

Ēdienkarte 1.-4.klašu audzēkņi

1.nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai no 21.09.2026.

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Dārzeņu zupa 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
Otrdiena	Pusdienas	Vistas buljona zupa ar rīsiem	A01,A03	200	5.7	5.9	22.8	167
		Cūkgaļas kotlete		70	9.4	14.9	11.1	216
		Vārīti kartupeļi		130	2.7	0	19.9	90
		Piena mērce	A01,A07	30	1.1	2.9	3.4	44
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		100	1.1	3	7.8	63
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Auglis(ābols)		100	0.3	0.6	11.4	52
Kopā:				21.7	27.5	84.7	673	
Trešdiena	Pusdienas	Sautētas cūkgaļas strēmelītes	A01,A07	80	10.8	15	2.9	190
		dārzeņu mērcē		120	6	1.6	29.8	158
		Irdenie griķi		100	1.3	4.2	5.5	65
		Zaļie kāpostu un gurķu salāti	A07	50	1.5	4.1	6.6	69
		Piena-šokolādes Panna cotta						
		Sarkano ogu(zemeņu-sausseržu ķīselis)		100	0.2	0.1	8.1	33
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Piens*	A07	200	6.4	4	9	96
Kopā:				27.6	29	70.2	651	
Ceturtdiena	Pusdienas	Dārzeņu zupa ar kausēto sieru	A07	200	3.8	6.8	11.4	122
		Panēti vistas filejas gabaliņi	A01,A03	60	14.1	8.9	8.7	171
		Tvaicēti rīsi		100	3.1	0.4	30.2	137
		Krējuma-tomātu mērce	A01,A07	50	1.3	4.6	7.1	75
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4.2	4.6	60
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Kopā:				24.7	25.1	70.3
Piektdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa	A07	200	1.6	5.1	11	96
		Skābais krējums		5	0.1	1	0.1	10
		Cūkgaļa saldiskābā mērcē		100	12.4	16.3	5.4	218
		Vārīts bulgurs	A01	120	4.8	0.5	30.4	145
		Sezonas dārzeņu salāti ar gurķiem un tomātiem		100	1.2	2.2	4.2	41
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Kefīrs	A07	200	6	4	9	96
Kopā:				27.5	29	68.4	647	

ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA SASKANĀ AR IZMAIŅĀM PRODUKTU PIEGĀDĒ UN PĪEEJAMĪBU TIRGŪ.

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 Rogaleva

Oksana Pučkova
šefpavārs

18.09.2026
RĪGAS 34.VIDUSSKOLA
Medmāsa



GARDBRĪDIS

Bezglutēna 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	Dārzeņu zupa ar lēcām	A09	200	6.3	7.4	19.5	170	
		Bezglutēna makaronii 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	5.7	5.9	22.8	167	
		Cūkgaļas kotlete (bez maizes, bez olas)		70	8.5	12.3	2	216	
		Vārīti kartupeļi		130	2.7	0	19.9	90	
		Dārzeņu mērce		30	0.3	2.7	4	42	
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		100	1.1	3	7.8	63	
		BG galete		10	0.9	0.2	8.3	39	
		Auglis (ābols)		100	0.3	0.6	11.4	52	
		Kopā:					19.5	24.7	76.2
Trešdiena	Pusdienas	Sautētas cūkgaļas strēmelītes dārzeņu mērcē (bez krējuma, bez miltiem)	A07	80	10.5	13.6	2.3	174	
		Irdenie griķi		120	6	1.6	29.8	158	
		Zaļie kāpostu un gurķu salāti		100	1.3	4.2	5.5	65	
		Piena-šokolādes Panna cotta		50	1.5	4.1	6.6	69	
		Sarkano ogu (zemeņu-sausseržu) ķīselis		100	0.2	0.1	8.1	33	
		BG galete		10	0.9	0.2	8.3	39	
		Piens*		A07	200	6.4	4	9	96
		Kopā:					26.8	28	69.6
Ceturtdiena	Pusdienas	Dārzeņu zupa ar kausēto sieru	A07	200	3.8	6.8	11.4	122	
		Cepta vistas fileja		70	20.9	9.6	0	170	
		Tvaicēti rīsi		100	3.1	0.4	30.2	137	
		Dārzeņu mērce		30	0.3	2.7	4	42	
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4.2	4.6	60	
		BG galete		10	0.9	0.2	8.3	39	
Kopā:					30	23.9	58.5	569	
Piektdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa	A07	200	1.6	5.1	11	96	
		Skābais krējums		5	0.1	1	0.1	10	
		Cūkgaļa saldiskābā mērcē		90	11.2	14.6	4.9	196	
		Irdenie griķi		120	6	1.6	29.8	158	
		Sezonas dārzeņu salāti ar gurķiem un tomātiem		100	1.2	2.2	4.2	41	
		BG galete		10	0.9	0.2	8.3	39	
		Kefīrs		A07	200	6	4	9	96
Kopā:					27	29	67.3	636	

Dzeraamais 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
Natalija Rogaleva

Oksana Pučkova
šēfpavārs

Medmāsa

**GARDBRĪDIS****Ēdienkarte (bez piena produktiem)****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	Dārzeņu zupa ar lēcām	A09	200	6.3	7.4	19.5	170
		Makaroni ar maltu cūkgaļu un dāržeņiem	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	A01,A03	200	5.7	5.9	22.8	167
		Cūkgaļas kotlete		70	9.4	14.9	11.1	216
		Vārīti kartupeļi		130	2.7	0	19.9	90
		Dārzeņu mērce		30	0.3	2.7	4	42
		Biešu salāti ar vinegreta mērci	100	1.1	3	7.8	63	
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Auglis(ābols)	100	0.3	0.6	11.4	52	
Kopā:					20.9	27.3	85.3	671
Trešdiena	Pusdienas	Sautētas cūkgaļas strēmelītes dārzeņu mērcē (bez krējuma,bez miltiem)	A01	80	10.5	13.6	2.3	174
		Irdenie griķi		120	6	1.6	29.8	158
		Zaļie kāpostu un gurķu salāti		100	1.3	4.2	5.5	65
		Rīsu piena-šokolādes Panna cotta		60	2.5	1.2	8.9	56
		Sarkano ogu(zemeņu-sausseržu ķīselis)		100	0.2	0.1	8.1	33
		Rudzu maize		20	1.4	0.2	8.3	41
		Rīsu piens		200	1.2	2.6	17	96
		Kopā:					23.1	24
Ceturtdiena	Pusdienas	Dārzeņu zupa ar gaļu	A01,A03	200	3.9	7.8	10.1	126
		Panēti vistas filejas gabaliņi		60	14.1	8.9	8.7	171
		Tvaicēti rīsi		100	3.1	0.4	30.2	137
		Dārzeņu mērce		30	0.3	3	4	45
		Rīvētu burkānu salāti	100	1	4.2	4.6	60	
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Kopā:					23.8	24.5
Piektdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa	A01	200	1.6	5.1	11	96
		Cūkgaļa saldskābā mērcē		100	12.4	16.3	5.4	218
		Vārīts bulgurs		120	4.8	0.5	30.4	145
		Sezonas dārzeņu salāti ar gurķiem un tomātiem	A01	100	1.2	2.2	4.2	41
		Rudzu maize		20	1.4	0.2	8.3	41
		Rīsu piens		200	1.2	2.6	17	96
Kopā:					22.6	27	76.3	638

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 Rogaleva**Oksana Pučkova**
šefpavārs

RĪGAS 34. VIDUSSKOLA