TĪNŪŽU SĀKUMSKOLA
«Kalnliepas», Tīnūži
Ogres nov., LV-5015
SASKAŅOTS!
15.09.23.
(A. Borisova)

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa BD 3-6

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
pirmdiena, 18.septembris									
Brokastis									
Mannā putra	150	114	5,2912	2,3062	17,7934	0,0001	0,0001	0,0188	1;7
levārījums "Vārīta desa"	10	14	0,1	0,01	3,9	0	0	0	
Zaļā dakšiņa""""	20	46	2,08	3,8	0,84	0	0	0	1
Baltmaize	20	46	1,26	0,2	9,6	0	0	0,9	1
Tēja	150	2	0,39	0,0765	0,012	0	0	0	
Cukurs baltais	2	8	0	0	1,996	0	0,002	0	
Kopâ:		*225,004*	*8,521*	*6,153*	*34,161*	*0,*	*0,002*	*0,919*	
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	130	59	1,7723	2,8085	6,5797	0,0001	0	2,5007	9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Cūkgaļas gulašs	60	123	7,0563	9,328	2,7054	0,0001	0	0,1482	1;7
Vārīti griķi	120	133	2,97	0,6336	28,7496	0,0001	0	1,2672	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	60	59	0,6586	5,5077	1,7018	0	0,0003	0,7261	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0,234	0,204	4,8225	0	0,0008	1,218	
Kopâ:		*458,8*	*14,541*	*19,762*	*54,734*	*0,*	*0,001*	*6,96*	
Launags									
Biezpiena sacepums	60	135	10,7916	3,9311	13,8948	0	0,0054	0,0126	1;3;7
Zemeņu un ābolu mērce	10	6	0,0519	0,0413	1,3744	0	0,0007	0,1516	
Kakao dzēriens	150	34	1,6908	1,7895	2,6238	0	0	0,6384	7
Ābols	100	84	1,185	0,375	18,3	0	0	1,05	
Kopâ:		*259,063*	*13,719*	*6,137*	*36,193*	*0*	*0,006*	*1,853*	
Diena kopâ :		***942,867***	***36,782***	***32,051***	***125,088***	***0,***	***0,009***	***9,732***	
otrdiena, 19.septembris									
Brokastis									
Piena zupa ar rīsiem	200	112	5,364	2,878	16,401	0,0002	0,0002	0,182	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
Siers	20	41	1,48	3,56	0,86	0	0	0	7
Kopâ:		*228,69*	*8,769*	*9,445*	*26,987*	*0,*	*0,*	*1,082*	
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	130	44	1,0947	1,4384	6,4096	0,0001	0,0004	1,9216	9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	180	355	15,3918	17,9649	32,6754	0,0006	0	2,8773	1;3
Seleriju, burkānu un ābolu salāti ar krējumu	60	34	0,7518	1,4268	4,4796	0,0003	0,0009	1,8306	7;9
Ūdens ar cidoniju garšu	150	35	0,015	0,015	8,655	0	0	0	
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6	0	0	0,9	1
Kopâ:		*524,017*	*18,643*	*22,045*	*61,955*	*0,001*	*0,001*	*7,53*	
Launags									

