>33.5</b>	<b>101.4</b>
Otrdiena	Pusdienas	Mērcē sutinātas gaļas bumbiņas	A01,A03,A09	80/40	12.2	13.8	10.1	213
		Vārīti makaroni	A01	200	7	2.7	47.2	241
		Biešu un svaigu kāpostu salāti		100	1.2	3.1	6.6	59
		Kefira-ogu smūtījs	A07	200	4.7	4.1	18.8	131
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
<i>Kopā:</i>				<b>27.9</b>	<b>24.1</b>	<b>99.3</b>	<b>726</b>	
Trešdiena	Pusdienas	Sezonas dārzeņu zupa		250	2.7	7.7	12.7	130
		Vistas gaļa karija mērcē	A01,A07	100	13	15.2	3.6	203
		Vārīts bulgurs	A01	200	8	0.9	50.7	243
		Balto redīsu un burkānu salāti ar krējuma mērci	A07	100	1.3	2.7	4.2	46
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
<i>Kopā:</i>				<b>27.8</b>	<b>26.9</b>	<b>87.8</b>	<b>703</b>	
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa ar krējumu	A07	250/5	2.1	7.3	13.9	130
		Cāļa šķiņķa kotlete	A01,A03	70	11.9	14.1	10.6	217
		Piena mērce	A01,A07	40	1.5	3.9	4.6	59
		Vārīti kartupeļi		250	5.2	0	38.3	182
		Ķīnas kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu		100	1.1	2.7	3	41
Rudzu maize	A01	60	4.2	0.6	24.9	123		
<i>Kopā:</i>				<b>26</b>	<b>28.6</b>	<b>95.3</b>	<b>751</b>	
Piektdiena	Pusdienas	Mājas soļanka ar krējumu	A07	250/5	6.2	9.6	15	171
		Maltās gaļas mērce	A01,A07	100	12.1	16.1	5.4	215
		Irdenie griķi		150	7.6	2	37.3	197
		Svaigu kāpostu un burkānu salāti		100	1.4	2.7	4.8	49
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
<i>Kopā:</i>				<b>30.1</b>	<b>30.8</b>	<b>79.1</b>	<b>713</b>	

**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  
dir. p. i. J. M. Greģe  
23.03.2016.



Oksana Pučkova  
šefpavārs

23.03.2016.  
V. Bērziņa  
V. Bērziņa

**GARDBRĪDIS**

# Ēdienkarte

## 10.-12.klašu audzēkņi

**3.nedēļa**

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Oglh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā zirņu zupa		250	8.3	8.8	27.3	213
		Cūkgaļas plovš		240	16.7	21.3	58.8	494
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4.2	4.6	60
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
		<b>Kopā:</b>				<b>28.8</b>	<b>34.7</b>	<b>107.3</b>
Otrdiena	Pusdienas	Mērcē sutinātas gaļas bumbiņas	A01,A03,A09	80/50	12.3	15	11.1	225
		Vārīti makaroni	A01	280	9.9	3.8	66.1	338
		Biešu un svaigu kāpostu salāti		140	1.7	4.3	9.3	83
		Kefīra-ogu smūtijs	A07	200	4.7	4.1	18.8	131
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
<b>Kopā:</b>				<b>30</b>	<b>27</b>	<b>113.6</b>	<b>818</b>	
Trešdiena	Pusdienas	Sezonas dārzeņu zupa		250	2.7	7.7	12.7	130
		Vistas gaļa karija mērcē	A01,A07	100	13	15.2	3.6	203
		Vārīts bulgurs	A01	240	9.6	1	60.8	291
		Balto redīsu un burkānu salāti ar krējuma mērci	A07	100	1.3	2.7	4.2	46
		Rudzu maize	A01	60	4.2	0.6	24.9	123
Piens	A07	200	6.4	4	9	98		
<b>Kopā:</b>				<b>37.2</b>	<b>31.2</b>	<b>115.2</b>	<b>891</b>	
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa ar krējumu	A07	250/5	2.5	8.6	16.6	154
		Cāļa šķiņķa kotlete	A01,A03	70	11.9	14.1	10.6	217
		Piena mērce	A01,A07	50	1.9	4.8	5.7	74
		Vārīti kartupeļi		280	5.8	0	42.9	203
		Ķīnas kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu		100	1.1	2.7	3	41
Rudzu maize	A01	60	4.2	0.6	24.9	123		
<b>Kopā:</b>				<b>27.4</b>	<b>30.8</b>	<b>103.7</b>	<b>811</b>	
Piektdiena	Pusdienas	Mājas sojanka ar krējumu	A07	250/5	6.2	9.6	15	171
		Maltās gaļas mērce	A01,A07	100	12.1	16.1	5.4	215
		Irdenie griķi		200	10.1	2.6	49.7	263
		Svaigu kāpostu un burkānu salāti		100	1.4	2.7	4.8	49
		Rudzu maize	A01	60	4.2	0.6	24.9	122
<b>Kopā:</b>				<b>34</b>	<b>31.6</b>	<b>99.8</b>	<b>820</b>	

