



Ēdienkarte

5.-9.klašu audzēkņi

1.nedēļa

GARDBRĪDIS

Ēdienkarte derīga līdz nomaīņai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģeni	Daudzums	Olbv., 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
				<i>Kopā:</i>	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
		Vārīts bulgurs		130	5.2	0.6	32.9	158
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		100	1.1	3	7.8	63
Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81		
				<i>Kopā:</i>	28.4	27.4	91.5	727
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
		Ķīnas kāpostu un svaigu gurķu salāti	A07	100	1	4.2	2.5	52
		Biezpiena deserts		50	6	5.3	5.1	93
		Sarkano ogu(zemeņu-sausseržu ķīselis)		100	0.2	0.1	8.1	33
Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81		
				<i>Kopā:</i>	28.5	30.8	85.3	732
Ceturtdiena	Pusdienas	Zaļo skābeņu veģetārā zupa ar vārītu olu un krējumu	A01,A03,A07	200/5	3.9	7.4	15.3	143
		Vistas giross		A03,A10	60	15.7	14.5	3.6
		Tvaicēti rīsi		150	4.7	0.6	45.2	205
		Piena mērce	A01,A07	40	1.5	3.9	4.6	59
		Burkānu salāti ar sezama sēklām	A11	100	1.5	4.7	4.9	68
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
				<i>Kopā:</i>	30.1	31.5	90.2	764
Piektdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar pupiņām ar krējumu	A07	250/5	5.5	10	25.8	215
		Dārzeņu un gaļas sautējums mājas gaumē ar kartupeļiem		250	13.3	13	30.5	292
		Svaigu kāpostu salāti ar baltiem redīsiem un burkāniem		100	1.3	4.2	4.6	61
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
		Kefīrs	A07	200	5.6	5	8.8	103
				<i>Kopā:</i>	28.5	32.6	86.3	753

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

LAD programma "Piens un Augļi skolai"-piens 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 Rogājeva



Oksana Pučkova
šefpavārs

16.04.2018. gada
RĪGAS 34. VIDUSSKOLA
Medmāsa
Viktorija Jankova



Ēdienkarte

10.-12.klašu audzēkņi

1.nedēļa

GARDBRĪDIS

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā gulašzupa ar lēcām Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu Rudzu maize	A09	250	7.9	9.2	24.4	212
			A01	260	19.2	18.5	58.1	476
				100	1.4	2.2	6	50
			A01	40	2.8	0.4	16.6	81
<i>Kopā:</i>					31.3	30.3	105.1	819
Otrdiena	Pusdienas	Vistas buljona zupa ar rīsiem Cūkgaļas gulašs Vārīts bulgurs Biešu salāti ar vinegreta mērci Rudzu maize	A01,A07	250	7.1	7.4	28.6	209
				100	12.2	16	5.6	216
				200	8	0.9	50.7	243
				100	1.1	3	7.8	63
			A01	60	4.2	0.6	24.9	122
<i>Kopā:</i>					32.6	27.9	117.6	853
Trešdiena	Pusdienas	Cūkgaļas kotlete Piena mērce Irdenie griķi	A01,A03	70	9.4	14.9	11.1	216
			A01,A07	40	1.5	3.9	4.6	60
				200	10.1	2.6	49.7	263
		A07	100	1	4.2	2.5	52	
			50	6	5.3	5.1	93	
			100	0.2	0.1	8.1	33	
			A01	60	4.2	0.6	24.9	122
<i>Kopā:</i>					32.4	31.6	106	838
Ceturtdiena	Pusdienas	Zaļo skābeņu veģetārā zupa ar vārītu olu un krējumu Vistas giross Tvaicēti rīsi Piena mērce Burkānu salāti ar sezama sēklām Rudzu maize Kefirs	A01,A03,A0	250/5	4.8	9	19	176
				A03,A10	60	15.7	14.5	3.6
				200	6.2	0.8	60.3	274
			A01,A07	40	1.5	3.9	4.6	59
			A11	100	1.5	4.7	4.9	68
			A01	40	2.8	0.4	16.6	81
			A07	150	4.2	3.8	6.6	77
<i>Kopā:</i>					32.5	33.3	109	866
Piektdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar pupiņām ar krējumu Dārzeņu un gaļas sautējums mājas gaumē ar kartupeļiem Svaigu kāpostu salāti ar baltiem redīsiem un burkāniem Rudzu maize Kefirs	A07	250/5	5.5	10	25.8	215
				300	15.9	15.6	36.6	350
				100	1.3	4.2	4.6	61
			A01	60	4.2	0.6	24.9	122
			A07	150	4.2	3.8	6.6	77
			<i>Kopā:</i>					31.1

