

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Oglh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā gulašzupa ar lēcām	A09	200	6.3	7.4	19.5	170
		Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	A01	240	18.4	17.7	52.8	444
		Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu		100	1.4	2.2	6	50
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
		Kopā:			28.9	27.7	94.9	745
Otrdiena	Pusdienas	Vistas buljona zupa ar rīsiem	A01,A07	250	7.1	7.4	28.6	209
		Cūkgaļas gulašs		100	12.2	16	5.6	216
		Vārīti kartupeļi		200	4.1	0	30.6	139
		Biešu-ābolu salāti	100	0.9	3.1	8.9	67	
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
Kopā:			27.1	26.9	90.3	713		
Trešdiena	Pusdienas	Cūkgaļas kotlete	A01,A03	70	9.4	14.9	11.1	216
		Piena mērce	A01,A07	40	1.5	3.9	4.6	60
		Irdenie griķi		150	7.6	2	37.3	198
		Skābētu kāpostu un burkānu salāti		100	1.2	3	3.9	47
		Biezpiena deserts	A07	50	6	5.3	5.1	93
		Zemeņu ķīselis		100	0.2	0.1	7.7	33
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
Kopā:			28.7	29.6	86.3	728		
Ceturtdiena	Svētku pusdienas	Vistas giross	A03,A10	60	15.3	11.1	0.6	164
		Tvaicēti rīsi		180	5.6	0.7	54.3	246
		Piena mērce	A01,A07	40	1.5	3.9	4.6	60
		Burkānu salāti ar sezama sēklām	A11	80	1.2	3.8	3.9	55
		Medus kūka	A01,A07	50	2.5	4.7	23.6	146
		Mandarīns		80	0.6	0.2	6.5	31
Kopā:			26.7	24.4	93.5	701		
Piektdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar pupiņām un krējumu	A07	250/5	5.5	10	25.8	215
		Garšaugu buljonā vārīts vistas šķiņķis		50	11.4	7	0.9	112
		Dārzeņu mērce		30	0.3	3	4	45
		Vārīti bezglutēna makaroni		160	3.5	3.1	42.5	212
		Ķīnas kāpostu un dārza kukurūzas salāti		100	1.5	3.5	4.3	55
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
		Kopā:			25	27	94.1	720

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 Rogaleva



Oksana Pučkova
šefpavārs

RĪGAS 34. VIDUSSKOLA
Medmāsa
V.Moisa-jankova

Ēdienkarte

10.-12.klašu audzēkņi

15.12.2025.-19.12.2025.

Ēdienkarte derīga līdz nomaiņai

1.nedēļa

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Oglh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā gulašzupa ar lēcām	A09	250	7.9	9.2	24.4	212
		Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	A01	260	19.2	18.5	58.1	476
		Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu		100	1.4	2.2	6	50
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
Kopā:					31.3	30.3	105.1	819
Otrdiena	Pusdienas	Vistas buljona zupa ar rīsiem	A01,A07	250	7.1	7.4	28.6	209
		Cūkgaļas gulašs		100	12.2	16	5.6	216
		Vārīti kartupeļi		280	5.8	0	42.9	195
		Biešu-ābolu salāti	100	0.9	3.1	8.9	67	
Rudzu maize	A01	60	4.2	0.6	24.9	122		
Kopā:					30.2	27.1	110.9	809
Trešdiena	Pusdienas	Cūkgaļas kotlete	A01,A03	70	9.4	14.9	11.1	216
		Piena mērce	A01,A07	40	1.5	3.9	4.6	60
		Irdenie griķi		200	10.1	2.6	49.7	263
		Skābētu kāpostu un burkānu salāti		100	1.2	3	3.9	47
		Biezpiena deserts	A07	50	6	5.3	5.1	93
		Zemeņu ķīselis		100	0.2	0.1	7.7	33
		Rudzu maize	A01	60	4.2	0.6	24.9	122
Kopā:					32.6	30.4	107	833
Ceturtdiena	Svētku pusdienas	Vistas giross	A03,A10	60	15.3	11.1	0.6	164
		Piena mērce	A01,A07	50	1.9	4.8	5.7	74
		Tvaicēti rīsi		240	7.5	1	72.4	328
		Burkānu salāti ar sezama sēklām	A11	100	1.7	4.1	5.1	64
		Medus kūka	A01,A07	50	2.5	4.7	23.6	146
		Mandarīns		80	0.6	0.2	6.5	31
		Piens	A07	180	5	4.5	8.5	95
Kopā:					34.5	30.4	122.4	901
Piektdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar pupiņām un krējumu	A07	250/10	5.5	12	25.8	233
		Vārīti cīsiņi ar krējuma-tomātu mērci	A01,A07	50/50	10.5	7.6	8	142
		Vārīti makaroni	A01	240	8.4	3.3	56.6	290
		Ķīnas kāpostu un dārza kukurūzas salāti		100	1.5	3.5	4.3	55
		Rudzu maize	A01	60	4.2	0.6	24.9	122
Kopā:					30.1	27	119.6	842

