

**GARDBRĪDIS**

Ēdienkarte 5.-9.klašu audzēkņi

3.nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaīpai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā zirņu zupa	A01	250	8.3	8.8	27.3	213
		Cūkgaļas plov		220	16	20.1	52.9	457
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4.2	4.6	60
		Rudzu maize		40	2.8	0.4	16.6	81
		Kopā:				28.1	33.5	101.4
Otrdiena	Pusdienas	Mērcē sutinātas gaļas bumbiņas	A01,A03,A09	80/40	12.2	13.8	10.1	213
		Vārīti makaroni	A01	200	7	2.7	47.2	241
		Biešu un svaigu kāpostu salāti	A07	100	1.2	3.1	6.6	59
		Kefīra-ogu smūtijs		200	4.7	4.1	18.8	131
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
		Auglis*	A01	100	0.3	0.6	13.4	60
Kopā:				28.2	24.7	112.7	786	
Trešdiena	Pusdienas	Sezonas dārzeņu zupa	A01,A07	250	2.7	7.7	12.7	130
		Vistas gaļa karija mērcē		100	13	15.2	3.6	203
		Vārīts bulgurs		200	8	0.9	50.7	243
		Balto redīsu un burkānu salāti ar krējuma mērci	A07	100	1.3	2.7	4.2	46
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
Kopā:				27.8	26.9	87.8	703	
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa ar krējumu	A07	250/5	2.1	7.3	13.9	130
		Cāļa šķiņķa kotlete	A01,A03	70	11.9	14.1	10.6	217
		Piena mērce	A01,A07	40	1.5	3.9	4.6	59
		Vārīti kartupeļi	A01	250	5.2	0	38.3	182
		Skābētu kāpostu un ābolu salāti		100	1	3.1	4.8	51
		Rudzu maize		60	4.2	0.6	24.9	123
Kopā:				25.9	29	97.1	762	
Piektdiena	Pusdienas	Mājas sojanka ar krējumu	A07	250/5	6.2	9.6	15	171
		Maltās gaļas mērce	A01,A07	100	12.1	16.1	5.4	215
		Irdenie griķi	A01	150	7.6	2	37.3	197
		Svaigu kāpostu un burkānu salāti		100	1.4	2.7	4.8	49
		Rudzu maize		40	2.8	0.4	16.6	81
Kopā:				30.1	30.8	79.1	713	

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

15.01.2016. *[Signature]*
Medmāsa
[Signature]



**GARDBRĪDIS**

Ēdienkarte 10.-12.klašu audzēkņi

3.nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā zirņu zupa	A01	250	8.3	8.8	27.3	213
		Cūkgaļas plov		240	16.7	21.3	58.8	494
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4.2	4.6	60
		Rudzu maize		40	2.8	0.4	16.6	81
		Kopā:			28.8	34.7	107.3	848
Otrdiena	Pusdienas	Mērcē sutinātas gaļas bumbiņas	A01,A03,A09	80/50	12.3	15	11.1	225
		Vārīti makaroni	A01	240	8.4	3.3	56.6	290
		Biešu un svaigu kāpostu salāti		140	1.7	4.3	9.3	83
		Kefīra-ogu smūtijs	A07	200	4.7	4.1	18.8	131
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Auglis		100	0.3	0.6	13.4	60
		Kopā:			28.8	27.1	117.5	830
Trešdiena	Pusdienas	Sezonas dārzeņu zupa	A01,A07	250	2.7	7.7	12.7	130
		Vistas gaļa karija mērcē		100	13	15.2	3.6	203
		Vārīts bulgurs		240	9.6	1	60.8	291
		Balto redīsu un burkānu salāti ar krējuma mērci	A07	100	1.3	2.7	4.2	46
		Rudzu maize	A01	60	4.2	0.6	24.9	123
		Piens	A07	200	6.4	4	9	98
		Kopā:			37.2	31.2	115.2	891
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa ar krējumu	A07	250/5	2.5	8.6	16.6	154
		Cāļa šķiņķa kotlete	A01,A03	70	11.9	14.1	10.6	217
		Piena mērce	A01,A07	50	1.9	4.8	5.7	74
		Vārīti kartupeļi		280	5.8	0	42.9	203
		Skābētu kāpostu un ābolu salāti		100	1	3.1	4.8	51
		Rudzu maize	A01	60	4.2	0.6	24.9	123
		Kopā:			27.3	31.2	105.5	822
Piektdiena	Pusdienas	Mājas sojanka ar krējumu	A07	250/5	6.2	9.6	15	171
		Maltās gaļas mērce	A01,A07	100	12.1	16.1	5.4	215
		Irdenie griķi		200	10.1	2.6	49.7	263
		Svaigu kāpostu un burkānu salāti		100	1.4	2.7	4.8	49
		Rudzu maize	A01	60	4.2	0.6	24.9	122
		Kopā:			34	31.6	99.8	820

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

15.01.26.



