GARDBRĪDIS

Ēdienkarte
5.-9.klašu audzēkņi

2.nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaiņai *no 09.11.2026.*

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alergēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	**Pusdienas**	Vistas buljona un dārzeņu zupa ar nūdelēm	*A01*	250	6.2	7	26.7	195
		Maltās gaļas mērce ar tomātiem		120	10.5	12.9	7	186
		Irdenie griķi		180	9.1	2.4	44.7	237
		Svaigu kāpostu un burkānu salāti		100	1.4	2.7	4.8	49
		Rudzu maize	*A01*	40	2.8	0.4	16.6	82
				Kopā:	***30***	***25.4***	***99.8***	***749***
Otrdiena	**Pusdienas**	Veģetārā dārza pupiņu zupa	*A01*	250	8.6	8.9	27.5	225
		Skābais krējums	*A07*	5	0.1	1	0.1	10
		Rīsu sautējums ar dārzeņiem un vistu		250	16.3	18	42.7	398
		Kāļu salāti ar burkāniem un krējumu	*A07*	100	1.3	3.2	5.7	57
		Rudzu maize	*A01*	40	2.8	0.4	16.6	82
				Kopā:	***29.1***	***31.5***	***92.6***	***771***
Trešdiena	**Pusdienas**	Sarkano biešu un kāpostu zupa		250	2.1	6.3	13.2	118
		Skābais krējums	*A07*	5	0.1	1	0.1	10
		Maltas cūkgaļas rullītis	*A01,A03*	80	11.3	17.9	10.6	248
		Kartupeļu biezenis	*A07*	220	4.6	0.6	30.9	147
		Skābētu kāpostu salāti ar zaļumiem		100	1.2	3.5	4	52
		Rudzu maize	*A01*	40	2.8	0.4	16.6	81
		Auglis(ābols)*		100	0.3	0.6	11.4	52
				Kopā:	***22.4***	***30.3***	***86.8***	***709***
Ceturtdiena	**Pusdienas**	Vistas gaļa karija mērcē	*A01,A07*	120	15.5	18.3	4.6	245
		Tvaicēti rīsi		180	5.6	0.7	54.3	246
		Biešu un ābolu salāti		100	0.9	3.1	8.9	67
		Ābolu-zemeņu debesmanna	*A01*	70	1.8	0.3	20.5	92
		Piens*	*A07*	150	4.8	3	6.8	73
		Rudzu maize	*A01*	40	2.8	0.4	16.6	81
				Kopā:	***28.6***	***25.4***	***95.1***	***805***
Piektdiena	**Pusdienas**	"Mājas soļanka"		250	8	10.4	14.8	185
		Skābais krējums	*A07*	5	0.1	1	0.1	10
		Pasta ar rīvētu puscieto sieru	*A01,A07*	200/40	18	15.6	46.2	397
		Rīvētu burkānu salāti ar sēkliņām		100	1.6	4.8	5.7	72
		Rudzu maize	*A01*	40	2.8	0.4	16.6	81
		Dzeramais jogurts ar augļu piedevu	*A07*	140	5.4	2.5	20.2	125
				Kopā:	***35.9***	***34.7***	***103.6***	***871***

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)*
5.-9.klase		*700-960*	*18-36*	*23-37*	*79-144*

Rīgas 34. vidusskolas
direktore
Natalja Rogaļeva
5.11.2026.

