TĪNŪŽU SĀKUMSKOLA
«Kalnliepas», Tīnūži
Ogres nov., LV-5015
SASKAŅOTS!
08.09.2023.
(A.Borisova)

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa BD 3-6

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
pirmdiena, 11.septembris									
Brokastis									
Auzu pārslu putra	150	141	6,6525	3,975	19,7922	0,0001	0,0001	1,215	1;7
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9	0	0	0	
Krēmsiers	20	68	4,96	5,36	0	0	0	0	7
Baltmaize	30	79	2,34	0,63	15,42	0	0	1,14	1
Zāļu tēja	150	3	0,0468	0,0918	0,0144	0	0	0	
Cukurs baltais	3	12	0	0	2,994	0	0,003	0	
Kopā:		*353,548*	*14,129*	*14,192*	*42,341*	*0,*	*0,003*	*2,355*	
Pusdienas									
Boršč̌s	150	77	2,4472	4,1619	7,2722	0,0006	0,0003	2,4404	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Cūkgaļas strogonovs	80	180	9,679	13,8722	3,9066	0,0002	0	0,1899	1;7
Vārīti griķi	120	133	2,97	0,6336	28,7496	0,0001	0	1,2672	
Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem un krējumu	60	30	0,966	2,499	1,3686	0,0001	0	0,456	7
Ābolu dzēriens	200	39	0,1782	0,3516	8,6272	0	0,002	1,16	
Kopā:		*469,009*	*16,37*	*22,518*	*50,059*	*0,001*	*0,002*	*5,514*	
Launags									
Jogurts	200	180	6,6	4,	29,4	0	0	0	7
Ābols	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6	0	0	0,9	1
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Tomāti	20	3	0,2	0,04	0,52	0	0	0,2	
Kopā:		*325,146*	*8,927*	*8,707*	*51,954*	*0*	*0*	*1,8*	
Diena kopā :		***1147,703***	***39,427***	***45,417***	***144,354***	***0,001***	***0,005***	***9,669***	
otrdiena, 12.septembris									
Brokastis									
Piena zupa ar makaroniem	200	111	5,685	2,82	15,885	0,0002	0,0002	0,51	1;3;7
Sēklu maize	20	59	2,1	1,28	9,42	0	0	0,86	1;11
Sviests	3	22	0,018	2,475	0,132	0	0	0	7
Gurķis	30	12	0,6923	0,1399	1,8539	0	0	1,4636	
Kopā:		*238,351*	*9,322*	*7,749*	*32,091*	*0,*	*0,003*	*2,849*	
Pusdienas									
Šķelto zirņu zupa	150	108	5,8006	4,3338	11,2062	0,0001	0	4,0765	9
Plovs ar cūkgaļu	180	363	13,7959	14,9143	43,3183	0,0007	0	2,1346	
Biešu salāti	60	51	0,855	3,057	4,8479	0,0002	0,0001	1,425	
Kiršu dzēriens	150	66	0,2475	0,0675	15,675	0	0	0,3075	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Kopā:		*639,481*	*22,419*	*22,653*	*85,087*	*0,001*	*0,*	*9,044*	
Launags									
Siera smalkmaizīte (70g)	70	227	7,7515	11,3575	22,9214	0,0004	0,0041	0,0276	1;3;7
Melone	70	39	0,553	0,175	8,54	0	0	0,49	
Zāļu tēja	150	3	0,0468	0,0918	0,0144	0	0	0	
Kopā:		*269,166*	*8,351*	*11,624*	*31,476*	*0,*	*0,004*	*0,518*	
Diena kopā :		***1146,997***	***40,092***	***42,026***	***148,655***	***0,002***	***0,008***	***12,411***	
trešdiena, 13.septembris									
Brokastis									
Kukurūzas putra	150	114	5,7	2,646	17,8032	0,0001	0,0001	1,833	7
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9	0	0	0	
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6	0	0	0,9	1
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Siers	30	102	7,44	8,04	0	0	0	0	7
Zāļu tēja	150	3	0,0468	0,0918	0,0144	0	0	0	
Cukurs baltais	3	12	0	0	2,994	0	0,003	0	
Kopā:		*327,972*	*14,577*	*15,113*	*34,532*	*0,*	*0,003*	*2,733*	
Pusdienas									

