

Ēdienkarte

1.-4.klašu audzēkņi

15.12.2025.-19.12.2025.

1.nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

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	180	15.8	15.2	37	348
		Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu		100	1.4	2.2	6	50
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
Kopā:					24.9	25	70.8	609
Otrdiena	Pusdienas	Vistas buljona zupa ar rīsiem	A01,A07	200	5.7	5.9	22.8	167
		Cūkgaļas gulašs		100	12.2	16	5.6	216
		Vārīti kartupeļi		130	2.7	0	19.9	90
		Biešu-ābolu salāti	100	0.9	3.1	8.9	67	
Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41		
Kopā:					22.9	25.2	65.5	581
Trešdiena	Pusdienas	Cūkgaļas kotlete	A01,A03	70	9.4	14.9	11.1	216
		Piena mērce	A01,A07	30	1.1	2.9	3.4	44
		Irdenie griķi		100	5	1.3	24.8	131
		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	20	1.4	0.2	8.3	41
Kopā:					24.3	27.7	64.3	606
Ceturtdiena	Svētku pusdienas	Vistas giross	A03,A10	50	12.8	9.2	0.5	136
		Tvaicēti rīsi		100	3.1	0.4	30.2	137
		Piena mērce	A01,A07	40	1.5	3.9	4.6	59
		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:					21.7	22.2	69.3	564
Piektdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar pupiņām un krējumu	A07	150/5	3.4	6.4	15.5	133
		Vārīti cīsiņi ar krējuma-tomātu mērci	A01,A07	50/40	10.3	6.7	6.6	128
		Vārīti makaroni	A01	120	4.2	1.6	28.3	144
		Ķīnas kāpostu un dārza kukurūzas salāti		100	1.5	3.5	4.3	55
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
Kopā:					20.8	18.4	63	501

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
Natalja Rogaleva

Oksana Pučkova
šefpavārs

V.Moisajenkova
Medmāsa

Bezglutēna ēdienkarte
1.-4.klašu audzēkņi
15.12.2025.-19.12.2025.

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

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		180	14.4	18.9	40	388
		cūkgaļu un dārzeņiem		100	1.4	2.2	6	50
		Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem un		10	0.9	0.2	8.3	39
		eļļu						
BG galete								
Kopā:					23	28.7	73.8	646
Otrdiena	Pusdienas	Vistas buljona zupa ar rīsiem		200	4.9	8.8	22.8	190
		Cūkgaļas gulašs(bez miltiem,bez		100	11.6	16.9	4	216
		krējuma)		130	2.7	0	19.9	90
		Vārīti kartupeļi		100	0.9	3.1	8.9	67
		Biešu-ābolu salāti		10	0.9	0.2	8.3	39
BG galete								
Kopā:					21	29	63.9	602
Trešdiena	Pusdienas	Cūkgaļas kotlete(bez maizes,bez	A07	70	9.6	16	3	194
		olas)		30	0.3	2.7	4	42
		Dārzeņu mērce		100	5	1.3	24.8	131
		Irdenie griķi		100	1.2	3	3.9	47
		Skābētu kāpostu un burkānu salāti		50	6	5.3	5.1	93
		Biezpiena deserts		100	0.2	0.1	7.7	33
		Zemeņu ķīselis		10	0.9	0.2	8.3	39
		BG galete						
Kopā:					23.2	28.6	56.8	579
Ceturtdiena	Svētku pusdienas	Vistas giross	A03,A10	50	13.1	12.1	3	173
		Tvaicēti rīsi		100	3.1	0.4	30.2	137
		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:					18.9	20.6
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		100	1.5	3.5	4.3	55
		salāti		10	0.9	0.2	8.3	39
		BG galete						
Kopā:					21.4	23.5	72.7	589

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)	Oglhidrāti (g)
1.-4.klase	490-750	12-28	16-29	55-113

Rīgas 34. vidusskolas
direktore
Natalija Rogaleva

Oksana Pučkova
šefpavārs

Rīgas 34. vidusskolas
Medmāsa
V.Moļčukova

Ēdienkarte (bez piena produktiem)
1.-4.klašu audzēkņi
15.12.2025.-19.12.2025.
 Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

1.nedēļa

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	180	15.8	15.2	37	348
		Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu		100	1.4	2.2	6	50
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Kopā:			24.9	25	70.8	609
Otrdiena	Pusdienas	Vistas buljona zupa ar rīsiem		200	4.9	8.8	22.8	190
		Cūkgaļas gulašs (bez miltiem, bez krējuma)		100	11.6	16.9	4	216
		Vārīti kartupeļi		130	2.7	0	19.9	90
		Biešu-ābolu salāti		100	0.9	3.1	8.9	67
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Kopā:			21.5	29	63.9	604
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		100	5	1.3	24.8	131
		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
Ceturtdiena	Svētku pusdienas	Zemeņu ķīselis		100	0.2	0.1	7.7	33
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Kopā:			19.7	25.8	83.6	646
		Vistas giross	A03, A10	50	13.1	12.1	3	173
		Tvaicēti rīsi		100	3.1	0.4	30.2	137
Piektdiena	Pusdienas	Dārzeņu mērce		30	0.3	3	4	45
		Burkānu salāti ar sezama sēklām	A11	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:			18.9	20.6	78.6	577
Piektdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar pupiņām		200	4.3	7.2	20.6	164
		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		100	1.5	3.5	4.3	55
Piektdiena	Pusdienas	Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Kopā:			21.8	22.5	72.6	581

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 uzturu 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 Rogaleva

Oksana Pučkova
šefpavārs

RĪGAS 34. VIDUSSKOLA
Medmāsa
V. Muiža-jankova