

**GARDBRĪDIS**

# Ēdienkarte 1.-4.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	200	4.9	5.6	21.4	156
		Maltās gaļas mērce ar tomātiem		120	10.5	12.9	7	186
		Īrdenie griķi		130	6.6	1.7	32.3	171
		Divkrāsu kāpostu salāti ar eļļas mērci		100	1.3	5.2	5.7	75
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
<i>Kopā:</i>					<b>24.7</b>	<b>25.6</b>	<b>74.7</b>	<b>629</b>
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
		Balto redīsu un burkānu salāti ar krējuma mērci	A07	100	1.3	2.7	4.2	46
		Kliju maize	A01	15	1.3	0.5	6.7	37
<i>Kopā:</i>					<b>27.9</b>	<b>24.4</b>	<b>86.1</b>	<b>676</b>
Trešdiena	Pusdienas	Sarkano biešu un kāpostu zupa ar krējumu	A07	150/5	1.4	4.8	8	81
		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
		Skābētu kāpostu salāti ar zaļumiem		100	1.2	3.5	4	52
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
<i>Kopā:</i>					<b>18.1</b>	<b>27</b>	<b>56</b>	<b>539</b>
Ceturtdiena	Pusdienas	Sautētas cūkgaļas strēmelītes dārzeņu mērcē	A01,A07	100	13.5	18.7	3.6	237
		Tvaicēti rīsi		120	3.7	0.5	36.2	164
		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	20	1.4	0.2	8.3	41
<i>Kopā:</i>					<b>26.5</b>	<b>26.7</b>	<b>79.8</b>	<b>666</b>
Piektdiena	Pusdienas	Veģetārā dārza pupiņu zupa ar krējumu	A07	200/5	7	8.1	22.1	189
		Pasta ar rīvētu puscieto sieru	A01,A07	130/30	12.8	11.1	30	271
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4.2	4.6	60
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
<i>Kopā:</i>					<b>22.2</b>	<b>23.6</b>	<b>65</b>	<b>561</b>

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

Rīgas 34. vidusskolas  
direktore  
Natalja RogajevaOksana Pučkova  
šefpavārs09.05.2018. gads  
RĪGAS 34. VIDUSSKOLA  
Medmāsa  
L. Jankovs





GARDBRĪDIS

# Ēdienkarte (bez piena produktiem) 1.-4.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 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
		Divkrāsu kāpostu salāti ar eļļas mērci		100	1.3	5.2	5.7	75
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
				<b>Kopā:</b>	<b>24.7</b>	<b>25.6</b>	<b>74.7</b>	<b>629</b>
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
		Balto redīsu un burkānu salāti ar eļļu		100	1	3.1	3.9	48
		Kliju maize	A01	15	1.3	0.5	6.7	37
				<b>Kopā:</b>	<b>24.1</b>	<b>23.8</b>	<b>91.1</b>	<b>675</b>
Trešdiena	Pusdienas	Sarkano biešu un kāpostu zupa	A01,A03	150	1.3	3.8	7	67
		Maltas cūkgaļas rullītis		70	9.9	15.6	9.3	217
		Dārzeņu mērce		30	0.3	2.7	4	42
		Vārīti kartupeļi		150	3.1	0	23	104
		Biešu salāti ar vinegreta mērci	80	0.9	2.4	6.2	50	
Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41		
				<b>Kopā:</b>	<b>16.9</b>	<b>24.7</b>	<b>57.8</b>	<b>521</b>
Ceturtdiena	Pusdienas	Sautētas cūkgaļas strēmelītes dārzeņu mērcē ( <i>bez kv.miltiem, bez krējuma</i> )		100	13.2	17	2.9	217
		Tvaicēti rīsi		120	3.7	0.5	36.2	164
		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	A01	20	1.4	0.2	8.3	41		
				<b>Kopā:</b>	<b>21.4</b>	<b>23.2</b>	<b>80.1</b>	<b>615</b>
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
				<b>Kopā:</b>	<b>16.9</b>	<b>20.2</b>	<b>86.2</b>	<b>585</b>

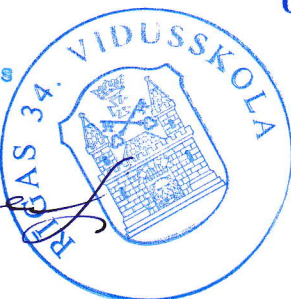
### Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

\* 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 Rogajeva



Oksana Pučkova  
šefpavārs

RĪGAS 34. VIDUSSKOLA  
Mediņāca  
V. Pučkova