Ābolu smalkmaizīte	70	180	3,37	5,7275	28,0052	0,0003	0,006	0,847	1;3;7
Melone	100	9	0,4579	0,0996	1,5279	0	0	1,1092	
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
Cukurs baltais	2	8	0	0	1,996	0	0,002	0	
Kopā:		*239,01*	*4,395*	*9,751*	*32,131*	*0,*	*0,008*	*1,963*	
Diena kopā :		***991,717***	***31,807***	***41,241***	***121,073***	***0,002***	***0,01***	***10,575***	
trešdiena, 20.septembris									
Brokastis									
Omlete	80	103	7,7984	6,842	1,8628	0,0003	0,0001	0,0212	3;7
Baltmaize	30	79	2,34	0,63	15,42	0	0	1,14	1
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Dārzeņu asorti	50	6	0,3	0,1	0,9	0	0	0,25	
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:		*240,486*	*10,988*	*11,799*	*21,413*	*0,*	*0,003*	*1,411*	
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	60	181	10,5636	14,5425	1,938	0,0002	0	0,2379	1;3
Vārīti kartupeļi	150	112	3,18	0,159	23,532	0,0001	0	3,339	
Skābā krējuma mērce	30	23	0,3268	1,9391	0,941	0	0	0,0897	1;7;9
Burkānu salāti ar krējumu	60	37	0,8189	2,4981	2,7666	0,0001	0	1,728	7
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Biezais ogu ķīselis	100	55	0,48	0,127	12,334	0	0,005	1,455	
Piens	100	72	4,8	3,	6,75	0	0	0	7
Kopā:		*500,505*	*18,529*	*22,678*	*53,684*	*0,001*	*0*	*9,866*	
Launags									
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
Kopā:		*238,351*	*9,322*	*7,749*	*32,091*	*0,*	*0,003*	*2,849*	
Diena kopā :		***1007,419***	***40,219***	***45,923***	***106,306***	***0,001***	***0,007***	***12,184***	
ceturtdiena, 21.septembris									
Brokastis									
Piecu graudu pārslu putra	150	138	6,144	3,048	20,5794	0,0001	0,0003	2,712	1;7
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6	0	0	0,9	1
Tomāti	20	3	0,2	0,04	0,52	0	0	0,2	
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
Cukurs baltais	3	12	0	0	2,994	0	0,003	0	
Kopā:		*240,068*	*7,696*	*7,535*	*33,933*	*0,*	*0,003*	*3,812*	
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	150	74	3,6884	2,3773	9,1491	0,0002	0	1,6044	9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Vārīta pasta - makaroni	150	299	0,84	4,65	54,	0,0006	0	2,55	1
Piena mērce ar baziliku	20	22	0,6489	1,403	1,7896	0,0001	0	0,0054	7
Siers	20	68	4,96	5,36	0	0	0	0	7
Biešu salāti	60	51	0,855	3,057	4,8479	0,0002	0,0001	1,425	
Ūdens ar citronu	150	3	0,0525	0,045	0,24	0	0	0	
Kopā:		*525,956*	*11,175*	*17,892*	*70,162*	*0,001*	*0,*	*5,585*	
Launags									
Cepti kartupeļi	120	192	3,9	6,3707	28,86	0,0001	0	4,095	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7
Gurķis	30	12	0,6923	0,1399	1,8539	0	0	1,4636	
Tēja	150	72	4,5	3,	6,75	0	0	0	7
Kopā:		*284,591*	*8,66*	*11,371*	*35,88*	*0,*	*0*	*4,095*	

Diena kopâ :		***1050,615***	***27,531***	***36,798***	***139,974***	***0,001***	***0,003***	***13,492***	
piektdiena, 22.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
Paprika	20	2	0,12	0,04	0,36	0	0	0,1	
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:		*228,718*	*7,73*	*7,123*	*34,893*	*0,*	*0,003*	*2,833*	
Pusdienas									
Zivju zupa	150	43	4,5626	0,307	5,2486	0,0001	0	2,346	4;9
Vistas gaļas kotlete	60	149	13,0458	9,7881	1,2414	0,0001	0	0,0933	
Vārīti rīsi	120	111	3,201	0,462	23,43	0,0001	0	1,518	
Kausētā siera mērce	30	48	1,98	3,821	1,4639	0,0001	0	0,0277	7;9
Svaigu kāpostu salāti ar āboliem un eļļu	60	36	0,792	1,98	3,636	0,0001	0	1,86	
Jāņogu dzēriens	150	22	0,3352	0,0645	4,458	0	0,003	1,05	
Kopâ:		*408,116*	*23,917*	*16,423*	*39,478*	*0,001*	*0,003*	*6,895*	
Launags									
Karstmaize ar sieru	60	225	8,82	13,88	15,9	0	0	1,05	1;10;3;7
Banāni	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	
Cukurs baltais	3	12	0	0	2,994	0	0,003	0	
Kopâ:		*295,162*	*9,657*	*14,222*	*31,108*	*0*	*0,003*	*1,75*	
Diena kopâ :		***931,995***	***41,303***	***37,767***	***105,48***	***0,001***	***0,009***	***11,478***	