Vistas gaļas bumbiņa ar papriku, burkāniem un zaļumiem	60	130	8,0025	8,4211	4,9636	0,0002	0	0,8291	1;3
Vārīti kartupeļi	120	89	2,544	0,1272	18,8256	0,0001	0	2,6712	
Tomātu un piena mērce	20	14	0,5432	0,6535	1,4552	0,0001	0	0,0063	1;7
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	60	59	0,6586	5,5077	1,7018	0	0,0003	0,7261	
Putukrējums	20	69	0,44	6,16	3,0202	0	0,0024	0	7
Biezais ogu ķīselis	100	55	0,48	0,127	12,334	0	0,005	1,455	
Kliju maize	15	41	1,815	0,405	7,095	0	0	0,87	1
Kopā:		*460,422*	*14,553*	*21,462*	*49,715*	*0,*	*0,008*	*6,558*	
Launags									
Pasta ar sieru	150	302	12,9531	14,295	30,3058	0,0001	0	1,6041	1;3;7;9
Gurķi	30	4	0,18	0,06	0,54	0	0	0,15	
Zāļu tēja	150	3	0,0468	0,0918	0,0144	0	0	0	
Kopā:		*308,899*	*13,18*	*14,447*	*30,86*	*0,*	*0*	*1,754*	
Diena kopā :		***1097,293***	***42,31***	***51,021***	***115,107***	***0,001***	***0,011***	***11,045***	
ceturtdiena, 14.septembris									
Brokastis									
Četru graudu pārslu zupa	150	139	6,72	10,32	20,3394	0,0001	0,0003	2,688	1;7
Tomāti	30	9	0,5	0,1	1,3	0	0	0,5	
Sēklu maize	30	89	3,15	1,92	14,13	0	0	1,29	1;11
Sviests	8	60	0,048	6,6	0,352	0	0	0	7
Kopā:		*300,09*	*10,938*	*19,042*	*36,137*	*0,*	*0,*	*4,478*	
Pusdienas									
Vistas frikadeļu zupa ar dārzeņiem	150	153	6,392	9,3244	10,3142	0,0003	0	1,9216	1;3;9
Maltas cūkgaļas mērce	80	128	9,1925	8,071	4,6542	0,0003	0	0,4362	1;7
Vārīta pasta - makaroni	90	179	0,504	2,79	32,4	0,0004	0	1,53	1
Burkānu salāti ar eļļu	60	45	0,558	3,1116	3,5766	0,0002	0,0009	2,0088	
Ūdens ar citronu	150	3	0,0525	0,045	0,24	0	0	0	
Kliju maize	20	55	2,42	0,54	9,46	0	0	1,16	1
Kopā:		*562,146*	*19,119*	*23,882*	*60,645*	*0,001*	*0,001*	*7,057*	
Launags									
Pankūka	100	252	6,8156	13,337	25,4148	0,0002	0,0032	0,307	1;3;7
Ievārījums	20	28	0,2	0,02	7,8	0	0	0	
Piens	150	72	4,8	3,	6,75	0	0	0	7
Bumbiers	50	28	0,395	0,125	6,1	0	0	0,35	
Kopā:		*379,677*	*12,211*	*16,482*	*46,065*	*0,*	*0,003*	*0,657*	
Diena kopā :		***1241,913***	***42,268***	***59,406***	***142,847***	***0,002***	***0,004***	***12,192***	
piektdiena, 15.septembris									
Brokastis									
Olu kultenis	80	139	8,4286	10,5364	1,9653	0,0001	0	0,0212	3;7
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6	0	0	0,9	1
Dārzeņu asorti	50	41	1,48	3,56	0,86	0	0	0	7
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016	0	0	0	
Kopā:		*229,742*	*11,689*	*14,398*	*12,441*	*0,*	*0*	*0,921*	
Pusdienas									
Buljons ar dārzeņiem	150	16	0,9867	0,2102	2,4003	0,0003	0	1,2432	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Zivju kotlete mājas gaumē	60	139	11,2429	9,446	2,1591	0,0001	0	0,1708	1;3;4;7
Kartupeļu biezputra	120	101	3,2484	1,143	18,9744	0,0001	0	2,52	7
Sviests	3	22	0,018	2,475	0,132	0	0	0	7
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	60	33	0,7992	1,9176	3,1044	0,0001	0,0006	1,8	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Augļu dzēriens	150	49	0,2362	0,1755	11,3692	0	0,0045	0,801	
Kopā:		*474,266*	*20,101*	*16,927*	*58,354*	*0,001*	*0,005*	*8,735*	

Launags

Citronu biezpienmasa	70	119	8,857	7,82	3,1588	0	0,0003	0,0007	7
Ogu ķīselis	150	149	0,48	0,153	35,466	0	0,005	0,993	
Banāns	50	44	0,6	0,1	10,	0	0	0,9	
Kopâ:		*311,5*	*9,937*	*8,073*	*48,625*	*0*	*0,005*	*1,894*	
Diena kopâ :		***1015,508***	***41,727***	***39,399***	***119,421***	***0,001***	***0,01***	***11,55***	

TĪNŪŽU SĀKUMSKOLA
«Kalnliepas», Tīnūži
Ogres nov., LV-5015
SASKAŅOTS!
08.09.2023.
(A.Borisova)