Oksana Pučkova
šefpavārs

15.01.26.
RĪGAS 34. VIDUSSKOLA
Medn. ēsa

Bezglutēna ēdienkarte 5.-9.klašu audzēkņi

3.nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olīv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdienā	Pusdienas	Veģetārā zirņu zupa		250	8.3	8.8	27.3	213
		Cūkgaļas plov		220	16	20.1	52.9	457
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4.2	4.6	60
		BG galetes		20	1.8	0.4	16.6	77
		Kopā:			27.1	33.5	101.4	807
Otrdienā	Pusdienas	Mērcē sutinātas gaļas bumbiņas (bez maizes, bez olām)	A09	80/40	11.6	13.9	10.7	214
		Vārīti bezglutēna makaroni		200	7	2.7	47.2	241
		Biešu un svaigu kāpostu salāti		100	1.2	3.1	6.6	59
		Kefīra-ogu smūtijs	A07	200	4.7	4.1	18.8	131
		BG galetes		20	1.8	0.4	16.6	77
		Auglis*		100	0.3	0.6	13.4	60
		Kopā:			26.6	24.8	113.3	783
Trešdienā	Pusdienas	Sezonas dārzeņu zupa		250	2.7	7.7	12.7	130
		Vistas gaļa karija mērcē (bez miltiem, bez krējuma)		100	12.7	15.2	4.3	205
		Irdenie griķi		150	7.6	2	37.3	198
		Balto redīsu un burkānu salāti ar krējuma mērci	A07	100	1.3	2.7	4.2	46
		BG galetes		20	1.8	0.4	16.6	77
		Kopā:			26.1	28	75.1	656
Ceturtdienā	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa ar krējumu	A07	250/5	2.1	7.3	13.9	130
		Cāļa šķiņķa kotlete (bez maizes, bez olas)		70	10.5	14.2	3	182
		Dārzeņu mērce		50	0.5	4.5	6.7	69
		Vārīti kartupeļi		280	5.8	0	42.9	203
		Skābētu kāpostu un ābolu salāti		100	1	3.1	4.8	51
		BG galetes		20	1.8	0.4	16.6	77
		Kopā:			21.7	29.5	87.9	712
Piektdienā	Pusdienas	Mājas soļanka ar krējumu	A07	250/5	6.2	9.6	15	171
		Malta cūkgaļa dārzeņu mērcē		80	9.3	10.4	10.4	172
		Irdenie griķi		180	9.1	2.4	44.7	236
		Svaigu kāpostu un burkānu salāti		100	1.4	2.7	4.8	49
		BG galetes		20	1.8	0.4	16.6	77
		Kopā:			27.8	25.5	91.5	706

Dzēramais 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

15.01.2016.



