

**GARDBRĪDIS**

# Ēdienkarte 1.-4.klašu audzēkņi

**3.nedēļa**

Ēdienkarte derīga līdz nomainīai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
<b>Pirmdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Veģetārā zirņu zupa		200	6.7	7	21.8	170
		Cūkgaļas plovš		180	14.6	17.7	41.1	382
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4.2	4.6	60
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		<b>Kopā:</b>				<b>23.7</b>	<b>29</b>	<b>75.8</b>
<b>Otrdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Mērcē sutinātas gaļas bumbiņas	A01,A03,A09	80/40	12.2	13.8	10.1	213
		Vārīti makaroni	A01	130	4.6	1.8	30.7	157
		Biešu un svaigu kāpostu salāti		100	1.2	3.1	6.6	59
		Kefīra-ogu smūtījs	A07	200	4.7	4.1	18.8	131
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
<b>Kopā:</b>				<b>24</b>	<b>23</b>	<b>74.5</b>	<b>602</b>	
<b>Trešdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Sezonas dārzeņu zupa		200	2.2	6.1	10.1	104
		Vistas gaļa karija mērcē	A01,A07	100	13	15.2	3.6	203
		Vārīts bulgurs	A01	120	4.8	0.5	30.4	145
		Balto redīsu un burkānu salāti ar krējuma mērci	A07	100	1.3	2.7	4.2	46
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
<b>Kopā:</b>				<b>22.7</b>	<b>25</b>	<b>56.6</b>	<b>540</b>	
<b>Ceturtdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Veģetārā biešu zupa ar krējumu	A07	200/5	1.7	6.1	11.1	106
		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		200	4.1	0	30.6	145
		Ķīnas kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu		100	1.1	2.7	3	41
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
<b>Kopā:</b>				<b>21.7</b>	<b>27</b>	<b>68.2</b>	<b>608</b>	
<b>Piektdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Mājas soļanka ar krējumu	A07	200/5	5	7.9	12	139
		Maltās gaļas mērce	A01,A07	80	9.7	12.9	4.3	172
		Irdenie griķi		120	6	1.6	29.8	158
		Svaigu kāpostu un burkānu salāti		100	1.4	2.7	4.8	49
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
<b>Kopā:</b>				<b>23.5</b>	<b>25.3</b>	<b>59.2</b>	<b>559</b>	

**Dzermāis 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  
di. pi. J. M. Grečaja  
23.03.26



Oksana Pučkova  
šefpavārs

RĪGAS 34. VIDUSSKOLA  
Medmāsa  
V. Moiš. Janička

# Ēdienkarte (bez piena produktiem)

## 1.-4.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		200	6.7	7	21.8	170
		Cūkgaļas plov		180	14.6	17.7	41.1	382
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4.2	4.6	60
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		<b>Kopā:</b>				<b>23.7</b>	<b>29.1</b>	<b>75.8</b>
Otrdiena	Pusdienas	Mērcē sutinātas gaļas bumbiņas	A01,A03,A09	80/40	12.2	13.8	10.1	213
		Vārīti makaroni	A01	130	4.6	1.8	30.7	157
		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	20	1.4	0.2	8.3	41
<b>Kopā:</b>				<b>21</b>	<b>21.3</b>	<b>74.3</b>	<b>573</b>	
Trešdiena	Pusdienas	Sezonas dārzeņu zupa		200	2.2	6.1	10.1	104
		Vistas gaļa karija mērcē (bez miltiem, bez krējuma)		100	12.7	15.2	4.3	205
		Vārīts bulgurs	A01	120	4.8	0.5	30.4	145
		Balto redīsu un burkānu salāti ar eļļu		100	1	3.1	3.9	48
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
<b>Kopā:</b>				<b>150</b>	<b>0.9</b>	<b>1.9</b>	<b>12.7</b>	<b>72</b>
<b>Kopā:</b>				<b>23</b>	<b>27</b>	<b>69.7</b>	<b>614</b>	
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa		200	1.6	5.1	11	96
		Cāļa šķiņķa kotlete	A01,A03	70	11.9	14.1	10.6	217
		Dārzeņu mērcē		30	0.3	2.7	4	42
		Vārīti kartupeļi		200	4.1	0	30.6	145
		Ķīnas kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu		100	1.1	2.7	3	41
Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41		
<b>Kopā:</b>				<b>20.4</b>	<b>24.8</b>	<b>67.5</b>	<b>581</b>	
Piektdiena	Pusdienas	Mājas soļanka		200	4.9	6.9	11.9	129
		Malta cūkgāja dārzeņu mērcē		80	9.3	10.4	10.4	172
		Irdenie griķi		100	5	1.3	24.8	131
		Svaigu kāpostu un burkānu salāti		100	1.4	2.7	4.8	49
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
<b>Kopā:</b>				<b>22</b>	<b>21.5</b>	<b>60.2</b>	<b>522</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  
 Dir. J. J. M. Greckas  
 23.03.26