Nedēļas Ēdienkarte

BL+BG

Grupa BD 3-6

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
pirmdiena, 11.septembris									
Brokastis									
Auzu pārslu biezputra bez piena	150	188	3,8775	3,885	34,29	0,0001	0	1,62	1
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9	0	0	0	
Margarīns sviestmaizēm	5	36	0	4,	0	0	0	0	
Vegāniskais siers	20	60	0	4,8	4,2	0	0	0	
Baltmaize	15	39	1,17	0,315	7,71	0	0	0,57	1
Kopâ:		*351,347*	*5,194*	*13,102*	*53,108*	*0,*	*0,003*	*2,19*	
Pusdienas									
Boršč̌s	150	77	2,4472	4,1619	7,2722	0,0006	0,0003	2,4404	
Cūkgaļas strogonovs	80	116	8,7459	8,2844	1,7245	0,0001	0	0,1854	
Vārīti griķi	120	133	2,97	0,6336	28,7496	0,0001	0	1,2672	
Ķīnas kāpostu un svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	60	22	0,7455	1,4831	1,5216	0	0,0001	0,7264	
Ābolu dzēriens	150	30	0,1337	0,2637	6,4704	0	0,0015	0,87	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Kopâ:		*429,019*	*16,762*	*15,107*	*55,778*	*0,001*	*0,002*	*6,589*	
Launags									
Ābolu un ķirbju pankūka	100	226	5,3383	12,1974	23,4452	0,0001	0,002	3,2331	3
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9	0	0	0	
Ābols	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
Zāļu tēja	150	3	0,0468	0,0918	0,0144	0	0	0	
Kopâ:		*298,751*	*6,275*	*12,549*	*39,56*	*0,*	*0,002*	*3,933*	
Diena kopâ :		***1079,117***	***28,232***	***40,758***	***148,446***	***0,001***	***0,007***	***12,713***	
otrdiena, 12.septembris									
Brokastis									
Bezglutēnu makaronu zupa bez piena	150	66	0,5212	0,6712	14,2866	0,0001	0,0004	0,1688	
Sēklu maize	20	59	2,1	1,28	9,42	0	0	0,86	1;11
Margarīns sviestmaizēm	5	36	0	4,	0	0	0	0	
Vegāniskais siers	40	11	0	9,2	3,2	0	0	0,72	
Kopâ:		*184,704*	*3,245*	*15,36*	*28,466*	*0,*	*0,*	*2,969*	
Pusdienas									
Šķelto zirņu zupa	150	108	5,8006	4,3338	11,2062	0,0001	0	4,0765	9
Plovs ar cūkgaļu	180	363	13,7959	14,9143	43,3183	0,0007	0	2,1346	
Biešu salāti	60	51	0,855	3,057	4,8479	0,0002	0,0001	1,425	
Ķiršu dzēriens	150	66	0,2475	0,0675	15,675	0	0	0,3075	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Kopâ:		*639,481*	*22,419*	*22,653*	*85,087*	*0,001*	*0,*	*9,044*	
Launags									
Bezglutēna kēkss	70	285	3,85	13,65	36,19	0	0	0,84	3
Banāns	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
Kopâ:		*344,304*	*4,702*	*14,022*	*48,409*	*0*	*0*	*1,54*	
Diena kopâ :		***1168,489***	***30,366***	***52,035***	***161,963***	***0,001***	***0,001***	***13,552***	
trešdiena, 13.septembris									
Brokastis									
Kukurūzas biezputra bez piena	150	147	2,649	2,394	29,403	0,0008	0	1,974	
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9	0	0	0	
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6	0	0	0,9	1

