

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	200	4.9	5.6	21.4	156
		Maltās gaļas mērce ar tomātiem		120	10.5	12.9	7	186
		Irdenie griķi		130	6.6	1.7	32.3	171
		Svaigie veselības salāti ar āboliem un kāpostiem	100	1.2	4.2	6.8	70	
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
Kopā:					24.6	24.6	75.8	624
Otrdiena	Pusdienas	Piena zupa ar makaroniem	A01,A07	200	7.9	3.4	29.1	179
		Risoto ar vistas gaļu un dārzeņiem 2		220	17.4	17.8	46.1	414
		Kāju salāi ar āboliem un krējumu	A07	100	1.3	3.3	6.3	60
		Kliju maize	A01	15	1.3	0.5	6.7	37
Kopā:					27.9	25	88.2	689
Trešdiena	Pusdienas	Maltas cūkgaļas rullītis	A01,A03	70	9.9	15.6	9.3	217
		Vārīti kartupeļi		150	3.1	0	23	104
		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	20	1.4	0.2	8.3	41
		Auglis(ābols)*		100	0.3	0.6	11.4	52
Kopā:					23.8	24.9	87.8	670
Ceturtdiena	Pusdienas	Sarkano biešu un kāpostu zupa ar krējumu	A07	150/5	1.4	4.8	8	81
		Sautētas cūkgaļas strēmelītes dārzeņu mērcē		100	13.5	18.7	3.6	237
		Tvaicēti rīsi	A01,A07	120	3.7	0.5	36.2	164
		Ķīnas kāpostu, redīsu un ķirbišu salāti		80	1	0.9	2.2	21
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
Kopā:					21	25.1	58.3	543
Piektdiena	Pusdienas	Veģetārā dārza pupiņu zupa ar krējumu	A07	200/5	7	8.1	22.1	189
		Pasta ar rīvētu puscieto sieru		130/30	12.8	11.1	30	271
		Rīvētu burkānu salāti	A01,A07	100	1	4.2	4.6	60
		Rudzu maize		A01	20	1.4	0.2	8.3
Kopā:					22.2	23.6	65	561

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

Rīgas 34. vidusskolas
direktores pi.
S. Maļinova
06.11.25.



Oksana Pučkova
sefpavārs

RĪGAS 34. VIDUSSKOLA
Medmāsa
V. Maļinova

06.11.25. g. paraksts

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		150	4.1	4.8	16	124
		Maltās gaļas mērce ar tomātiem		120	10.5	12.9	7	186
		Irdenie griķi		130	6.6	1.7	32.3	171
		Svaigie veselības salāti ar āboliem un kāpostiem		100	1.2	4.2	6.8	70
		BG galete		10	0.9	0.2	8.3	39
		Kopā:			23.3	23.8	70.4	589
Otrdiena	Pusdienas	Piena zupa ar bezglutēna makaroniem	A07	200	2.9	2.2	36.5	177
		Risoto ar vistas gaļu un dārzeņiem 2		220	17.4	17.8	46.1	414
		Kāju salāti ar āboliem un krējumu	A07	100	1.3	3.3	6.3	60
		BG galete		10	0.9	0.2	8.3	39
		Kopā:			22.5	23.5	97.2	690
Trešdiena	Pusdienas	Maltas cūkgaļas rullītis (bez maizes)	A03	70	9.6	12	10.8	190
		Vārīti kartupeļi		150	3.1	0	23	104
		Dārzeņu mērce		30	0.3	2.7	4	42
		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
		BG galete		10	0.9	0.2	8.3	39
		Auglis (ābols)*		100	0.3	0.6	11.4	52
		Kopā:			21.5	21.5	92.6	650
Ceturtdiena	Pusdienas	Sarkano biešu un kāpostu zupa ar krējumu	A07	150/5	1.4	4.8	8	81
		Sautētas cūkgaļas strēmelītes dārzeņu mērcē (bez kv. miltiem, bez krējuma)		100	13.2	17	2.9	217
		Tvaicēti rīsi		100	3.1	0.4	30.2	137
		Ķīnas kāpostu, redīsu un ķirbišu salāti		80	1	0.9	2.2	21
		BG galete		10	0.9	0.2	8.3	39
		Kopā:			19.6	23.3	51.6	495
Piektdiena	Pusdienas	Veģetārā dārza pupiņu zupa ar krējumu	A07	200/5	7	8.1	22.1	189
		Bezglutēna makaroni ar rīvētu puscieto sieru	A07	130/30	11.8	11.1	33.4	281
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4.2	4.6	60
		BG galete		10	0.9	0.2	8.3	39
		Kopā:			20.7	23.6	68.4	569

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

Rīgas 34. vidusskolas
direktores p.i.
S. Kaļņova
06.11.25.

Oksana Pučkova
šefpavārs

06.11.25. paraksts
RĪGAS 34.VIDUSSKOLA
Modmāsa
V. Pučkova

**GARDBRĪDIS****Ēdienkarte (bez piena produktiem)****1.-4.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	200	4.9	5.6	21.4	156
		Maltās gaļas mērce ar tomātiem		120	10.5	12.9	7	186
		Irdenie griķi		130	6.6	1.7	32.3	171
		Svaigie veselības salāti ar āboliem un kāpostiem	A01	100	1.2	4.2	6.8	70
		Rudzu maize		20	1.4	0.2	8.3	41
		Kopā:			24.6	24.6	75.8	624
Otrdiena	Pusdienas	Rīsu piena zupa ar makaroniem	A01	200	4.4	2.4	34.4	177
		Risoto ar vistas gaļu un dārzeņiem 2		220	17.4	17.8	46.1	414
		Kāļu salāi ar āboliem un eļļu	A01	100	0.8	5.2	5.9	74
		Kliju maize		15	1.3	0.5	6.7	37
Kopā:			23.9	25.9	93.1	701		
Trešdiena	Pusdienas	Maltas cūkgaļas rullītis	A01,A03	70	9.9	15.6	9.3	217
		Vārīti kartupeļi		150	3.1	0	23	104
		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
		Rīsu piens		150	0.9	1.9	12.7	72
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Auglis(ābols)*		100	0.3	0.6	11.4	52
		Kopā:			17.6	20.9	87.5	608
Ceturtdiena	Pusdienas	Sarkano biešu un kāpostu zupa		150	1.3	3.8	7	67
		Sautētas cūkgaļas strēmelītes dārzeņu mērcē (bez kv.miltiem, bez krējuma)		100	13.2	17	2.9	217
		Tvaicēti rīsi		120	3.7	0.5	36.2	164
		Ķīnas kāpostu, redīsu un ķirbišu salāti	A01	80	1	0.9	2.2	21
		Rudzu maize		20	1.4	0.2	8.3	41
		Kopā:			20.6	22.4	56.6	510
Piektdiena	Pusdienas Veģetārā diena	Veģetārā dārza pupiņu zupa	A01	200	6.9	7.1	22	170
		Makaroni ar dārzeņiem		200	7.3	8.1	39.9	262
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4.2	4.6	60
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Auglis(ābols)*		100	0.3	0.6	11.4	52
		Kopā:			16.9	20.2	86.2	585

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
direktores pi.
S. Maļinova
06.11.25.



Oksana Pučkova
šefpavārs

06.11.25. S. Maļinova
RĪGAS 34. VIDUSSKOLA
Medmāsa
V. Maļinova