

**GARDBRĪDIS**

## Ēdienkarte 1.-4.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      | 180      | 15.8     | 15.2     | 37       | 348   |
|             |            | Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu              |          | 100      | 1.4      | 2.2      | 6        | 50    |
|             |            | Rudzu maize                                            | A01      | 20       | 1.4      | 0.2      | 8.3      | 41    |
| Kopā:       |            |                                                        |          |          | 24.9     | 25       | 70.8     | 609   |
| Otrdiena    | Pusdienas  | Vistas buljona zupa ar rīsiem                          |          | 200      | 5.7      | 5.9      | 22.8     | 167   |
|             |            | Cūkgaļas gulašs                                        | A01,A07  | 100      | 12.2     | 16       | 5.6      | 216   |
|             |            | Vārīts bulgurs                                         | A01      | 120      | 4.8      | 0.5      | 30.4     | 145   |
|             |            | Biešu salāti ar vinegreta mērci                        |          | 100      | 1.1      | 3        | 7.8      | 63    |
|             |            | Rudzu maize                                            | A01      | 20       | 1.4      | 0.2      | 8.3      | 41    |
|             |            | Auglis*                                                |          | 100      | 0.3      | 0.6      | 13.4     | 60    |
| Kopā:       |            |                                                        |          |          | 25.2     | 25.6     | 74.9     | 632   |
| Trešdiena   | Pusdienas  | Cūkgaļas kotlete                                       | A01,A03  | 70       | 9.4      | 14.9     | 11.1     | 216   |
|             |            | Piena mērce                                            | A01,A07  | 30       | 1.1      | 2.9      | 3.4      | 44    |
|             |            | Irdenie griķi                                          |          | 100      | 5        | 1.3      | 24.8     | 131   |
|             |            | 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      | 20       | 1.4      | 0.2      | 8.3      | 41    |
|             |            | Kopā:                                                  |          |          |          |          | 24.3     | 27.7  |
| Ceturtdiena | Pusdienas  | Veģetārā skābētu kāpostu zupa ar krējumu               | A01,A07  | 200/5    | 2.1      | 5.1      | 12       | 102   |
|             |            | Vistas giross                                          | A03,A10  | 50       | 13.1     | 12.1     | 3        | 173   |
|             |            | Tvaicēti rīsi                                          |          | 100      | 3.1      | 0.4      | 30.2     | 137   |
|             |            | Piena mērce                                            | A01,A07  | 40       | 1.5      | 3.9      | 4.6      | 59    |
|             |            | Burkānu salāti ar sezama sēklām                        | A11      | 80       | 1.2      | 3.8      | 3.9      | 55    |
|             |            | Rudzu maize                                            | A01      | 20       | 1.4      | 0.2      | 8.3      | 41    |
|             |            | Kopā:                                                  |          |          |          |          | 22.4     | 25.5  |
| Piektiena   | 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  |          | 200      | 10.6     | 10.4     | 24.4     | 234   |
|             |            | Svaigu kāpostu salāti ar baltiem redīsiem un burkāniem |          | 100      | 1.3      | 4.2      | 4.6      | 61    |
|             |            | Rudzu maize                                            | A01      | 20       | 1.4      | 0.2      | 8.3      | 41    |
|             |            | Kefīrs                                                 | A07      | 150      | 4.2      | 3.8      | 6.6      | 77    |
|             |            | Kopā:                                                  |          |          |          |          | 21.9     | 26.8  |

**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) | Ogļhidrāti (g) |
|--------------|----------------------------|--------------------|-----------|----------------|
| 1.-4.klase   | 490-750                    | 12-28              | 16-29     | 55-113         |

Rīgas 34. vidusskolas  
direktore  
**Natalja Rogaleva**

23.01.26.