34. VIDUSSKOLA

Oksana Pučkova
šefpavārs

05.11.2026. gads

GARDBRĪDIS

Ēdienkarte
10.-12.klašu audzēkņi

2.nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaiņai *no 09.11.2026.*

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	**Pusdienas**	Vistas buljona un dārzeņu zupa ar nūdelēm	*A01*	250	6.2	7	26.7	195
		Maltās gaļas mērce ar tomātiem		130	11.4	14	7.6	202
		Irdenie griķi		240	12.1	3.2	59.6	315
		Svaigu kāpostu un burkānu salāti		100	1.4	2.7	4.8	49
		Rudzu maize	*A01*	40	2.8	0.4	16.6	82
				Kopā:	***33.9***	***27.3***	***115.3***	***843***
Otrdiena	**Pusdienas**	Veģetārā dārza pupiņu zupa	*A01*	250	8.6	8.9	27.5	225
		Skābais krējums	*A07*	5	0.1	1	0.1	10
		Rīsu sautējums ar dārzeņiem un vistu		300	19.6	21.7	51.2	479
		Kāļu salāti ar burkāniem un krējumu	*A07*	100	1.3	3.2	5.7	57
		Rudzu maize	*A01*	40	2.8	0.4	16.6	82
				Kopā:	***32.4***	***35.2***	***101.1***	***852***
Trešdiena	**Pusdienas**	Sarkano biešu un kāpostu zupa		250	2.1	6.3	13.2	118
		Skābais krējums	*A07*	5	0.1	1	0.1	10
		Maltas cūkgaļas rullītis	*A01,A03*	80	11.3	17.9	10.6	248
		Kartupeļu biezenis	*A07*	300	6.3	0.8	42.1	201
		Skābētu kāpostu salāti ar zaļumiem		100	1.2	3.5	4	52
		Rudzu maize	*A01*	60	4.2	0.6	24.9	122
		Auglis(ābols)		100	0.3	0.6	11.4	52
				Kopā:	***25.5***	***30.7***	***106.3***	***803***
Ceturtdiena	**Pusdienas**	Vistas gaļa karija mērcē	*A01,A07*	120	15.5	18.3	4.6	245
		Tvaicēti rīsi		220	6.9	0.9	66.4	301
		Biešu un ābolu salāti		100	0.9	3.1	8.9	67
		Ābolu-zemeņu debesmanna	*A01*	70	1.8	0.3	20.5	92
		Piens	*A07*	200	6.4	4	9	98
		Rudzu maize	*A01*	40	2.8	0.4	16.6	81
				Kopā:	***31.5***	***27***	***109.4***	***884***
Piektdiena	**Pusdienas**	"Mājas soļanka"		250	8	10.4	14.8	185
		Skābais krējums	*A07*	5	0.1	1	0.1	10
		Pasta ar rīvētu puscieto sieru	*A01,A07*	200/40	18	15.6	46.2	397
		Rīvētu burkānu salāti ar sēkliņām		100	1.6	4.8	5.7	72
		Rudzu maize	*A01*	40	2.8	0.4	16.6	81
		Dzeramais jogurts ar augļu piedevu	*A07*	200	5.6	3.6	24.4	152
				Kopā:	***36.1***	***35.8***	***107.8***	***898***

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

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)*
10.-12.klase		*800-980*	*20-37*	*27-38*	*90-147*

Rīgas 34. vidusskolas direktore
Natalja Rogaļeva
5.11.2026.