Margarīns sviestmaizēm	5	36	0	4,	0	0	0	0	
Vārīta vistas gaļa	25	49	5,4008	2,8581	0,0173	0	0	0,0066	
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
Kopā:		*294,727*	*9,472*	*9,585*	*42,94*	*0,001*	*0*	*2,881*	
Pusdienas									
Vistas gaļas bumbiņa ar papriku, burkāniem un zaļumiem	60	130	8,0025	8,4211	4,9636	0,0002	0	0,8291	1;3
Vārīti kartupeļi	120	89	2,544	0,1272	18,8256	0,0001	0	2,6712	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	60	59	0,6586	5,5077	1,7018	0	0,0003	0,7261	
Rīsu pudiņš	30	54	0,8047	0,9403	10,6508	0,0001	0,0018	0,1857	3
Biezais ogu ķīselis	100	55	0,48	0,127	12,334	0	0,005	1,455	
Ūdens ar dzērveņu garšu	150	37	0,015	0	9,12	0	0	0,27	
Kopā:		*424,052*	*12,505*	*15,123*	*57,596*	*0,*	*0,007*	*6,137*	
Launags									
Vārīta pasta - makaroni	130	259	0,728	4,03	46,8	0,0005	0	2,21	1
Vegāniskais siers Gouda	15	45	0	3,6	3,15	0	0	0	
Gurķi	30	4	0,18	0,06	0,54	0	0	0,15	
Zāļu tēja	150	3	0,0468	0,0918	0,0144	0	0	0	
Kopā:		*309,816*	*0,955*	*7,782*	*50,504*	*0,001*	*0*	*2,36*	
Diena kopā :		***1028,596***	***22,932***	***32,49***	***151,04***	***0,002***	***0,007***	***11,378***	
ceturtdiena, 14.septembris									
Brokastis									
Četru graudu pārslu putra bez piena	150	164	3,015	9,81	31,1394	0,0001	0,0003	2,688	1
Tomāti	50	9	0,5	0,1	1,3	0	0	0,5	
Sēklu maize	30	89	3,15	1,92	14,13	0	0	1,29	1;11
Margarīns sviestmaizēm	5	36	0	4,	0	0	0	0	
Kopā:		*301,*	*7,185*	*15,932*	*46,585*	*0,*	*0,*	*4,478*	
Pusdienas									
Vistas frikadeļu zupa ar nūdelēm	150	153	6,392	9,3244	10,3142	0,0003	0	1,9216	1;3;9
Maltas cūkgaļas mērce	80	125	6,8824	10,1394	1,538	0,0001	0	0,266	
Vārīta pasta - makaroni	120	239	0,672	3,72	43,2	0,0005	0	2,04	1
Burkānu salāti ar eļļu	60	45	0,558	3,1116	3,5766	0,0002	0,0009	2,0088	
Ūdens ar citronu	150	3	0,0525	0,045	0,24	0	0	0	
Kopā:		*561,269*	*14,504*	*26,295*	*58,629*	*0,001*	*0,001*	*6,236*	
Launags									
Banānu griķu pankūka	110	287	4,0269	10,0003	44,3731	0,0001	0	2,207	
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9	0	0	0	1
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016	0	0	0	9
Bumbiers	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
Kopā:		*359,818*	*5,437*	*10,362*	*60,489*	*0,*	*0*	*2,907*	
Diena kopā :		***1059,126***	***27,45***	***46,22***	***138,673***	***0,001***	***0,001***	***13,145***	
piektdiena, 15.septembris									
Brokastis									
Olu kultenis	80	143	7,5358	10,3636	4,1253	0,0001	0	0,0212	3
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6	0	0	0,9	1
Margarīns sviestmaizēm	5	36	0	4,	0	0	0	0	
Dārzeņu asorti	50	6	0	4,6	1,6	0	0	0,36	
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016	0	0	0	
Cukurs baltais	3	12	0	0	2,994	0	0,003	0	
Kopā:		*245,562*	*9,316*	*19,266*	*18,335*	*0,*	*0,003*	*1,281*	
Pusdienas									

Buljons ar dārzeņiem	150	16	0,9867	0,2102	2,4003	0,0003	0	1,2432	
Zivju kotlete	60	143	10,589	7,474	8,1634	0,0001	0	0,4747	4
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	120	86	2,4618	0,1335	18,0074	0,0004	0	2,6791	9
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	60	33	0,7992	1,9176	3,1044	0,0001	0,0006	1,8	
Ūdens ar dzērveņu garšu	150	37	0,015	0	9,12	0	0	0,27	
Kopâ:		*313,815*	*14,852*	*9,735*	*40,796*	*0,001*	*0,001*	*6,467*	
Launags									
Rīsu pudiņš	70	119	8,857	7,82	3,1588	0	0,0003	0,0007	7
Ogu ķīselis	150	149	0,48	0,153	35,466	0	0,005	0,993	
Banāns	50	44	0,6	0,1	10,	0	0	0,9	
Kopâ:		*311,5*	*9,937*	*8,073*	*48,625*	*0*	*0,005*	*1,894*	
Diena kopâ :		***919,196***	***29,604***	***39,363***	***119,62***	***0,001***	***0,004***	***10,655***	

TĪNŪŽU SĀKUMSKOLA
«Kalnliepas», Tīnūži
Ogres nov., LV-5015
SASKAŅOTS!
08.09.2023.
(A. Borisova)