Dzermāis 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
Jelena Jankova

16.11.2016. gada
[Signature]

**GARDBRĪDIS**

Bezglutēna ēdienkarte 5.-9.klašu audzēkņi

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 Bezglutēna makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu Rīsu galete	A09	200	6.3	7.4	19.5	170
				220	15.5	20.4	51.5	452
				100	1.4	2.2	6	50
				20	1.8	0.4	16.6	77
				Kopā:				25
Otrdiena	Pusdienas	Vistas buljona zupa ar rīsiem Cūkgaļas gulašs (bez miltiem, bez krējuma) Vārīti kartupeļi Biešu salāti ar vinegreta mērci Rīsu galete		250	7.1	7.4	28.6	143
				120	13.9	20.3	4.8	258
				260	5.2	0	40.3	182
				100	1.1	3	7.8	63
				20	1.8	0.4	16.6	77
Kopā:				29.1	31.1	98.1	723	
Trešdiena	Pusdienas	Cūkgaļas kotlete (bez maizes, bez olas) Dārzeņu mērce Irdenie griķi Ķīnas kāpostu un svaigu gurķu salāti Biezpiena deserts Sarkano ogu (zemeņu-sausseržu ķīselis) Rīsu galete	A07	70	9.6	16	3	194
				30	0.3	2.7	4	42
				160	8.1	2.1	39.7	210
				100	1	4.2	2.5	52
				50	6	5.3	5.1	93
				100	0.2	0.1	8.1	33
				20	1.8	0.4	16.6	77
Kopā:				27	30.8	79	701	
Ceturtdiena	Pusdienas	Zaļo skābeņu veģetārā zupa ar vārītu olu un krējumu (Bez putrainiem) Vistas giross Tvaicēti rīsi Dārzeņu mērce Burkānu salāti ar sezama sēklām Rīsu galete	A03, A07 A03, A10 A11	200/5	3.8	7.4	15.6	144
				60	15.7	14.5	3.6	208
				150	4.7	0.6	45.2	205
				30	0.3	3	4	45
				80	1.2	3.8	3.9	55
				20	1.8	0.4	16.6	77
				Kopā:				27.5
Piektdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar pupiņām ar krējumu Dārzeņu un gaļas sautējums mājas gaumē ar kartupeļiem Svaigu kāpostu salāti ar baltiem redīsiem un burkāniem Rīsu galete Kefīrs	A07	200/5	4.4	8.2	20.7	174
				250	13.3	13	30.5	292
				100	1.3	4.2	4.6	61
				20	1.8	0.4	16.6	77
				200	5.6	5	8.8	103
Kopā:				26.4	30.8	81.2	708	

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs**LAD programma "Piens un Augļi skolai"-piens 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	Enērgētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
5.-9.klase	700-960	18-36	23-37	79-144

Rīgas 34. vidusskolas
direktore
Natalija RogājevaOksana Pučkova
šefpavārsRīgas 34. vidusskolas
Mednīca
Līnija Jankova