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 Rogaleva



Oksana Pučkova
šefpavārs

RĪGAS 34. VIDUSSKOLA
Medmāsa
V. Moisejeva

Bezglutēna ēdienkarte
5.-9.klašu audzēkņi
15.12.2025.-19.12.2025.

Ēdienkarte derīga līdz nomainīai

1.nedēļa

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Oglh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā gulašzupa ar lēcām	A09	200	6.3	7.4	19.5	170
		Bezglutēna makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem		220	15.5	20.4	51.5	452
		Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu		100	1.4	2.2	6	50
		Rīsu galete		20	1.8	0.4	16.6	77
		Kopā:			25	30.4	93.6	749
Otrdiena	Pusdienas	Vistas buljona zupa ar rīsiem		250	7.1	7.4	28.6	143
		Cūkgaļas gulašs(bez miltiem,bez krējuma)		120	13.9	20.3	4.8	258
		Vārīti kartupeļi		260	5.2	0	40.3	182
		Biešu-ābolu salāti		100	0.9	3.1	8.9	67
		Rīsu galete		20	1.8	0.4	16.6	77
Kopā:			28.9	31.2	99.2	727		
Trešdiena	Pusdienas	Cūkgaļas kotlete(bez maizes,bez olas)	A07	70	9.6	16	3	194
		Dārzeņu mērce		30	0.3	2.7	4	42
		Irdenie griķi		160	8.1	2.1	39.7	210
		Skābētu kāpostu un burkānu salāti		100	1.2	3	3.9	47
		Biezpiena deserts		50	6	5.3	5.1	93
		Zemeņu ķīselis		130	0.3	0.2	10	42
		Rīsu galete		20	1.8	0.4	16.6	77
Kopā:			27.3	29.7	82.3	706		
Ceturtdiena	Svētku pusdienas	Vistas giross	A03,A10	60	15.3	11.1	0.6	164
		Tvaicēti rīsi		200	6.2	0.8	60.3	274
		Dārzeņu mērce	A11	30	0.3	3	4	45
		Burkānu salāti ar sezama sēklām		80	1.2	3.8	3.9	55
		Cepts ābols ar kaanēli		150	0.6	1.1	31	136
		Mandarīns		80	0.6	0.2	6.5	31
Kopā:			24.2	20	106.3	704		
Piektdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar pupiņām ar krējumu	A07	200/5	4.4	8.2	20.7	174
		Garšaugu buljonā vārīts vistas šķiņķis		50	11.4	7	0.9	112
		Dārzeņu mērce		30	0.3	3	4	45
		Vārīti bezglutēna makaroni		130	2.9	1.6	34.5	164
		Ķīnas kāpostu un dārza kukurūzas salāti	A07	100	1.5	3.5	4.3	55
		Rīsu galete		20	1.8	0.4	16.6	77
		Kefīrs		200	5.6	5	8.8	103
Kopā:			27.9	28.7	89.8	730		

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
Natalija Rogaleva

Oksana Pučkova
 šefpavārs

Rīgas 34. vidusskolas
 Medmāsa
V.Mojs-jankova

Bezglutēna ēdienkarte

10.-12.klašu audzēkņi

15.12.2025.-19.12.2025.