**Oksana Pučkova**  
šefpavārs

23.01.26. *[Signature]*  
RĪGAS 34. VIDUSSKOLA  
Medmāsa  
V.Moļas-jankova

**GARDBRĪDIS**

## Ēdienkarte (bez piena produktiem) 1.-4.klašu audzēkņi

**1.nedēļa**

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

| Datums             | Ēdienreize       | Ēdiena nosaukums                                      | Piezīmes | Daudzums | Olbv., g    | Tauki, g    | Oglh., g    | Kcal.      |
|--------------------|------------------|-------------------------------------------------------|----------|----------|-------------|-------------|-------------|------------|
| <b>Pirmdiena</b>   | <b>Pusdienas</b> | Veģetārā gulašzupa ar lēcām                           | A09      | 200      | 6.3         | 7.4         | 19.5        | 170        |
|                    |                  | Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem                | A01      | 180      | 15.8        | 15.2        | 37          | 348        |
|                    |                  | Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu             |          | 100      | 1.4         | 2.2         | 6           | 50         |
|                    |                  | Rudzu maize                                           | A01      | 20       | 1.4         | 0.2         | 8.3         | 41         |
|                    |                  | Kopā:                                                 |          |          | <b>24.9</b> | <b>25</b>   | <b>70.8</b> | <b>609</b> |
| <b>Otrdiena</b>    | <b>Pusdienas</b> | Vistas buljona zupa ar rīsiem                         |          | 200      | 4.9         | 8.8         | 22.8        | 190        |
|                    |                  | Cūkgaļas gulašs (bez miltiem, bez krējuma)            |          | 100      | 11.6        | 16.9        | 4           | 216        |
|                    |                  | Vārīti kartupeļi                                      |          | 130      | 2.7         | 0           | 19.9        | 90         |
|                    |                  | Biešu-ābolu salāti                                    |          | 100      | 0.9         | 3.1         | 8.9         | 67         |
|                    |                  | Rudzu maize                                           | A01      | 20       | 1.4         | 0.2         | 8.3         | 41         |
|                    |                  | Kopā:                                                 |          |          | <b>21.5</b> | <b>29</b>   | <b>63.9</b> | <b>604</b> |
| <b>Trešdiena</b>   | <b>Pusdienas</b> | Cūkgaļas kotlete                                      | A01, A03 | 70       | 9.4         | 14.9        | 11.1        | 216        |
|                    |                  | Dārzeņu mērce                                         |          | 30       | 0.3         | 2.7         | 4           | 42         |
|                    |                  | Irdenie griķi                                         |          | 100      | 5           | 1.3         | 24.8        | 131        |
|                    |                  | 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      | 20       | 1.4         | 0.2         | 8.3         | 41         |
|                    |                  | Kopā:                                                 |          |          | <b>19.7</b> | <b>25.8</b> | <b>83.6</b> | <b>646</b> |
| <b>Ceturtdiena</b> | <b>Pusdienas</b> | Veģetārā skābētu kāpostu zupa                         | A01      | 200      | 2           | 5.1         | 12          | 102        |
|                    |                  | Vistas giross                                         | A03, A10 | 50       | 13.1        | 12.1        | 3           | 173        |
|                    |                  | Tvaicēti rīsi                                         |          | 100      | 3.1         | 0.4         | 30.2        | 137        |
|                    |                  | Dārzeņu mērce                                         |          | 30       | 0.3         | 3           | 4           | 45         |
|                    |                  | Burkānu salāti ar sezama sēklām                       | A11      | 80       | 1.2         | 3.8         | 3.9         | 55         |
|                    |                  | Rudzu maize                                           | A01      | 20       | 1.4         | 0.2         | 8.3         | 41         |
|                    |                  | Kopā:                                                 |          |          | <b>21.1</b> | <b>24.6</b> | <b>61.4</b> | <b>553</b> |
| <b>Piektdiena</b>  | <b>Pusdienas</b> | Biešu zupa ar pupiņām                                 |          | 200      | 4.3         | 7.2         | 20.6        | 164        |
|                    |                  | Dārzeņu un gaļas sautējums mājas gaumē ar kartupeļiem |          | 200      | 10.6        | 10.4        | 24.4        | 234        |
|                    |                  | Ķīnas kāpostu un dārzeņu kukurūzas salāti             |          | 100      | 1.5         | 3.5         | 4.3         | 55         |
|                    |                  | Rudzu maize                                           | A01      | 20       | 1.4         | 0.2         | 8.3         | 41         |
|                    |                  | Rīsu piens                                            |          | 200      | 1.2         | 2.6         | 17          | 96         |
|                    |                  | Kopā:                                                 |          |          | <b>19</b>   | <b>23.9</b> | <b>74.6</b> | <b>590</b> |

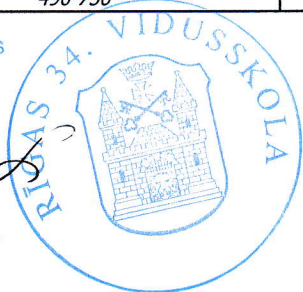
**Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs****\* Var tikt nodrošināti ar LAD programmas "Piens un augļi skolai" produktiem**

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) |
|--------------|----------------------------|--------------------|-----------|----------------|
| 1.-4.klase   | 490-750                    | 12-28              | 16-29     | 55-113         |

Rīgas 34. vidusskolas  
direktore  
Natalja Rogājeva

23.01.26.