RĪGAS 34. VIDUSSKOLA

Oksana Pučkova
šefpavārs

05.11.2026. gadā

GARDBRĪDIS

Bezglutēna ēdienkarte
5.-9.klašu audzēkņi

2.nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaiņai *no 09.11.2026.*

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alergēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	**Pusdienas**	Vistas buljona un dārzeņu zupa ar *rīsiem*		250	6.2	7	26.7	195
		Maltās gaļas mērce ar tomātiem		120	10.5	12.9	7	186
		Irdenie griķi		180	9.1	2.4	44.7	237
		Svaigu kāpostu un burkānu salāti		100	1.4	2.7	4.8	49
		BG galete		20	1.8	0.4	16.6	77
				Kopā:	***29***	***25.4***	***99.8***	***744***
Otrdiena	**Pusdienas**	Veģetārā dārza pupiņu zupa		250	8.6	8.9	27.5	225
		Skābais krējums	*A07*	5	0.1	1	0.1	10
		Rīsu sautējums ar dārzeņiem un vistu		250	16.3	18	42.7	398
		Kāļu salāti ar burkāniem un krējumu	*A07*	100	1.3	3.2	5.7	57
		BG galete		20	1.8	0.4	16.6	77
				Kopā:	***28.1***	***31.5***	***92.6***	***767***
Trešdiena	**Pusdienas**	Sarkano biešu un kāpostu zupa		250	2.1	6.3	13.2	118
		Skābais krējums	*A07*	5	0.1	1	0.1	10
		Maltas cūkgaļas rullītis(*bez maizes*)	*A03*	80	10.9	19.3	12.1	266
		Kartupeļu biezenis	*A07*	200	4.2	0.5	28.1	134
		Skābētu kāpostu salāti ar zaļumiem		100	1.2	3.5	4	52
		BG galete		20	1.8	0.4	16.6	77
		Auglis(ābols)*		100	0.3	0.6	11.4	52
				Kopā:	***20.6***	***31.6***	***85.5***	***709***
Ceturtdiena	**Pusdienas**	Vistas gaļa karija mērcē(*bez miltiem,bez krējuma*)		100	12.7	15.2	4.3	205
		Tvaicēti rīsi		180	5.6	0.7	54.3	246
		Biešu un ābolu salāti		100	0.9	3.1	8.9	67
		Biezais augļu ķīselis		130	0.2	0.2	19	92
		Piens*	*A07*	150	4.8	3	6.8	73
		BG galete		20	1.8	0.4	16.6	77
				Kopā:	***24.2***	***22.2***	***93.3***	***760***
Piektdiena	**Pusdienas**	"Mājas soļanka"		250	8	10.4	14.8	185
		Skābais krējums	*A07*	5	0.1	1	0.1	10
		Bezglutēna makaroni ar rīvētu puscieto sieru	*A07*	220/30	15.9	13.7	50.8	390
		Rīvētu burkānu salāti ar sēkliņām		100	1.6	4.8	5.7	72
		BG galete		20	1.8	0.4	16.6	77
		Dzeramais jogurts ar augļu piedevu	*A07*	140	5.4	2.5	20.2	125
				Kopā:	***32.8***	***32.8***	***108.2***	***859***

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)*
5.-9.klase		*700-960*	*18-36*	*23-37*	*79-144*

Rīgas 34. vidusskolas
direktore
Natalja Rogaļeva
5.11.2026.

RĪGAS 34. VIDUSSKOLA

Oksana Pučkova
šefpavārs

05.11.2026.

RĪGAS 34.VIDUSSKOLA
Mediņāsa

GARDBRĪDIS

Ēdienkarte*(bez piena produktiem)*

5.-9.klašu audzēkņi

2.nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaiņai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alergēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	**Pusdienas**	Vistas buljona un dārzeņu zupa ar nūdelēm	*A01*	250	6.2	7	26.7	195
		Maltās gaļas mērce ar tomātiem		120	10.5	12.9	7	186
		Irdenie griķi		180	9.1	2.4	44.7	237
		Svaigu kāpostu un burkānu salāti		100	1.4	2.7	4.8	49
		Rudzu maize	*A01*	40	2.8	0.4	16.6	82
				Kopā:	***30***	***25.4***	***99.8***	***749***
Otrdiena	**Pusdienas**	Veģetārā dārza pupiņu zupa	*A01*	250	8.6	8.9	27.5	225
		Rīsu sautējums ar dārzeņiem un vistu		250	16.3	18	42.7	398
		Kāļu salāti ar burkāniem un eļļu		100	0.8	5.2	5.9	74
		Rudzu maize	*A01*	40	2.8	0.4	16.6	82
				Kopā:	***28.5***	***32.5***	***92.7***	***778***
Trešdiena	**Pusdienas**	Sarkano biešu un kāpostu zupa		250	2.1	6.3	13.2	118
		Maltas cūkgaļas rullītis	*A01,A03*	80	11.3	17.9	10.6	248
		Vārīti kartupeļi		250	5.2	0	38.3	174
		Skābētu kāpostu salāti ar zaļumiem		100	1.2	3.5	4	52
		Rudzu maize	*A01*	40	2.8	0.4	16.6	81
		Auglis(ābols)*		100	0.3	0.6	11.4	52
				Kopā:	***22.9***	***28.7***	***94.1***	***726***
Ceturtdiena	**Pusdienas**	Vistas gaļa karija mērcē*(bez miltiem,bez krējuma)*		100	12.7	15.2	4.3	205
		Tvaicēti rīsi		180	5.6	0.7	54.3	246
		Biešu un ābolu salāti		100	0.9	3.1	8.9	67
		Ābolu-zemeņu debesmanna	*A01*	70	1.8	0.3	20.5	92
		Rīsu piens		150	0.9	1.9	12.7	72
		Rudzu maize	*A01*	40	2.8	0.4	16.6	81
				Kopā:	***21.9***	***21.2***	***100.7***	***763***
Piektdiena	**Pusdienas**	"Mājas soļanka"		250	8	10.4	14.8	185
		Makaroni ar dārzeņiem	*A01*	250	11	6.9	63	358
		Rīvētu burkānu salāti ar sēkliņām		100	1.6	4.8	5.7	72
		Rudzu maize	*A01*	40	2.8	0.4	16.6	81
		Rīsu piens		150	0.9	1.9	12.7	72
				Kopā:	***24.3***	***24.4***	***112.8***	***769***

