GARDBRĪDIS

Ēdienkarte
1.-4.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*	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
		Svaigu kāpostu un burkānu salāti		100	1.4	2.7	4.8	49
		Rudzu maize	*A01*	20	1.4	0.2	8.3	41
				Kopā:	***24.8***	***23.1***	***73.8***	***603***
Otrdiena	**Pusdienas**	Veģetārā dārza pupiņu zupa	*A01*	200	6.9	7.1	22	180
		Skābais krējums	*A07*	5	0.1	1	0.1	10
		Rīsu sautējums ar dārzeņiem un vistu		200	13	14.4	34.1	318
		Kāļu salāti ar burkāniem un krējumu	*A07*	100	1.3	3.2	5.7	57
		Rudzu maize	*A01*	20	1.4	0.2	8.3	41
				Kopā:	***22.7***	***25.9***	***70.2***	***605***
Trešdiena	**Pusdienas**	Sarkano biešu un kāpostu zupa		150	1.3	2.2	7.9	57
		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*	150	3.2	0.4	21.1	101
		Skābētu kāpostu salāti ar zaļumiem		100	1.2	3.5	4	52
		Rudzu maize	*A01*	20	1.4	0.2	8.3	41
		Auglis(ābols)*		100	0.3	0.6	11.4	52
				Kopā:	***18.8***	***26***	***63.4***	***561***
Ceturtdiena	**Pusdienas**	Vistas gaļa karija mērcē	*A01,A07*	100	13	15.2	3.8	204
		Tvaicēti rīsi		120	3.7	0.5	36.2	164
		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*	20	1.4	0.2	8.3	41
				Kopā:	***24.2***	***22.1***	***76.2***	***601***
Piektdiena	**Pusdienas**	"Mājas soļanka"		200	6.4	8.3	11.9	148
		Skābais krējums	*A07*	5	0.1	1	0.1	10
		Pasta ar rīvētu puscieto sieru	*A01,A07*	130/30	12.8	11.1	30	271
		Rīvētu burkānu salāti ar sēkliņām		100	1.6	4.8	5.7	72
		Rudzu maize	*A01*	20	1.4	0.2	8.3	41
		Dzeramais jogurts ar augļu piedevu	*A07*	140	5.4	2.5	20.2	125
				Kopā:	***27.7***	***27.9***	***76.2***	***667***

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 direktore Nataļja Rogaļeva

RĪGAS 34. VIDUSSKOLA

05.11.2026.

Oksana Pučkova
šefpavārs

RĪGAS 34.VIDUSSKOLA
Medmāsa
V.Kolosjenkova

GARDBRĪDIS

Bezglutēna ēdienkarte
1.-4.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		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
		Svaigu kāpostu un burkānu salāti		100	1.4	2.7	4.8	49
		BG galete		10	0.9	0.2	8.3	39
				Kopā:	***23.5***	***22.3***	***68.4***	***568***
Otrdiena	**Pusdienas**	Veģetārā dārza pupiņu zupa		200	6.9	7.1	22	180
		Skābais krējums	*A07*	5	0.1	1	0.1	10
		Rīsu sautējums ar dārzeņiem un vistu		200	13	14.4	34.1	318
		Kāļu salāti ar burkāniem un krējumu	*A07*	100	1.3	3.2	5.7	57
		BG galete		10	0.9	0.2	8.3	39
				Kopā:	***22.2***	***25.9***	***70.2***	***603***
Trešdiena	**Pusdienas**	Sarkano biešu un kāpostu zupa		150	1.3	3.8	7.9	71
		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*	150	3.2	0.4	21.1	101
		Skābētu kāpostu salāti ar zaļumiem		100	1.2	3.5	4	52
		BG galete		10	0.9	0.2	8.3	39
		Auglis(ābols)*		100	0.3	0.6	11.4	52
				Kopā:	***17.9***	***28.8***	***64.9***	***590***
Ceturtdiena	**Pusdienas**	Vistas gaļa karija mērcē(*bez miltiem,bez krējuma*)		100	12.7	15.2	4.3	205
		Tvaicēti rīsi		120	3.7	0.5	36.2	164
		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		10	0.9	0.2	8.3	39
				Kopā:	***22.3***	***22***	***75.2***	***601***
Piektdiena	**Pusdienas**	"Mājas soļanka"		200	6.4	8.3	11.9	148
		Skābais krējums	*A07*	5	0.1	1	0.1	10
		Bezglutēna makaroni ar rīvētu puscieto sieru	*A07*	130/30	11.8	11.1	33.4	281
		Rīvētu burkānu salāti ar sēkliņām		100	1.6	4.8	5.7	72
		BG galete		10	0.9	0.2	8.3	39
		Dzeramais jogurts ar augļu piedevu	*A07*	140	5.4	2.5	20.2	125
				Kopā:	***26.2***	***27.9***	***79.6***	***675***

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 Rogaļeva
5.11.2026

RĪGAS 34. VIDUSSKOLA

Oksana Pučkova
šefpavārs

05.11.2026.

GARDBRĪDIS

Ēdienkarte*(bez piena produktiem)*

1.-4.klašu audzēkņi

2.nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaiņai

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
		Svaigu kāpostu un burkānu salāti		100	1.4	2.7	4.8	49
		Rudzu maize	*A01*	20	1.4	0.2	8.3	41
				Kopā:	***24.8***	***23.1***	***73.8***	***603***
Otrdiena	**Pusdienas**	Veģetārā dārza pupiņu zupa	*A01*	200	6.9	7.1	22	180
		Rīsu sautējums ar dārzeņiem un vistu		200	13	14.4	34.1	318
		Kāļu salāti ar burkāniem un eļļu		100	0.8	5.2	5.9	74
		Rudzu maize	*A01*	20	1.4	0.2	8.3	41
				Kopā:	***22.1***	***26.9***	***70.3***	***612***
Trešdiena	**Pusdienas**	Sarkano biešu un kāpostu zupa		150	1.3	3.8	7.9	71
		Maltas cūkgaļas rullītis	*A01,A03*	80	11.3	17.9	10.6	248
		Vārīti kartupeļi		150	3.1	0	23	104
		Sezonas dārzeņu salāti ar zaļumiem		70	0.9	2.9	2.9	41
		Rudzu maize	*A01*	20	1.4	0.2	8.3	41
		Rīsu piens		150	0.9	1.9	12.7	72
				Kopā:	***18.9***	***26.7***	***65.4***	***577***
Ceturtdiena	**Pusdienas**	Vistas gaļa karija mērcē*(bez miltiem,bez krējuma)*		100	12.7	15.2	4.3	205
		Tvaicēti rīsi		120	3.7	0.5	36.2	164
		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*	20	1.4	0.2	8.3	41
				Kopā:	***20***	***21***	***82.6***	***600***
Piektdiena	**Pusdienas**	"Mājas soļanka"		200	6.4	8.3	11.9	148
		Makaroni ar dārzeņiem	*A01*	200	7.3	8.1	39.9	262
		Rīvētu burkānu salāti ar sēkliņām		100	1.6	4.8	5.7	72
		Rudzu maize	*A01*	20	1.4	0.2	8.3	41
		Rīsu piens		150	0.9	1.9	12.7	72
				Kopā:	***17.6***	***23.3***	***78.5***	***595***

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 Rogaļeva

5.11.2026

RĪGAS 34. VIDUSSKOLA

Oksana Pučkova
šefpavārs

05.11.2026.