



Ēdienkarte

1.-4.klašu audzēkņi

1.nedēļa

GARDBRĪDIS

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
		<i>Kopā:</i>				24.9	25	70.8
Otrdiena	Pusdienas	Vistas buljona zupa ar rīsiem		200	5.7	5.9	22.8	167
		Cūkgaļas gulašs	A01,A07	100	12.2	16	5.6	216
		Vārīts bulgurs	A01	120	4.8	0.5	30.4	145
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		100	1.1	3	7.8	63
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
<i>Kopā:</i>				25.2	25.6	74.9	632	
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
		Kīnas kāpostu un svaigu gurķu salāti		100	1	4.2	2.5	52
		Biezpiena deserts	A07	50	6	5.3	5.1	93
		Sarkano ogu(zemeņu-sausseržu ķīselis)		100	0.2	0.1	8.1	33
Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41		
<i>Kopā:</i>				24.1	28.9	63.3	610	
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	50	13.1	12.1	3	173
		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
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
<i>Kopā:</i>				24.2	27.8	65.3	608	
Piektdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar pupiņām ar krējumu	A07	200/5	4.4	8.2	20.7	174
		Dārzeņu un gaļas sautējums mājas gaumē ar kartupeļiem		200	10.6	10.4	24.4	234
		Svaigu kāpostu salāti ar baltiem redīsiem un burkāniem		100	1.3	4.2	4.6	61
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Kefirs	A07	150	4.2	3.8	6.6	77
<i>Kopā:</i>				21.9	26.8	64.6	587	

Dzēramais 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)
1.-4.klase	490-750	12-28	16-29	55-113

Rīgas 34. vidusskolas
direktore
Natalja Rogateva



Oksana Pučkova
šefpavārs

RĪGAS 34. VIDUSSKOLA
Medmāsa
V. Moicejenkova



GARDBRĪDIS

Bezglutēna ēdienkarte 1.-4.klašu audzēkņi

1.nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā gulašzupa ar lēcām Bezglutēna makaronii ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu BG galete	A09	200	6.3	7.4	19.5	170
				180	14.4	18.9	40	388
				100	1.4	2.2	6	50
				10	0.9	0.2	8.3	39
				<i>Kopā:</i>				23
Otrdiena	Pusdienas	Vistas buljona zupa ar rīsiem Cūkgaļas gulašs(bez miltiem,bez krējuma) Vārīti kartupeļi Biešu salāti ar vinegreta mērci BG galete		200	4.9	8.8	22.8	190
				100	11.6	16.9	4	216
				130	2.7	0	19.9	90
				100	1.1	3	7.8	63
				10	0.9	0.2	8.3	39
<i>Kopā:</i>				21.2	28.9	62.8	598	
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) BG galete	A07	70	9.6	16	3	194
				30	0.3	2.7	4	42
				100	5	1.3	24.8	131
				100	1	4.2	2.5	52
				50	6	5.3	5.1	93
100	0.2	0.1	8.1	33				
10	0.9	0.2	8.3	39				
<i>Kopā:</i>				23	29.8	55.8	583	
Ceturtdiena	Pusdienas	Zaļo skābeņu veģetārā zupa ar vārītu olu un krējumu(Bez putrainiem) Vistas giross Tvaicēti rīsi Dārzeņu mērce Burkānu salāti ar sezama sēklām BG galete	A03,A07 A03,A10 A11	200/5	3.8	7.4	15.6	144
				50	13.1	12.1	3	173
				100	3.1	0.4	30.2	137
				30	0.3	3	4	45
				80	1.2	3.8	3.9	55
10	0.9	0.2	8.3	39				
<i>Kopā:</i>				22.4	26.9	65	593	
Piektdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar pupiņām ar krējumu Dārzeņu un gaļas sautējums mājas gaumē ar kartupeļiem Svaigu kāpostu salāti ar baltiem redīsiem un burkāniem BG galete Kefīrs	A07 A07	200/5	4.4	8.2	20.7	174
				200	10.6	10.4	24.4	234
				100	1.3	4.2	4.6	61
				10	0.9	0.2	8.3	39
				200	5.6	5	8.8	103
<i>Kopā:</i>				22.8	28	66.8	610	

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

Rīgas 34. vidusskolas
direktore
Natalja Rogaleva

Oksana Pučkova
šefpavārs

RĪGAS 34. VIDUSSKOLA
Mācītāja
Kamila Jankova



Ēdienkarte (bez piena produktiem)

1.-4.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	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
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 salāti ar vinegreta mērci		100	1.1	3	7.8	63
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
Kopā:				21.7	28.9	62.8	600	
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
		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	20	1.4	0.2	8.3	41
Kopā:				19.5	27	82.6	650	
Ceturtdiena	Pusdienas	Zaļo skābeņu veģetārā zupa ar vārītu olu	A01, A03	200	3.8	6.4	15.2	134
		Vistas giross	A03, A10	50	13.1	12.1	3	173
		Tvaicēti rīsi		100	3.1	0.4	30.2	137
		Dārzeņu mērce		30	0.3	3	4	45
		Burkānu salāti ar sezama sēklām	A11	80	1.2	3.8	3.9	55
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Kopā:				22.9	25.9	64.6
Piekdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar pupiņām		200	4.3	7.2	20.6	164
		Dārzeņu un gaļas sautējums mājas gaumē ar kartupeļiem		200	10.6	10.4	24.4	234
		Svaigu kāpostu salāti ar baltiem redīsiem un burkāniem		100	1.3	4.2	4.6	61
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Rīsu piens		200	1.2	2.6	17	96
Kopā:				18.8	24.6	74.9	596	

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 Rogajeva



Oksana Pučkova
šefpavārs

16.04.2018. gada
RĪGAS 34. VIDUSSKOLA
Medmāsa
Yelena Linkova