TĪNŪŽU SĀKUMSKOLA
«Kalnliepas», Tīnūži
Ogres nov., LV-5015
SASKAŅOTS!
15.09.23.
(A. Borisova)

Nedēļas Ēdienkarte

BL+BG

Grupa BD 3-6

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
pirmdiena, 18.septembris									
Brokastis									
Griķu mannas putra	150	108	1,7457	1,5051	21,6741	0,0001	0,0015	0,459	
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9	0	0	0	
Graudu maize bezglutēna	20	46	1,02	1,02	8,16	0	0	0	
Vegāniskais siers	20	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:		*188,427*	*3,386*	*7,237*	*38,344*	*0,*	*0,005*	*0,819*	
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	150	69	2,0449	3,2406	7,592	0,0001	0	2,8854	9
Cūkgaļas gulašs	80	161	8,9984	12,4962	3,1616	0,0001	0	0,2372	
Vārīti griķi	120	133	2,97	0,6336	28,7496	0,0001	0	1,2672	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	60	59	0,6586	5,5077	1,7018	0	0,0003	0,7261	
Sēklu maisījums	3	17	0,6417	1,578	0,2228	0	0	0,2148	11
Bezglutēna maize ar saulespuķu sēklām	20	54	0,5	1,52	8,6	0	0	2,	
Ūdens ar citronu	150	3	0,0525	0,045	0,24	0	0	0	
Kopā:		*494,591*	*15,866*	*25,021*	*50,268*	*0,*	*0,*	*7,331*	
Launags									
Banānu griķu pankūka	100	261	3,6608	9,0912	40,3392	0,0001	0	2,0064	
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9	0	0	0	
Zāļu tēja	150	3	0,0468	0,0918	0,0144	0	0	0	
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
Kopā:		*333,41*	*4,598*	*9,443*	*56,454*	*0,*	*0*	*2,706*	
Diena kopā :		***1016,428***	***23,849***	***41,701***	***145,066***	***0,001***	***0,005***	***10,856***	
otrdiena, 19.septembris									
Brokastis									
Rīsu zupa bez piena	150	66	0,7155	0,7935	13,8758	0,0001	0	0,1365	
Bezglutēna maize ar saulespuķu sēklām	20	54	0,5	1,52	8,6	0	0	2,	
Margarīns sviestmaizēm	5	36	0	4,	0	0	0	0	
Vārīta cūkgaļa	20	56	4,418	4,2044	0,0868	0	0	0,0377	
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
Kopā:		*215,083*	*5,696*	*10,64*	*22,582*	*0,*	*0*	*2,174*	
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	150	50	1,2631	1,6597	7,3957	0,0001	0,0004	2,2172	9
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	180	323	11,7036	15,4467	33,8526	0,0003	0	1,9755	
Burkānu salāti ar sēkliņām	60	89	1,3794	7,6776	3,489	0,0002	0,0009	2,1006	