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa 1.-4.klase

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
pirmdiena, 11.septembris									
Pusdienas									
Cūkgaļas strogonovs	100	224	12,0987	17,3402	4,8833	0,0003	0	0,2374	1;7
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,0002	0	2,112	
Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem un krējumu	100	51	1,61	4,165	2,281	0,0001	0	0,76	7
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,	0	0	0	7
Ābolu dzēriens	200	39	0,1782	0,3516	8,6272	0	0,002	1,16	
Auglis	150	84	1,185	0,375	18,3	0	0	1,05	
Kopā:		*715,036*	*26,022*	*27,288*	*91,008*	*0,001*	*0,002*	*5,319*	
Launags									
Jogurts	200	180	6,6	4,	29,4	0	0	0	7
Ābols	50	28	0,395	0,125	6,1	0	0	0,35	
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2	0	0	1,8	1
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Tomāti	20	3	0,2	0,04	0,52	0	0	0,2	
Kopā:		*343,999*	*9,807*	*8,812*	*55,459*	*0*	*0*	*2,35*	
otrdiena, 12.septembris									
Pusdienas									
Šķelto zirņu zupa	200	144	7,7342	5,7784	14,9416	0,0002	0	5,4353	9
Plovs ar cūkgaļu	200	404	15,3288	16,5714	48,1314	0,0008	0	2,3718	
Biešu salāti	100	85	1,425	5,095	8,0798	0,0004	0,0001	2,375	
Ķiršu dzēriens	150	66	0,2475	0,0675	15,675	0	0	0,3075	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Kopā:		*749,677*	*26,456*	*27,792*	*96,868*	*0,001*	*0,*	*11,59*	
Launags									
Siera smalkmaizīte (70g)	70	227	7,7515	11,3575	22,9214	0,0004	0,0041	0,0276	1;3;7
Melone	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
Kopā:		*286,803*	*8,604*	*11,73*	*35,141*	*0,*	*0,004*	*0,728*	
trešdiena, 13.septembris									
Pusdienas									
Vistas gaļas bumbiņa ar papriku, burkāniem un zaļumiem	70	152	9,3362	9,8246	5,7909	0,0003	0	0,9673	1;3
Vārīti kartupeļi	180	134	3,816	0,1908	28,2384	0,0002	0	4,0068	
Tomātu un piena mērce	30	21	0,8148	0,9802	2,1828	0,0001	0	0,0094	1;7
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	100	98	1,0977	9,1795	2,8363	0	0,0005	1,2101	
Ievārījuma smalkmaizīte	50	183	4,3682	5,6462	29,5596	0,0003	0,0046	0,159	1;3;7
Ūdens ar dzērveņu garšu	200	49	0,02	0	12,16	0	0	0,36	
Kliju maize	15	41	1,815	0,405	7,095	0	0	0,87	1
Kopā:		*677,397*	*21,268*	*26,226*	*87,863*	*0,001*	*0,005*	*7,583*	
Launags									
Pasta ar sieru	200	403	17,2708	19,06	40,4077	0,0002	0	2,1388	1;3;7;9
Gurķi	50	6	0,3	0,1	0,9	0	0	0,25	
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
Kopā:		*413,086*	*17,633*	*19,282*	*41,327*	*0,*	*0*	*2,389*	
ceturtdiena, 14.septembris									
Pusdienas									
Vistas frikadeļu zupa ar nūdelēm	300	305	12,7841	18,6488	20,6283	0,0006	0	3,8431	1;3;9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7

Citronu biezpienmasa	70	119	8,8191	7,8212	3,1588	0	0,0004	0,0008	7
Ogu ķīselis	150	148	0,48	0,153	35,466	0	0,0075	1,4895	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Kopā:		*688,936*	*25,723*	*28,243*	*79,788*	*0,001*	*0,008*	*7,533*	
Launags									
Pankūka	100	252	6,8156	13,337	25,4148	0,0002	0,0032	0,307	1;3;7
Ievārījums	30	42	0,3	0,03	11,7	0	0	0	
Piens	150	72	4,8	3,	6,75	0	0	0	7
Bumbiers	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
Kopā:		*669,514*	*21,126*	*30,769*	*77,601*	*0,*	*0,008*	*2,057*	
piektdiena, 15.septembris									
Pusdienas									
Zivju kotlete mājas gaumē	70	162	13,1167	11,0203	2,5189	0,0001	0	0,1993	1;3;4;7
Kartupeļu biezputra	180	152	4,8726	1,7145	28,4616	0,0002	0	3,78	7
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	100	55	1,332	3,196	5,174	0,0001	0,001	3,	
Melone	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Augļu dzēriens	200	65	0,315	0,234	15,159	0	0,006	1,068	
Kopā:		*631,529*	*23,896*	*21,1*	*83,814*	*0,*	*0,007*	*10,947*	
Launags									
Karstmaize ar desu un sieru	60	225	7,9	14,05	16,53	0	0	1,05	1;10;3;7
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016	0	0	0	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4,99	0	0,005	0	
Bumbiers	100	88	1,2	0,2	20,	0	0	1,8	
Kopā:		*88,*	*1,2*	*0,2*	*20,*	*0*	*0*	*1,8*	

TĪNŪŽU SĀKUMSKOLA
«Kalnliepas», Tīnūži
Ogres nov., LV-5015
SASKAŅOTS!
08.09.2023.
(A.Borisova)