Bezglutēna ēdienkarte 10.-12.klašu audzēkņi

1.nedēļa

GARDBRĪDIS

Ēdienkarte derīga līdz nomaīņai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā gulažupa ar lēcām Bezglutēna makaronii ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu Rīsu galete	A09	250	7.9	9.2	24.4	212
				240	16	21.2	57.2	484
				100	1.4	2.2	6	50
				20	1.8	0.4	16.6	77
				Kopā:				27.1
Otrdiena	Pusdienas	Vistas buljona zupa ar rīsiem Cūkgaļas gulašs (bez miltiem, bez krējuma) Vārīti kartupeļi Biešu-ābolu salāti Rīsu galete		250	7.1	7.4	28.6	143
				140	16.2	23.7	5.7	302
				260	5.2	0	40.3	182
				100	0.9	3.1	8.9	67
				30	2.6	0.6	24.9	115
Kopā:				32	34.8	108.4	809	
Trešdiena	Pusdienas	Cūkgaļas kotlete (bez maizes, bez olas) Dārzeņu mērce Irdenie griķi Ķīnas kāpostu un svaigu gurķu salāti Biezpiena deserts Sarkano ogu (zemeņu-sausseržu ķīselis) Rīsu galete	A07	70	9.6	16	3	194
				30	0.3	2.7	4	42
				200	10.1	2.6	49.7	263
				100	1	4.2	2.5	52
				70	8.4	7.4	7.1	129
				100	0.2	0.1	8.1	33
				30	2.6	0.6	24.9	115
Kopā:				32.2	33.6	99.3	827	
Ceturtdiena	Pusdienas	Zaļo skābeņu veģetārā zupa ar vārītu olu un krējumu (Bez putrainiem) Vistas giross Tvaicēti rīsi Dārzeņu mērce Burkānu salāti ar sezama sēklām Rīsu galete	A03, A07 A03, A10 A11	200/5	3.8	7.4	15.6	144
				60	15.7	14.5	3.6	208
				200	6.2	0.8	60.3	274
				30	0.3	3	4	45
				80	1.2	3.8	3.9	55
				30	2.6	0.6	24.9	115
				Kopā:				29.8
Piektdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar pupiņām ar krējumu Dārzeņu un gaļas sautējums mājas gaumē ar kartupeļiem Ķīnas kāpostu un dārza kukurūzas salāti Rīsu galete Kefirs	A07 A07	250/5	5.5	10	25.8	215
				300	15.9	15.6	36.6	350
				100	1.5	3.5	4.3	55
				20	1.8	0.4	16.6	77
				200	5.6	5	8.8	103
Kopā:				30.3	34.5	92.1	800	

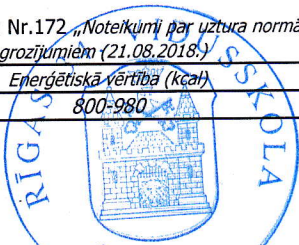
Dzeramais ūdens - visās ēdienreizēs

*** 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
Natalja Rogaleva



Oksana Pučkova
šefpavārs

RĪGAS 34. VIDUSSKOLA
Medmāsa
Laima Jankova



Ēdienkarte (bez piena produktiem)

5.-9.klašu audzēkņi

1.nedēļa

GARDBRĪDIS

Ēdienkarte derīga līdz nomaīņai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., 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
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 salāti ar vinegreta mērci		100	1.1	3	7.8	63
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
Kopā:				26.6	27.7	87.6	708	
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
		Ķīnas kāpostu un svaigu gurķu salāti		100	1	4.2	2.5	52
		Rīsu biezputra ar rīsu pienu		150	2.2	3.6	23.8	136
		Sarkano ogu (zemeņu-sausseržu ķīselis)		100	0.2	0.1	8.1	33
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
Kopā:				23.5	27.9	103.4	757	
Ceturtdiena	Pusdienas	Zaļo skābeņu veģetārā zupa ar vārītu olu	A01, A03	200	3.8	6.4	15.2	134
		Vistas giross	A03, A10	60	15.7	14.5	3.6	208
		Tvaicēti rīsi		150	4.7	0.6	45.2	205
		Dārzeņu mērce		30	0.3	3	4	45
		Burkānu salāti ar sezama sēklām	A11	100	1.5	4.7	4.9	68
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
		Kopā:				28.8	29.6	89.5
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
		Svaigu kāpostu salāti ar baltiem redīsiem un burkāniem		100	1.3	4.2	4.6	61
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
		Rīsu piens		200	1.2	2.6	17	96
Kopā:				27.1	29	99.6	769	

Dzēramais 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	Ēdienkarte	Ēnēģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
5.-9.klase		700-960	18-36	23-37	79-144

Rīgas 84. vidusskolas
direktore
Natalja Rogaleva

Oksana Pučkova
šefpavārs

Rīgas 84. vidusskolas
Medmāsa
Jelena Jonikova