Augļu un ogu dzēriens	150	23	0,234	0,204	4,8225	0	0,0008	1,218	
Bezglutēna maize	20	44	0,0581	0,6456	9,46	0,0002	0	0	
Kopâ:		*529,107*	*14,638*	*25,634*	*59,02*	*0,001*	*0,002*	*7,511*	
Launags									
Bezglutēna un bezlaktozes smilšu cepums	40	192	2,24	9,28	24,52	0	0	0,88	3
Dārzeņu asorti	60	11	0,5495	0,1195	1,8335	0	0	1,331	
Kakao bez piena	150	76	0,5283	2,0895	13,7268	0	0	0,6384	
Kopâ:		*279,316*	*3,318*	*11,489*	*40,08*	*0*	*0*	*2,849*	
Diena kopâ :		***1023,506***	***23,652***	***47,763***	***121,682***	***0,001***	***0,002***	***12,535***	
trešdiena, 20.septembris									
Brokastis									
Omlete	80	118	7,5298	7,8796	3,4053	0,0001	0	0,0212	3
Bezglutēna maize	30	66	0,0871	0,9684	14,19	0,0003	0	0	
Margarīns sviestmaizēm	5	36	0	4,	0	0	0	0	
Gurķi	50	6	0,3	0,1	0,9	0	0	0,25	
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:		*240,877*	*8,437*	*13,05*	*21,505*	*0,*	*0,003*	*0,271*	
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	150	59	1,9046	3,2589	5,3459	0,0001	0	3,1009	9
Vistas gaļas kotlete	80	193	11,5076	11,418	10,2636	0,0001	0	0,0932	3
Vārīti kartupeļi	150	112	3,18	0,159	23,532	0,0001	0	3,339	
Baltā mērce	40	28	0,048	0,5449	5,8251	0	0	0,0011	
Biešu - burkānu salāti	60	49	0,8121	3,0798	4,4615	0,0001	0,0001	1,698	
Graudu maize bezglutēna	20	46	1,02	1,02	8,16	0	0	0	
Ūdens ar dzērveņu garšu	150	37	0,015	0	9,12	0	0	0,27	
Kopâ:		*523,766*	*18,487*	*19,481*	*66,708*	*0,*	*0,*	*8,502*	
Launags									
Biezais ogu ķīselis	70	38	0,336	0,0889	8,6338	0	0,0035	1,0185	
Rīsu dzēriens	100	61	0,1	1,4	12,	0	0	0	
Bezglutēna maize	20	44	0,0581	0,6456	9,46	0,0002	0	0	
Margarīns sviestmaizēm	5	36	0	4,	0	0	0	0	
Vegāniskais Čedaras siers	20	60	0	4,8	4,2	0	0	0	
Kopâ:		*238,836*	*0,494*	*10,935*	*34,294*	*0,*	*0,004*	*1,019*	
Diena kopâ :		***1003,478***	***27,418***	***43,465***	***122,507***	***0,001***	***0,007***	***9,792***	
ceturtdiena, 21.septembris									
Brokastis									
Prosas biezputra bez piena	150	161	2,478	2,7	31,632	0,0008	0	0,912	
Bezglutēna maize ar saulespuķu sēklām	20	54	0,5	1,52	8,6	0	0	2,	
Vārītas olas	50	78	6,45	5,6	0,35	0	0	0	3
Tomāti	20	3	0,2	0,04	0,52	0	0	0,2	
Margarīns sviestmaizēm	5	36	0	4,	0	0	0	0	
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	

Kopâ:		*335,474*	*9,69*	*13,982*	*41,121*	*0,001*	*0*	*3,112*	
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	150	194	7,5508	13,7668	9,5428	0,0002	0	2,6174	3;9
Vistas gaļas gulašs	70	107	6,7731	6,9478	3,8101	0,0001	0	0,4974	
Vārīti griķi	180	199	4,455	0,9504	43,1244	0,0002	0	1,9008	
Gurķi ar dillēm	60	8	0,39	0,126	1,1292	0	0	0,342	
Graudu maize bezglutēna	20	46	1,02	1,02	8,16	0	0	0	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32	0	0	0	
Kopâ:		*555,87*	*20,259*	*22,871*	*66,087*	*0,001*	*0*	*5,358*	
Launags									
Cepti kartupeļi	150	192	3,9	6,3707	28,86	0,0001	0	4,095	
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:		*250,957*	*4,737*	*6,713*	*41,074*	*0,*	*0*	*4,795*	
Diena kopâ :		***1142,301***	***34,686***	***43,566***	***148,282***	***0,001***	***0***	***13,265***	
piektdiena, 22.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	
Bezglutēna maize	20	44	0,0581	0,6456	9,46	0,0002	0	0	
Margarīns sviestmaizēm	5	36	0	4,	0	0	0	0	
Vistas gaļas pastēte ar burkāniem	30	44	4,5113	2,495	0,7106	0,0001	0	0,325	9
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:		*299,901*	*7,838*	*9,647*	*46,484*	*0,001*	*0,003*	*2,299*	
Pusdienas									
Zivju zupa	150	43	4,5626	0,307	5,2486	0,0001	0	2,346	4;9
Vistas gaļas kotlete	60	149	13,0458	9,7881	1,2414	0,0001	0	0,0933	
Vārīti bezglutēna makaroni	120	174	1,806	2,946	34,86	0,0001	0	0,63	
Balto redīsu un gurķu salāti ar papriku un eļļu	60	28	0,5307	2,1993	1,3363	0,0001	0,0001	0,7851	
Rabarberu dzēriens	150	40	0,198	0,033	9,444	0	0,009	1,056	
Kopâ:		*433,683*	*20,143*	*15,273*	*52,13*	*0,*	*0,009*	*4,91*	
Launags									
Bezglutēna maize	30	66	0,0871	0,9684	14,19	0,0003	0	0	
Vegāniskais Čedaras siers	20	60	0	4,8	4,2	0	0	0	
Banāni	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
Kakao bez piena	150	76	0,5283	2,0895	13,7268	0	0	0,6384	
Cukurs baltais	2	8	0	0	1,996	0	0,002	0	
Kopâ:		*264,919*	*1,405*	*8,108*	*46,313*	*0,*	*0,002*	*1,338*	
Diena kopâ :		***998,503***	***29,387***	***33,028***	***144,927***	***0,002***	***0,014***	***8,548***	