1.nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaīņai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā gulašzupa ar lēcām	A09	250	7.9	9.2	24.4	212
		Bezglutēna makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem		240	16	21.2	57.2	484
		Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu		100	1.4	2.2	6	50
		Rīsu galete		20	1.8	0.4	16.6	77
		Kopā:				27.1	33	104.2
Otrdiena	Pusdienas	Vistas buljona zupa ar rīsiem		250	7.1	7.4	28.6	143
		Cūkgaļas gulašs(bez miltiem,bez krējuma)		140	16.2	23.7	5.7	302
		Vārīti kartupeļi		260	5.2	0	40.3	182
		Biešu-ābolu salāti		100	0.9	3.1	8.9	67
		Rīsu galete		30	2.6	0.6	24.9	115
Kopā:				32	34.8	108.4	809	
Trešdiena	Pusdienas	Cūkgaļas kotlete(bez maizes,bez olas)	A07	70	9.6	16	3	194
		Dārzeņu mērce		30	0.3	2.7	4	42
		Irdenie griķi		200	10.1	2.6	49.7	263
		Skābētu kāpostu un burkānu salāti		100	1.2	3	3.9	47
		Biezpiena deserts		70	8.4	7.4	7.1	129
		Zemeņu ķīselis		160	0.4	0.2	12.3	53
		Rīsu galete		30	2.6	0.6	24.9	115
Kopā:				32.6	32.5	104.9	843	
Ceturtdiena	Svētku pusdienas	Vistas giross	A03,A10	80	21	19.4	4.8	278
		Tvaicēti rīsi		250	7.8	1	75.4	274
		Dārzeņu mērce	A11	50	0.5	4.5	6.7	45
		Burkānu salāti ar sezama sēklām		80	1.2	3.8	3.9	55
		Cepts ābols ar kaanēli		150	0.6	1.1	31	136
		Mandarīns		80	0.6	0.2	6.5	31
Kopā:				31.7	30	128.3	819	
Piektdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar pupiņām ar krējumu	A07	250/5	5.5	10	25.8	215
		Garšaugu buljonā vārīts vistas šķiņķis		50	11.4	7	0.9	112
		Dārzeņu mērce	30	0.3	3	4	45	
		Vārīti bezglutēna makaroni	200	4.4	3.9	53.1	265	
		Ķīnas kāpostu un dārza kukurūzas salāti	100	1.5	3.5	4.3	55	
		Rīsu galete	20	1.8	0.4	16.6	77	
		Kefīrs	A07	200	5.6	5	8.8	103
Kopā:				30.5	32.8	113.5	872	

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

Rīgas 34. vidusskolas
direktore
Natalija Rogaleva

Oksana Pučkova
šefpavārs

Rīgas 34. vidusskolas
Medmāsa
V. Moisejeva

Ēdienkarte (bez piena produktiem) 5.-9.klašu audzēkņi

1.nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olīv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā gulašzupa ar lēcām	A09	200	6.3	7.4	19.5	170
		Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	A01	240	18.4	17.7	52.8	444
		Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu		100	1.4	2.2	6	50
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
Kopā:					28.9	27.7	94.9	745
Otrdiena	Pusdienas	Vistas buljona zupa ar rīsiem		250	7	7.4	28.6	209
		Cūkgaļas gulašs(bez miltiem,bez krējuma)		100	11.6	16.9	4	216
		Vārīti kartupeļi		200	4.1	0	30.6	139
		Biešu-ābolu salāti		100	0.9	3.1	8.9	67
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
Kopā:					26.4	27.8	88.7	712
Trešdiena	Pusdienas	Cūkgaļas kotlete	A01,A03	70	9.4	14.9	11.1	216
		Dārzeņu mērce		30	0.3	2.7	4	42
		Irdenie griķi		150	7.6	2	37.3	198
		Skābētu kāpostu un burkānu salāti		100	1.2	3	3.9	47
		Rīsu biezputra ar rīsu pienu		150	2.2	3.6	23.8	136
		Zemeņu ķīselis		100	0.2	0.1	7.7	33
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
Kopā:					23.7	26.7	104.4	753
Ceturtdiena	Svētku pusdienas	Vistas giross	A03,A10	60	15.7	14.5	3.6	208
		Tvaicēti rīsi		200	6.2	0.8	60.3	274
		Dārzeņu mērce		30	0.3	3	4	45
		Burkānu salāti ar sezama sēklām	A11	100	1.5	4.7	4.9	68
		Cepts ābols ar kaanēli		150	0.6	1.1	31	136
		Mandarīns		80	0.6	0.2	6.5	31
Kopā:					24.9	24.3	110.3	762
Piektdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar pupiņām		250	5.5	10	25.8	215
		Garšaugu buljonā vārīts vistas šķiņķis		50	11.4	7	0.9	112
		Dārzeņu mērce		30	0.3	3	4	45
		Vārīti makaroni	A01	130	4.6	1.8	30.7	157
		Ķīnas kāpostu un dārza kukurūzas salāti		100	1.5	3.5	4.3	55
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
		Rīsu piens		200	1.2	2.6	17	96
Kopā:					27.3	28.3	99.3	762

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 Rogajeva

Oksana Pučkova
šefpavārs

10. R. 2018. gada
RĪGAS 34. VIDUSSKOLA
Medmāsa
V. Moisejeva