Nedēļas Ēdienkarte

BL

Grupa 1.-4.klase

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
pirmdiena, 11.septembris									
Pusdienas									
Cūkgaļas strogonovs	100	146	10,9324	10,3555	2,1556	0,0001	0	0,2317	
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,0002	0	2,112	
Margarīns sviestmaizēm	5	36	0	4,	0	0	0	0	
Ķīnas kāpostu un svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	100	36	1,2424	2,4719	2,5361	0	0,0001	1,2107	
Ābolu dzēriens	200	39	0,1782	0,3516	8,6272	0	0,002	1,16	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Augļu asorti	200	111	1,58	0,5	24,4	0	0	1,4	
Kopā:		*692,966*	*22,323*	*19,295*	*105,715*	*0,*	*0,002*	*8,314*	
Launags									
Ābolu un ķirbju pankūka	120	272	6,406	14,6369	28,1342	0,0001	0,0024	3,8797	3
Ievārījums	20	28	0,2	0,02	7,8	0	0	0	
Ābols	50	28	0,395	0,125	6,1	0	0	0,35	
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
Kopā:		*330,978*	*7,063*	*14,904*	*42,053*	*0,*	*0,002*	*4,23*	
otrdiena, 12.septembris									
Pusdienas									
Šķelto zirņu zupa	200	144	7,7342	5,7784	14,9416	0,0002	0	5,4353	9
Plovs ar cūkgaļu	200	404	15,3288	16,5714	48,1314	0,0008	0	2,3718	
Biešu salāti	100	85	1,425	5,095	8,0798	0,0004	0,0001	2,375	
Ķiršu dzēriens	150	66	0,2475	0,0675	15,675	0	0	0,3075	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Kopā:		*749,677*	*26,456*	*27,792*	*96,868*	*0,001*	*0,*	*11,59*	
Launags									
Bezglutēna kēkss	70	285	3,85	13,65	36,19	0	0	0,84	3
Banāns	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
Kopā:		*344,304*	*4,702*	*14,022*	*48,409*	*0*	*0*	*1,54*	
trešdiena, 13.septembris									
Pusdienas									
Vistas gaļas bumbiņa ar papriku, burkāniem un zaļumiem	70	152	9,3362	9,8246	5,7909	0,0003	0	0,9673	1;3
Vārīti kartupeļi	180	134	3,816	0,1908	28,2384	0,0002	0	4,0068	
Baltā mērce	40	28	0,048	0,5449	5,8251	0	0	0,0011	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	100	98	1,0977	9,1795	2,8363	0	0,0005	1,2101	
Bezglutēna un bezlaktozes smilšu cepums	40	192	2,24	9,28	24,52	0	0	0,88	3
Ūdens ar dzērveņu garšu	200	49	0,02	0	12,16	0	0	0,36	
Ābols	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
Kopā:		*708,979*	*17,348*	*29,27*	*91,571*	*0,001*	*0,001*	*8,125*	
Launags									
Vārīta pasta - makaroni	180	358	1,008	5,58	64,8	0,0007	0	3,06	1
Vegāniskais siers	20	60	0	4,8	4,2	0	0	0	
Gurķi	50	6	0,3	0,1	0,9	0	0	0,25	
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
Kopā:		*427,574*	*1,37*	*10,602*	*69,919*	*0,001*	*0*	*3,31*	
ceturtdiena, 14.septembris									

Pusdienas									
Vistas frikadeļu zupa ar nūdelēm	300	305	12,7841	18,6488	20,6283	0,0006	0	3,8431	1;3;9
Rīsu pudiņš	70	127	1,8775	2,194	24,8518	0,0001	0,0042	0,4334	3
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644	0	0,005	0,993	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32	0	0	0	
Kopā:		*637,806*	*18,492*	*21,565*	*89,524*	*0,001*	*0,009*	*7,47*	
Launags									
Banānu griķu pankūka	150	392	5,4912	13,6368	60,5088	0,0001	0	3,0096	
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9	0	0	0	1
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016	0	0	0	9
Kopā:		*408,498*	*6,111*	*13,749*	*64,425*	*0,*	*0*	*3,01*	
piektdiena, 15.septembris									
Pusdienas									
Zivju kotlete	70	166	12,3538	8,7196	9,5239	0,0001	0	0,5538	4
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	180	128	3,6927	0,2003	27,0111	0,0005	0	4,0186	9
Margarīns sviestmaizēm	5	36	0	4,	0	0	0	0	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	100	55	1,332	3,196	5,174	0,0001	0,001	3,	
Banāns	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Ūdens ar dzērveņu garšu	200	49	0,02	0	12,16	0	0	0,36	
Kopā:		*594,481*	*21,629*	*16,926*	*86,149*	*0,001*	*0,001*	*10,832*	
Launags									
Rīsu piena kokteilis ar zemenēm un banāniem	200	126	0,938	1,924	25,89	0	0	1,344	
Kliju maize	15	41	1,815	0,405	7,095	0	0	0,87	1
Vistas gaļas pastēte ar burkāniem	20	30	3,0075	1,6633	0,4737	0,0001	0	0,2167	9
Kopā:		*196,857*	*5,761*	*3,992*	*33,459*	*0,*	*0*	*2,431*	