TĪNŪŽU SĀKUMSKOLA
«Kalnliepas», Tīnūži
Ogres nov., LV-5015
SASKAŅOTS!
15.09.23.
(A.Borisova)

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa 1.-4.klase

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
pirmdiena, 18.septembris									
Pusdienas									
Cūkgaļas gulašs	130	267	15,2886	20,2107	5,8617	0,0001	0	0,3211	1;7
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,0002	0	2,112	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	70	68	0,7684	6,4256	1,9854	0	0,0004	0,8471	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0,234	0,204	4,8225	0	0,0008	1,218	
Banāni	100	88	1,2	0,2	20,	0	0	1,8	
Kopā:		*719,076*	*24,161*	*28,376*	*90,626*	*0,*	*0,001*	*7,398*	
Launags									
Biezpiena sacepums	100	226	17,986	6,5518	23,158	0	0,009	0,021	1;3;7
Zemeņu un ābolu mērce	10	6	0,0519	0,0413	1,3744	0	0,0007	0,1516	
Kakao dzēriens	200	45	2,2544	2,386	3,4984	0	0	0,8512	7
Kopā:		*277,005*	*20,292*	*8,979*	*28,031*	*0*	*0,01*	*1,024*	
otrdiena, 19.septembris									
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	200	67	1,6842	2,213	9,8609	0,0002	0,0006	2,9562	9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	180	355	15,3918	17,9649	32,6754	0,0006	0	2,8773	1;3
Seleriju, burkānu un ābolu salāti ar krējumu	90	51	1,1277	2,1402	6,7194	0,0004	0,0013	2,7459	7;9
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,	0	0	0	7
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6	0	0	0,9	1
Kopā:		*635,432*	*25,724*	*28,518*	*68,126*	*0,001*	*0,002*	*9,479*	
Launags									
Ābolu smalkmaizīte	70	180	3,37	5,7275	28,0052	0,0003	0,006	0,847	1;3;7
Dārzeņu asorti	50	9	0,4579	0,0996	1,5279	0	0	1,1092	
Skābā krējuma ķiploku mērce	20	39	0,5048	3,8012	0,5827	0	0	0,007	7
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
Cukurs baltais	1	4	0	0	0,998	0	0,001	0	
Kopā:		*235,018*	*4,395*	*9,751*	*31,133*	*0,*	*0,007*	*1,963*	
trešdiena, 20.septembris									
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	50	151	8,803	12,1188	1,615	0,0002	0	0,1982	1;3
Vārīti kartupeļi	190	141	4,028	0,2014	29,8072	0,0002	0	4,2294	
Skābā krējuma mērce	90	102	1,4707	8,7258	4,2345	0,0001	0	0,4038	1;7;9
Burkānu salāti ar krējumu	90	56	1,2283	3,7471	4,1499	0,0002	0	2,592	7
Jogurta un zemeņu kokteilis	200	157	6,	3,28	25,33	0	0,01	0,8	7
Sausās brokastis	30	37	0,015	0	9,12	0	0	0,27	
Kopā:		*643,644*	*21,545*	*28,073*	*74,257*	*0,001*	*0,01*	*8,493*	