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)*
5.-9.klase		*700-960*	*18-36*	*23-37*	*79-144*

Rīgas 34. vidusskolas
direktore
Nataļja Rogaļeva
5.11.2026.

RĪGAS 34. VIDUSSKOLA

Oksana Pučkova
šefpavārs

05.11.2026.

GARDBRĪDIS

Bezglutēna ēdienkarte
10.-12.klašu audzēkņi

2.nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaiņai *no 09.11.2026.*

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	**Pusdienas**	Vistas buljona un dārzeņu zupa ar *rīsiem*		250	6.2	7	26.7	195
		Maltās gaļas mērce ar tomātiem		130	11.4	14	7.6	202
		Irdenie griķi		240	12.1	3.2	59.6	315
		Svaigu kāpostu un burkānu salāti		100	1.4	2.7	4.8	49
		BG galete		20	1.8	0.4	16.6	77
				Kopā:	***32.9***	***27.3***	***115.3***	***838***
Otrdiena	**Pusdienas**	Veģetārā dārza pupiņu zupa		250	8.6	8.9	27.5	225
		Skābais krējums	*A07*	5	0.1	1	0.1	10
		Rīsu sautējums ar dārzeņiem un vistu		300	19.6	21.7	51.2	479
		Kāļu salāti ar burkāniem un krējumu	*A07*	100	1.3	3.2	5.7	57
		BG galete		20	1.8	0.4	16.6	77
				Kopā:	***31.4***	***35.2***	***101.1***	***847***
Trešdiena	**Pusdienas**	Sarkano biešu un kāpostu zupa		250	2.1	6.3	13.2	118
		Skābais krējums	*A07*	5	0.1	1	0.1	10
		Maltas cūkgaļas rullītis(*bez maizes*)	*A03*	80	10.9	19.3	12.1	266
		Kartupeļu biezenis	*A07*	300	6.3	0.8	42.1	201
		Skābētu kāpostu salāti ar zaļumiem		100	1.2	3.5	4	52
		BG galete		20	1.8	0.4	16.6	77
		Auglis(ābols)		100	0.3	0.6	11.4	52
				Kopā:	***22.7***	***31.9***	***99.5***	***776***
Ceturtdiena	**Pusdienas**	Vistas gaļa karija mērcē(*bez miltiem,bez krējuma*)		120	15.3	18.3	5.2	247
		Tvaicēti rīsi		220	6.9	0.9	66.4	301
		Biešu un ābolu salāti		100	0.9	3.1	8.9	67
		Biezais augļu ķīselis		130	0.2	0.2	19	92
		Piens	*A07*	200	6.4	4	9	98
		BG galete		20	1.8	0.4	16.6	77
				Kopā:	***29.7***	***27***	***108.5***	***882***
Piektdiena	**Pusdienas**	"Mājas soļanka"		250	8	10.4	14.8	185
		Skābais krējums	*A07*	5	0.1	1	0.1	10
		Bezglutēna makaroni ar rīvētu puscieto sieru	*A07*	220/30	15.9	13.7	50.8	390
		Rīvētu burkānu salāti ar sēkliņām		100	1.6	4.8	5.7	72
		BG galete		20	1.8	0.4	16.6	77
		Dzeramais jogurts ar augļu piedevu	*A07*	140	5.4	2.5	20.2	125
				Kopā:	***32.8***	***32.8***	***108.2***	***859***

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

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)*
10.-12.klase		*800-980*	*20-37*	*27-38*	*90-147*

Oksana Pučkova
šefpavārs

05.11.2026.

Rīgas 34. vidusskolas
direktore
Natalja Rogaļeva
5.11.2026.

RĪGAS 34. VIDUSSKOLA