Oksana Pučkova  
 šefpavārs

23.03.2018. gads  
 RĪGAS 34. VIDUSSKOLA  
 medmāsa  
 V. Aloja Janitova



# Bezglutēna ēdienkarte 1.-4.klašu audzēkņi

3.nedēļa

GARDBRĪDIS

Ēdienkarte derīga līdz nomainīai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā zirņu zupa		200	6.7	7	21.8	170
		Cūkgaļas plov		180	14.6	17.7	41.1	382
		Rivētu burkānu salāti		100	1	4.2	4.6	60
		BG galete		10	0.9	0.2	8.3	39
		<b>Kopā:</b>				<b>23.2</b>	<b>29.1</b>	<b>75.8</b>
Otrdiena	Pusdienas	Mērcē sutinātas gaļas bumbiņas (bez maizes, bez olām)	A09	80/40	11.6	13.9	10.7	214
		Vārīti bezglutēna makaroni		130	2.9	2.6	34.5	173
		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 galete		10	0.9	0.2	8.3	39
<b>Kopā:</b>				<b>21</b>	<b>23.9</b>	<b>78.9</b>	<b>616</b>	
Trešdiena	Pusdienas	Sezonas dārzeņu zupa		200	2.2	6.1	10.1	104
		Vistas gaļa karija mērcē (bez miltiem, bez krējuma)		100	12.7	15.2	4.3	205
		Irdenie griķi		100	5	1.3	24.8	131
		Balto redīsu un burkānu salāti ar krējuma mērci	A07	100	1.3	2.7	4.2	46
		BG galete		10	0.9	0.2	8.3	39
<b>Kopā:</b>				<b>22.1</b>	<b>25.5</b>	<b>51.7</b>	<b>525</b>	
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa ar krējumu	A07	200/5	1.7	6.1	11.1	106
		Cāļa šķiņķa kotlete (bez maizes)		70	10.5	14.2	3	182
		Dārzeņu mērce		30	0.3	2.7	4	42
		Vārīti kartupeļi		200	4.1	0	30.6	145
		Ķīnas kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu		100	1.1	2.7	3	41
BG galete		10	0.9	0.2	8.3	39		
<b>Kopā:</b>				<b>18.6</b>	<b>25.9</b>	<b>60</b>	<b>554</b>	
Piektdiena	Pusdienas	Mājas soļanka ar krējumu	A07	200/5	5	7.9	12	139
		Malta cūkgaļa dārzeņu mērcē		80	9.3	10.4	10.4	172
		Irdenie griķi		100	5	1.3	24.8	131
		Svaigu kāpostu un burkānu salāti		100	1.4	2.7	4.8	49
		BG galete		10	0.9	0.2	8.3	39
<b>Kopā:</b>				<b>21.6</b>	<b>22.5</b>	<b>60.3</b>	<b>530</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)
1.-4.klase	490-750	12-28	16-29	55-113

Rīgas 34. vidusskolas  
Dir. P. J. P. M. Grečkovs  
25.03.20



Oksana Pučkova  
šefpavārs

Medmāsa  
V. Moisejeņikova