### 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

*Priegas 34 vidusskolas  
dir. p. i. M. Gredina  
23.03.26*



**Oksana Pučkova**  
šefpavārs

*23.03.2018. g.*  
V. M. Jankova

**GARDBRĪDIS**

# Bezglutēna ēdienkarte 5.-9.klašu audzēkņi

**3.nedēļa**

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā zirņu zupa		250	8.3	8.8	27.3	213
		Cūkgajas plovš		220	16	20.1	52.9	457
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4.2	4.6	60
		BG galetes		20	1.8	0.4	16.6	77
		<i>Kopā:</i>				<b>27.1</b>	<b>33.5</b>	<b>101.4</b>
Otrdiena	Pusdienas	Mērcē sutinātas gaļas bumbiņas (bez maizes, bez olām)	A09	80/40	11.6	13.9	10.7	214
		Vārīti bezglutēna makaroni		200	7	2.7	47.2	241
		Biešu un svaigu kāpostu salāti		100	1.2	3.1	6.6	59
		Kefīra-ogu smūtijs	A07	200	4.7	4.1	18.8	131
		BG galetes		20	1.8	0.4	16.6	77
<i>Kopā:</i>				<b>26.3</b>	<b>24.2</b>	<b>99.9</b>	<b>723</b>	
Trešdiena	Pusdienas	Sezonas dārzeņu zupa		250	2.7	7.7	12.7	130
		Vistas gaļa karija mērcē (bez miltiem, bez krējuma)		100	12.7	15.2	4.3	205
		Irdenie griķi		180	10.1	2.6	49.7	263
		Balto redīsu un burkānu salāti ar krējuma mērci	A07	100	1.3	2.7	4.2	46
		BG galetes		20	1.8	0.4	16.6	77
<i>Kopā:</i>				<b>28.6</b>	<b>28.6</b>	<b>87.5</b>	<b>721</b>	
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa ar krējumu	A07	250/5	2.1	7.3	13.9	130
		Cāļa šķiņķa kotlete (bez maizes, bez olas)		70	10.5	14.2	3	182
		Dārzeņu mērce		50	0.5	4.5	6.7	69
		Vārīti kartupeļi		280	5.8	0	42.9	203
		Ķīnas kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu		100	1.1	2.7	3	41
		BG galetes		20	1.8	0.4	16.6	77
<i>Kopā:</i>				<b>21.8</b>	<b>29.1</b>	<b>86.1</b>	<b>702</b>	
Piektdiena	Pusdienas	Mājas soļanka ar krējumu	A07	250/5	6.2	9.6	15	171
		Malta cūkgāja dārzeņu mērcē		80	9.3	10.4	10.4	172
		Irdenie griķi		180	9.1	2.4	44.7	236
		Svaigu kāpostu un burkānu salāti		100	1.4	2.7	4.8	49
		BG galetes		20	1.8	0.4	16.6	77
<i>Kopā:</i>				<b>27.8</b>	<b>25.5</b>	<b>91.5</b>	<b>706</b>	

**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

*Pirgas 24. nedēļas  
dir. p.i. J. N. G. J. J.  
23.03.2016.*



**Oksana Pučkova**  
šefpavārs

*23.03.2016. Pučkova*  
Medmāsa  
V. J. J. J.



