

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Oglh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Vistas buljona un dārzeņu zupa ar nūdelēm	A01,09	150	4.1	4.8	16	124
		Malta cūkgaļa tomātu mērcē	A01	100	12.1	18	6.1	235
		Irdenie griķi		100	5	1.3	21.8	131
		Svaigu kāpostu un burkānu salāti		100	1.4	2.7	4.8	49
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
				Kopā:	24	27	57	580
Otrdiena	Pusdienas	Piena zupa ar makaroniem	A01,A07	200	7.9	3.4	29.1	179
		Risoto ar vistas gaļu un dārzeņiem		200	15.8	16.2	41.9	377
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4.2	4.6	60
		Kliju maize	A01	15	1.3	0.5	6.7	37
				Kopā:	26	24.3	82.3	652
Trešdiena	Pusdienas Veģetārā diena	Zaļo skābeņu veģetārā zupa ar vārītu olu un skābo krējumu	A01,A03,A07	200/5	3.9	7.4	15.3	143
		Pasta ar rīvētu puscieto sieru	A01,A07	130/30	12.8	11.1	30	271
		Zaļie kāpostu un gurķu salāti		80	1	3.4	4.4	52
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Auglis*		100	0.3	0.6	11.4	52
				Kopā:	19.4	22.7	69.4	560

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs


LAD programma "Piens un Augļi skolai"-piens 2x, augļi 3x 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
 direktores p.i.
 Daira Palo
 23.04.2025.



šefpavāze
 D. Pučkova
 DPJ

SASKAŅOTS
 Rīgas 34.v.sk. medmāsa
 J.Klaipa
 23.04.2025.