TĪNŪŽU SĀKUMSKOLA
«Kalnliepas», Tīnūži
Ogres nov., LV-5015
SASKAŅOTS!
08.09.2023.
(A.Bozisova)

Nedēļas Ēdienkarte

VEĢ

Grupa 1.-4.klase

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
pirmdiena, 11.septembris									
Pusdienas									
Lēcu un ķirbju sautējums	100	119	5,3009	4,9181	13,3152	0,0008	0,0005	3,2455	9
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,0002	0	2,112	
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44	0	0	0	7
Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem un krējumu	100	51	1,61	4,165	2,281	0,0001	0	0,76	7
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,	0	0	0	7
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32	0	0	0	
Melone	150	84	1,185	0,375	18,3	0	0	1,05	
Kopā:		*648,96*	*19,176*	*22,824*	*91,572*	*0,001*	*0,001*	*7,168*	
Launags									
Jogurts	200	180	6,6	4,	29,4	0	0	0	7
Ābols	50	28	0,395	0,125	6,1	0	0	0,35	
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2	0	0	1,8	1
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Tomāti	20	3	0,2	0,04	0,52	0	0	0,2	
Kopā:		*343,999*	*9,807*	*8,812*	*55,459*	*0*	*0*	*2,35*	
otrdiena, 12.septembris									
Pusdienas									
Šķelto zirņu zupa ar kanēli un tomātiem	200	203	13,5024	4,9982	25,4724	0,0016	0	9,6784	
Plovs ar turku zirņiem	200	223	5,7342	5,1368	38,6559	0,0008	0	4,4286	
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Biešu salāti	100	85	1,425	5,095	8,0798	0,0004	0,0001	2,375	
Eļļas citrona mērce	5	42	0,0048	4,5037	0,2722	0	0,0002	0,0013	
Ķiršu dzēriens	150	66	0,2475	0,0675	15,675	0	0	0,3075	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Kopā:		*707,239*	*22,664*	*24,206*	*98,415*	*0,003*	*0,*	*17,891*	
Launags									
Siera smalkmaizīte (70g)	70	227	7,7515	11,3575	22,9214	0,0004	0,0041	0,0276	1;3;7
Banāni	100	88	1,2	0,2	20,	0	0	1,8	
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
Kopā:		*319,073*	*9,014*	*11,68*	*42,941*	*0,*	*0,004*	*1,828*	
trešdiena, 13.septembris									
Pusdienas									
Dārzeņu kotlete	70	172	5,1608	9,7529	15,4816	0,0007	0	1,5282	1;10;11;3;7
Vārīti kartupeļi	180	134	3,816	0,1908	28,2384	0,0002	0	4,0068	
Tomātu un piena mērce	30	21	0,8148	0,9802	2,1828	0,0001	0	0,0094	1;7
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	100	98	1,0977	9,1795	2,8363	0	0,0005	1,2101	
Ievārījuma smalkmaizīte	50	183	4,3682	5,6462	29,5596	0,0003	0,0046	0,159	1;3;7
Piens	150	72	4,8	3,	6,75	0	0	0	7
Ūdens ar dzērveņu garšu	200	49	0,02	0	12,16	0	0	0,36	
Kopā:		*728,755*	*20,078*	*28,75*	*97,209*	*0,001*	*0,005*	*7,274*	
Launags									
Pasta ar sieru	200	403	17,2708	19,06	40,4077	0,0002	0	2,1388	1;3;7;9
Gurķi	50	6	0,3	0,1	0,9	0	0	0,25	
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
Kopā:		*413,086*	*17,633*	*19,282*	*41,327*	*0,*	*0*	*2,389*	
ceturtdiena, 14.septembris									
Pusdienas									
Itāļu grūbu zupa	300	134	4,354	6,5488	14,3482	0,0014	0	4,9559	1;9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7
Citronu biezpienmasa	50	85	6,2993	5,5866	2,2563	0	0,0002	0,0006	7
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644	0	0,005	0,993	

Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44	0	0	0	7
Kopâ:		*584,984*	*14,833*	*23,047*	*78,127*	*0,001*	*0,011*	*8,15*	
Launags									
Pankūka	150	356	9,214	12,3954	50,5421	0	0,0008	0,0702	1;3;7
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9	0	0	0	
Piens	200	96	6,4	4,	9,	0	0	0	7
Kopâ:		*465,776*	*15,714*	*16,405*	*63,442*	*0*	*0,001*	*0,07*	
piektdiena, 15.septembris									
Pusdienas									
Siera kotlete	50	158	10,241	10,0019	6,3009	0	0	0,0386	1;3;7
Kartupeļu biezputra	180	152	4,8726	1,7145	28,4616	0,0002	0	3,78	7
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	100	55	1,332	3,196	5,174	0,0001	0,001	3,	
Banāns	150	84	1,185	0,375	18,3	0	0	1,05	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Augļu dzēriens	150	49	0,2362	0,1755	11,3692	0	0,0045	0,801	
Kopâ:		*638,475*	*21,337*	*20,148*	*89,906*	*0,*	*0,006*	*10,87*	
Launags									
Karstmaize ar sieru	60	225	8,82	13,88	15,9	0	0	1,05	1;10;3;7
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016	0	0	0	
Cukurs baltais	3	12	0	0	2,994	0	0,003	0	
Kopâ:		*239,738*	*9,34*	*13,982*	*18,91*	*0*	*0,003*	*1,05*	

TĪNŪŽU SĀKUMSKOLA
«Kalnliepas», Tīnūži
Ogres nov., LV-5015
SASKANOTS!
08.09.2023.
(A. Bocāsova)

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa 5.-9.klase

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
pirmdiena, 11.septembris									
Pusdienas									
Cūkgaļas strogonovs	120	269	14,5184	20,8082	5,86	0,0004	0	0,2849	1;7
Vārīti griķi	230	254	5,6925	1,2144	55,1034	0,0002	0	2,4288	
Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem un krējumu	120	61	1,932	4,998	2,7372	0,0001	0	0,912	7
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,	0	0	0	7
Ābolu dzēriens	200	39	0,1782	0,3516	8,6272	0	0,002	1,16	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Melone	200	111	1,58	0,5	24,4	0	0	1,4	
Kopā:		*934,679*	*33,341*	*32,432*	*125,808*	*0,001*	*0,002*	*8,386*	
otrdiena, 12.septembris									
Pusdienas									
Šķelto zirņu zupa	250	180	9,6678	7,223	18,677	0,0002	0	6,7941	9
Plovs ar cūkgaļu	250	505	19,161	20,7142	60,1642	0,001	0	2,9648	
Biešu salāti	100	85	1,425	5,095	8,0798	0,0004	0,0001	2,375	
Ķiršu dzēriens	200	88	0,33	0,09	20,9	0	0	0,41	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Kopā:		*908,481*	*32,304*	*33,402*	*117,861*	*0,002*	*0,*	*13,644*	
trešdiena, 13.septembris									
Pusdienas									
Vistas gaļas bumbiņa ar papriku, burkāniem un zaļumiem	80	173	10,67	11,2281	6,6182	0,0003	0	1,1055	1;3
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,0002	0	4,452	
Tomātu un piena mērce	50	35	1,358	1,6337	3,638	0,0002	0	0,0158	1;7
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	100	98	1,0977	9,1795	2,8363	0	0,0005	1,2101	
Ievārījuma smalkmaizīte	70	256	6,1154	7,9047	41,3835	0,0004	0,0064	0,2227	1;3;7
Ūdens ar dzērveņu garšu	200	49	0,02	0	12,16	0	0	0,36	
Kliju maize	30	82	3,63	0,81	14,19	0	0	1,74	1
Kopā:		*842,066*	*27,131*	*30,968*	*112,202*	*0,001*	*0,007*	*9,106*	
ceturtdiena, 14.septembris									
Pusdienas									
Vistas frikadeļu zupa ar nūdelēm	350	356	14,9148	21,757	24,0664	0,0007	0	4,4837	1;3;9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Citronu biezpienmasa	80	136	10,079	8,9385	3,6101	0	0,0004	0,001	7
Ogu ķīselis	150	148	0,48	0,153	35,466	0	0,0075	1,4895	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Kopā:		*756,75*	*29,114*	*32,469*	*83,678*	*0,001*	*0,008*	*8,174*	
piektdiena, 15.septembris									
Pusdienas									
Zivju kotlete mājas gaumē	90	209	16,8643	14,1689	3,2387	0,0001	0	0,2562	1;3;4;7
Kartupeļu biezputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,0002	0	4,2	7
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	120	66	1,5984	3,8352	6,2088	0,0001	0,0012	3,6	
Banāns	150	84	1,185	0,375	18,3	0	0	1,05	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Augļu dzēriens	200	65	0,315	0,234	15,159	0	0,006	1,068	
Kopā:		*733,756*	*28,847*	*25,203*	*94,831*	*0,*	*0,007*	*12,374*	