Oksana Pučkova  
šefpavārsRĪGAS 34. VIDUSSKOLA  
Modnāsa  
V. Kozlova

| Datums      | Ēdienreize | Ēdiena nosaukums                                           | Piezīmes | Daudzums | Olīv., 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          |          | 180      | 14.4     | 18.9     | 40       | 388   |
|             |            | Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu                  |          | 100      | 1.4      | 2.2      | 6        | 50    |
|             |            | BG galete                                                  |          | 10       | 0.9      | 0.2      | 8.3      | 39    |
|             |            | Kopā:                                                      |          |          | 23       | 28.7     | 73.8     | 646   |
| Otrdiena    | Pusdienas  | Vistas buljona zupa ar rīsiem                              |          | 200      | 4.9      | 8.8      | 22.8     | 190   |
|             |            | Cūkgaļas gulašs (bez miltiem, bez krējuma)                 |          | 100      | 11.6     | 16.9     | 4        | 216   |
|             |            | Vārīti kartupeļi                                           |          | 130      | 2.7      | 0        | 19.9     | 90    |
|             |            | Biešu salāti ar vinegreta mērci                            |          | 100      | 1.1      | 3        | 7.8      | 63    |
|             |            | BG galete                                                  |          | 10       | 0.9      | 0.2      | 8.3      | 39    |
| Kopā:       |            |                                                            | 21.2     | 28.9     | 62.8     | 598      |          |       |
| 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                                              |          | 100      | 5        | 1.3      | 24.8     | 131   |
|             |            | Skābētu kāpostu un burkānu salāti                          |          | 100      | 1.2      | 3        | 3.9      | 47    |
|             |            | Biezpiena deserts                                          |          | 50       | 6        | 5.3      | 5.1      | 93    |
|             |            | Zemeņu ķīselis                                             |          | 100      | 0.2      | 0.1      | 7.7      | 33    |
|             |            | BG galete                                                  |          | 10       | 0.9      | 0.2      | 8.3      | 39    |
|             |            | Kopā:                                                      |          |          | 23.2     | 28.6     | 56.8     | 579   |
| Ceturtdiena | Pusdienas  | Veģetārā skābētu kāpostu zupa (bez putrainieem) ar krējumu | A07      | 200/5    | 1.8      | 5.9      | 10.2     | 101   |
|             |            | Vistas giross                                              |          | 50       | 13.1     | 12.1     | 3        | 173   |
|             |            | Tvaicēti rīsi                                              | A03, A10 | 100      | 3.1      | 0.4      | 30.2     | 137   |
|             |            | Dārzeņu mērce                                              |          | 30       | 0.3      | 3        | 4        | 45    |
|             |            | Burkānu salāti ar sezama sēklām                            | A11      | 80       | 1.2      | 3.8      | 3.9      | 55    |
|             |            | BG galete                                                  |          | 10       | 0.9      | 0.2      | 8.3      | 39    |
|             |            | Kopā:                                                      |          |          | 20.4     | 25.4     | 59.6     | 550   |
| 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      |          | 200      | 10.6     | 10.4     | 24.4     | 234   |
|             |            | Svaigu kāpostu salāti ar baltiem redīsiem un burkāniem     | A07      | 100      | 1.3      | 4.2      | 4.6      | 61    |
|             |            | BG galete                                                  |          | 10       | 0.9      | 0.2      | 8.3      | 39    |
|             |            | Kefīrs                                                     |          | 200      | 5.6      | 5        | 8.8      | 103   |
| Kopā:       |            |                                                            | 22.8     | 28       | 66.8     | 610      |          |       |

**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) |
|--------------|----------------------------|--------------------|-----------|----------------|
| 1.-4.klase   | 490-750                    | 12-28              | 16-29     | 55-113         |

Rīgas 34. vidusskolas  
direktore  
**Natalja Rogajeva**

**Oksana Pučkova**  
šefpavārs

RĪGAS 34. VIDUSSKOLA  
Modmāsa  
Oksana Pučkova

23.01.26