

Ēdienkarte 1.-4.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		200	6.7	7	21.8	170
		Cūkgaļas plov		180	14.6	17.7	41.1	382
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4.2	4.6	60
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Kopā:			23.7	29	75.8	653
Otrdiena	Pusdienas	Mērcē sutinātas gaļas bumbiņas	A01,A03,A09	80/40	12.2	13.8	10.1	213
		Vārīti makaroni	A01	130	4.6	1.8	30.7	157
		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
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Auglis*		100	0.3	0.6	13.4	60
		Kopā:			24	23.6	87.9	662
Trešdiena	Pusdienas	Sezonas dārzenų zupa		200	2.2	6.1	10.1	104
		Vistas gaļa karija mērcē	A01,A07	100	13	15.2	3.6	203
		Vārīts bulgurs	A01	120	4.8	0.5	30.4	145
		Balto redīsu un burkānu salāti ar krējuma mērci	A07	100	1.3	2.7	4.2	46
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Kopā:			22.7	25	56.6	540
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa ar krējumu	A07	200/5	1.7	6.1	11.1	106
		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		200	4.1	0	30.6	145
		Skābētu kāpostu un ābolu salāti		100	1	3.1	4.8	51
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Kopā:			21.6	27.4	70	619
Piektdiena	Pusdienas	Mājas soļanka ar krējumu	A07	200/5	5	7.9	12	139
		Maltās gaļas mērce	A01,A07	80	9.7	12.9	4.3	172
		Irdenie griķi		120	6	1.6	29.8	158
		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:			23.5	25.3	59.2	559

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 Rogaļeva

15.01.26.



Oksana Pučkova
šefpavārs

RĪGAS 34. VIDUSSKOLA
Mednīca

15.01.2026 mēd
18

**GARDBRĪDIS**

Bezglutēna ēdienkarte 1.-4.klašu audzēkņi

3.nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaīņai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Oglh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā zirņu zupa		200	6.7	7	21.8	170
		Cūkgaļas plov		180	14.6	17.7	41.1	382
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4.2	4.6	60
		BG galete		10	0.9	0.2	8.3	39
		Kopā:			23.2	29.1	75.8	651
Otrdiena	Pusdienas	Mērcē sutinātas gaļas bumbiņas(bez maizes, bez olām)	A09	80/40	11.6	13.9	10.7	214
		Vārīti bezglutēna makaroni		130	2.9	2.6	34.5	173
		Biešu un svaigu kāpostu salāti		100	1.2	3.1	6.6	59
		Kefira-ogu smūtijs	A07	200	4.7	4.1	18.8	131
		BG galete		10	0.9	0.2	8.3	39
		Auglis*		100	0.3	0.6	13.4	60
		Kopā:			22	24.5	92.3	676
Trešdiena	Pusdienas	Sezonas dārzeņu zupa		200	2.2	6.1	10.1	104
		Vistas gaļa karija mērcē(bez miltiem,bez krējuma)		100	12.7	15.2	4.3	205
		Irdenie griķi		100	5	1.3	24.8	131
		Balto redīsu un burkānu salāti ar krējuma mērci	A07	100	1.3	2.7	4.2	46
		BG galete		10	0.9	0.2	8.3	39
		Kopā:			22.1	25.5	51.7	525
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa ar krējumu	A07	200/5	1.7	6.1	11.1	106
		Cāļa šķiņķa kotlete(bez maizes,bez olas)		70	10.5	14.2	3	182
		Dārzeņu mērce		30	0.3	2.7	4	42
		Vārīti kartupeļi		200	4.1	0	30.6	145
		Skābētu kāpostu un ābolu salāti		100	1	3.1	4.8	51
		BG galete		10	0.9	0.2	8.3	39
		Kopā:			18.5	26.3	61.8	564
Piektdiena	Pusdienas	Mājas sojanka ar krējumu	A07	200/5	5	7.9	12	139
		Malta cūkgaļa dārzeņu mērcē		80	9.3	10.4	10.4	172
		Irdenie griķi		100	5	1.3	24.8	131
		Svaigu kāpostu un burkānu salāti		100	1.4	2.7	4.8	49
		BG galete		10	0.9	0.2	8.3	39
		Kopā:			21.6	22.5	60.3	530

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 Rogaljeva

Oksana Pučkova
šefpavārs

RĪGAS 34. VIDUSSKOLA
Modrība
15.01.2026.

Ēdienkarte (bez piena produktiem)

1.-4.klašu audzēkņi

3.nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Oglh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā zirņu zupa		200	6.7	7	21.8	170
		Cūkgaļas plov		180	14.6	17.7	41.1	382
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4.2	4.6	60
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Kopā:			23.7	29.1	75.8	653
Otrdiena	Pusdienas	Mērcē sutinātas gaļas bumbiņas	A01,A03,A09	80/40	12.2	13.8	10.1	213
		Vārīti makaroni	A01	130	4.6	1.8	30.7	157
		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	20	1.4	0.2	8.3	41
		Auglis*		100	0.3	0.6	13.4	60
		Kopā:			21	21.9	87.7	634
Trešdiena	Pusdienas	Sezonas dārzeņu zupa		200	2.2	6.1	10.1	104
		Vistas gaļa karija mērcē (bez miltiem, bez krējuma)		100	12.7	15.2	4.3	205
		Vārīts bulgurs	A01	120	4.8	0.5	30.4	145
		Balto redīsu un burkānu salāti ar eļļu		100	1	3.1	3.9	48
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Rīsu piens		150	0.9	1.9	12.7	72
		Kopā:			23	27	69.7	614
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa		200	1.6	5.1	11	96
		Cāļa šķiņķa kotlete	A01,A03	70	11.9	14.1	10.6	217
		Dārzeņu mērce		30	0.3	2.7	4	42
		Vārīti kartupeļi		200	4.1	0	30.6	145
		Skābētu kāpostu un ābolu salāti		100	1	3.1	4.8	51
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Kopā:			20.3	25.2	69.3	591
Piektdiena	Pusdienas	Mājas soļanka		200	4.9	6.9	11.9	129
		Malta cūkgaļa dārzeņu mērcē		80	9.3	10.4	10.4	172
		Irdenie griķi		100	5	1.3	24.8	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:			22	21.5	60.2	522

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 Rogaleva

Oksana Pučkova
šefpavārs

15.01.2016.
RĪGAS 34. VIDUSSKOLA
Modināša
Oksana Pučkova

15.01.26.