# Bezglutēna ēdienkarte 10.-12.klašu audzēkņi

3.nedēļa

GARDBRĪDIS

Ēdienkarte derīga līdz nomaīņai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Otrdiena	Pusdienas	Veģetārā zirņu zupa Cūkgaļas plovš Rīvētu burkānu salāti BG galetes		250	8.3	8.8	27.3	213
				240	16.7	21.3	58.8	494
				100	1	4.2	4.6	60
				20	1.8	0.4	16.6	77
				<i>Kopā:</i>				<b>27.8</b>
Otrdiena	Pusdienas	Mērcē sutinātas gaļas bumbiņas (bez maizes, bez olām) Vārīti bezglutēna makaroni Biešu un svaigu kāpostu salāti Kefīra-ogu smūtijs BG galetes	A09	80/40	11.6	13.9	10.7	214
				240	5.3	4.7	63.8	319
				140	1.7	4.3	9.3	83
				200	4.7	4.1	18.8	131
				20	1.8	0.4	16.6	77
<i>Kopā:</i>				<b>25.1</b>	<b>27.4</b>	<b>119.2</b>	<b>824</b>	
Trešdiena	Pusdienas	Sezonas dārzeņu zupa Vistas gaļa karija mērcē (bez miltiem, bez krējuma) Irdenie griķi Balto redīsu un burkānu salāti ar krējuma mērci BG galetes	A07	250	2.7	7.7	12.7	130
				100	12.7	15.2	4.3	205
				240	12.1	3.2	59.6	316
				100	1.3	2.7	4.2	46
				30	2.6	0.6	24.9	115
<i>Kopā:</i>				<b>31.4</b>	<b>29.4</b>	<b>105.7</b>	<b>812</b>	
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa ar krējumu Cāļa šķiņķa kotlete (bez maizes, bez olas) Dārzeņu mērce Vārīti kartupeļi Ķīnas kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu BG galetes	A07	250/5	2.5	8.6	16.6	154
				70	10.5	14.2	3	182
				60	0.6	5.4	8	83
				300	6.2	0	46	228
				100	1.1	2.7	3	41
				30	2.6	0.6	24.9	115
				<i>Kopā:</i>				<b>23.5</b>
Piektdiena	Pusdienas	Mājas soļanka ar krējumu Malta cūkgaļa dārzeņu mērcē Irdenie griķi Svaigu kāpostu un burkānu salāti BG galetes	A07	250/5	6.2	9.6	15	171
				100	11.6	13	12.9	215
				200	10.1	2.6	49.7	263
				100	1.4	2.7	4.8	49
				30	2.6	0.6	24.9	115
<i>Kopā:</i>				<b>31.9</b>	<b>28.5</b>	<b>107.3</b>	<b>813</b>	

### 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

*Ārsta 34. vidusskolas  
dir. J. M. Gribanovs  
26.03.2016.*



**Oksana Pučkova**  
šefpavārs

*25.03.2016. gada  
V. M. Jankova*



**GARDBRĪDIS**

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

**3.nedēļa**

Ēdienkarte derīga līdz nomainīai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Otrdiena	Pusdienas	Veģetārā zirņu zupa		250	8.3	8.8	27.3	213
		Cūkgaļas plovš		220	16	20.1	52.9	457
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4.2	4.6	60
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
		<i>Kopā:</i>				<b>28.1</b>	<b>33.5</b>	<b>101.4</b>
Otrdiena	Pusdienas	Mērcē sutinātas gaļas bumbiņas	A01,A03,A09	80/50	12.3	14.2	11.1	221
		Vārīti makaroni	A01	200	7	2.7	47.2	241
		Biešu un svaigu kāpostu salāti		100	1.2	3.1	6.6	59
		Rīsu piena-ogu smūtijs		240	1.6	2.4	18.6	102
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
<i>Kopā:</i>				<b>24.9</b>	<b>23</b>	<b>100.1</b>	<b>705</b>	
Trešdiena	Pusdienas	Sezonas dārzeņu zupa		250	2.7	7.7	12.7	130
		Vistas gaļa karija mērcē (bez miltiem, bez krējuma)		100	12.7	15.2	4.3	205
		Vārīts bulgurs	A01	170	6.8	0.7	43.1	206
		Balto redīsu un burkānu salāti ar eļļu		100	1	3.1	3.9	48
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
		Rīsu piens		150	0.9	1.9	12.7	72
<i>Kopā:</i>				<b>26.9</b>	<b>29</b>	<b>93.3</b>	<b>741</b>	
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa		250	2	6.3	13.8	120
		Cāļa šķiņķa kotlete (bez maizes, bez olas)		70	11.9	14.1	10.6	217
		Dārzeņu mērce		30	0.3	2.7	4	42
		Vārīti kartupeļi		250	5.2	0	38.3	182
		Ķīnas kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu		100	1.1	2.7	3	41
		Rudzu maize	A01	60	4.2	0.6	24.9	123
		<i>Kopā:</i>				<b>24.7</b>	<b>26.4</b>	<b>94.6</b>
Piektdiena	Pusdienas	Mājas soļanka		250	6.2	9.6	15	171
		Malta cūkgaļa dārzeņu mērcē		80	9.3	10.4	10.4	172
		Irdenie griķi		150	7.6	2	37.3	197
		Svaigu kāpostu un burkānu salāti		100	1.4	2.7	4.8	49
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
<i>Kopā:</i>				<b>27.3</b>	<b>25.1</b>	<b>84.1</b>	<b>671</b>	

### 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

Rīgas 34. vidusskolas  
dir. p.i. N. M. Gerasimova  
23.03.2018.



Oksana Pučkova  
šefpavārs

23.03.2018. gada  
V. Moiševičova