Oksana Pučkova
šefpavārs

Rīgas 34. vidusskola
Modrāse
V. Maizītis

**GARDBRĪDIS****Ēdienkarte(bez piena produktiem)****5.-9.klašu audzēkņi****3.nedēļa**

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Oglh., g	Kcal.
Otrdiena	Pusdienas	Veģetārā zirņu zupa		250	8.3	8.8	27.3	213
		Cūkgaļas plov		220	16	20.1	52.9	457
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4.2	4.6	60
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
		Kopā:			28.1	33.5	101.4	811
Otrdiena	Pusdienas	Mērcē sutinātas gaļas bumbiņas	A01,A03,A09	80/40	12.2	13.8	10.1	213
		Vārīti makaroni	A01	200	7	2.7	47.2	241
		Biešu un svaigu kāpostu salāti		100	1.2	3.1	6.6	59
		Rīsu piena-ogu smūtijs		240	1.6	2.4	18.6	102
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
		Auglis*		100	0.3	0.6	13.4	60
		Kopā:			25.1	23	112.5	757
Trešdiena	Pusdienas	Sezonas dārzenų zupa		250	2.7	7.7	12.7	130
		Vistas gaļa karija mērcē(bez miltiem,bez krējuma)		100	12.7	15.2	4.3	205
		Vārīts bulgurs	A01	170	6.8	0.7	43.1	206
		Balto redīsu un burkānu salāti ar eļļu		100	1	3.1	3.9	48
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
		Rīsu piens		150	0.9	1.9	12.7	72
		Kopā:			26.9	29	93.3	741
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa		250	2	6.3	13.8	120
		Cāļa šķiņķa kotlete(bez maizes,bez olas)		70	11.9	14.1	10.6	217
		Dārzenų mērce		30	0.3	2.7	4	42
		Vārīti kartupeļi		250	5.2	0	38.3	182
		Skābētu kāpostu un ābolu salāti		100	1	3.1	4.8	51
		Rudzu maize	A01	60	4.2	0.6	24.9	123
		Kopā:			24.6	26.8	96.4	734
Piektdiena	Pusdienas	Mājas sojanka		250	6.2	9.6	15	171
		Malta cūkgaļa dārzenų mērcē		80	9.3	10.4	10.4	172
		Īrdenie griķi		150	7.6	2	37.3	197
		Svaigu kāpostu un burkānu salāti		100	1.4	2.7	4.8	49
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
		Kopā:			27.3	25.1	84.1	671

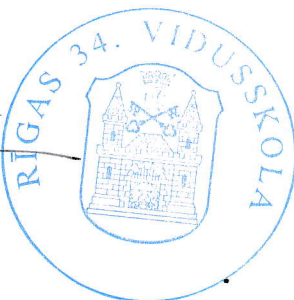
Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs*** Var tikt nodrošināti ar LAD programmas "Piens un augļi skolai" produktiem**

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 Rogaleva

15.01.26.



Oksana Pučkova
šefpavārs

15.01.26.
Rīgas 34. vidusskola
Medmāsa
Oksana Pučkova

**GARDBRĪDIS**

Bezglutēna ēdienkarte 10.-12.klašu audzēkņi

3.nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Otrdiena	Pusdienas	Veģetārā zirņu zupa		250	8.3	8.8	27.3	213
		Cūkgaļas plov		240	16.7	21.3	58.8	494
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4.2	4.6	60
		BG galetes		20	1.8	0.4	16.6	77
		Kopā:			27.8	34.7	107.3	844
Otrdiena	Pusdienas	Mērcē sutinātas gaļas bumbiņas(bez maizes, bez olām)	A09	80/40	11.6	13.9	10.7	214
		Vārīti bezglutēna makaroni		240	5.3	4.7	63.8	319
		Biešu un svaigu kāpostu salāti		140	1.7	4.3	9.3	83
		Kefīra-ogu smūtijs	A07	200	4.7	4.1	18.8	131
		BG galetes		20	1.8	0.4	16.6	77
		Auglis		100	0.3	0.6	13.4	60
		Kopā:			25.4	28	132.6	884
Trešdiena	Pusdienas	Sezonas dārzeņu zupa		250	2.7	7.7	12.7	130
		Vistas gaļa karija mērcē(bez miltiem,bez krējuma)		100	12.7	15.2	4.3	205
		Irdenie griķi		200	10.1	2.6	48.7	259
		Balto redīsu un burkānu salāti ar krējuma mērci	A07	100	1.3	2.7	4.2	46
		BG galetes		30	2.6	0.6	24.9	115
		Kopā:			29.4	28.8	94.8	755
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa ar krējumu	A07	250/5	2.5	8.6	16.6	154
		Cāļa šķiņķa kotlete(bez maizes,bez olas)		70	10.5	14.2	3	182
		Dārzeņu mērce		60	0.6	5.4	8	83
		Vārīti kartupeļi		280	5.8	0	42.9	203
		Skābētu kāpostu un ābolu salāti		100	1	3.1	4.8	51
		BG galetes		30	2.6	0.6	24.9	115
		Kopā:			23	31.9	100.2	788
Piektdiena	Pusdienas	Mājas soļanka ar krējumu	A07	250/5	6.2	9.6	15	171
		Malta cūkgaļa dārzeņu mērcē		100	11.6	13	12.9	215
		Irdenie griķi		200	10.1	2.6	49.7	263
		Svaigu kāpostu un burkānu salāti		100	1.4	2.7	4.8	49
		BG galetes		30	2.6	0.6	24.9	115
Kopā:			31.9	28.5	107.3	813		

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 Rogājeva

Oksana Pučkova
šefpavārs

15.01.2016.
RĪGAS 34. VIDUSSKOLA
Modmāsa
V. Pučkova

15.01.2016.