Launags									
Piena zupa ar makaroniem	250	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
Kopâ:		*238,351*	*9,322*	*7,749*	*32,091*	*0,*	*0,003*	*2,849*	
ceturtdiena, 21.septembris									
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	200	98	4,9178	3,1697	12,1988	0,0002	0	2,1392	9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7
Vārīta pasta - makaroni	180	358	1,008	5,58	64,8	0,0007	0	3,06	1
Piena mērce ar baziliku	20	22	0,6489	1,403	1,7896	0,0001	0	0,0054	7
Siers	25	85	6,2	6,7	0	0	0	0	7
Biešu salāti	70	59	0,9975	3,5665	5,6559	0,0003	0,0001	1,6625	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32	0	0	0	
Kopâ:		*646,655*	*14,102*	*22,479*	*85,034*	*0,001*	*0,*	*6,867*	
Launags									
Cepti kartupeļi	160	257	5,2	8,4942	38,48	0,0002	0	5,46	
Krējums skābs	30	60	0,78	6,	0,81	0	0	0	7
Gurķis	30	12	0,6923	0,1399	1,8539	0	0	1,4636	
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,	0	0	0	7
Kopâ:		*412,988*	*11,98*	*18,494*	*48,29*	*0,*	*0*	*5,46*	
piektdiena, 22.septembris									
Pusdienas									
Cepta vistas gaļa	60	149	13,0458	9,7881	1,2414	0,0001	0	0,0933	
Vārīti rīsi	160	147	4,268	0,616	31,24	0,0002	0	2,024	1
Kausētā siera mērce	85	137	5,6101	10,8262	4,1476	0,0003	0	0,0786	7;9
Svaigu kāpostu salāti ar āboliem un eļļu	90	54	1,188	2,97	5,454	0,0001	0	2,79	
Augļu salāti	150	84	1,185	0,375	18,3	0	0	1,05	
Jāņogu dzēriens	150	22	0,3352	0,0645	4,458	0	0,003	1,05	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Kopâ:		*644,531*	*27,352*	*24,92*	*74,881*	*0,001*	*0,003*	*8,186*	
Launags									
Karstmaize ar sieru	60	225	8,82	13,88	15,9	0	0	1,05	1;10;3;7
Āboli	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	
Cukurs baltais	2	8	0	0	1,996	0	0,002	0	
Kopâ:		*292,088*	*9,672*	*14,252*	*30,115*	*0*	*0,002*	*1,75*	

TĪNŪŽU SĀKUMSKOLA
«Kalnliepas», Tīnūži
Ogres nov., LV-5015
SASKAŅOTS!
15.09.23.
(A. Borisova)

Nedēļas Ēdienkarte

Veģ

Grupa 1.-4.klase

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
pirmdiena, 18.septembris									
Pusdienas									
Ceptas pupiņas ar tomātiem un garšaugiem	100	119	7,8302	2,6737	15,7565	0,0006	0	6,1632	9
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,0002	0	2,112	
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	100	98	1,0977	9,1795	2,8363	0	0,0005	1,2101	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0,234	0,204	4,8225	0	0,0008	1,218	
Melone	150	84	1,185	0,375	18,3	0	0	1,05	
Kopā:		*685,153*	*18,767*	*18,173*	*109,931*	*0,001*	*0,001*	*13,953*	
Launags									
Biezpiena sacepums	100	226	17,986	6,5518	23,158	0	0,009	0,021	1;3;7
Zemeņu un ābolu mērce	20	13	0,1037	0,0826	2,7488	0	0,0014	0,3032	
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
Kopā:		*242,012*	*18,152*	*6,757*	*25,926*	*0*	*0,01*	*0,324*	
otrdiena, 19.septembris									
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	200	67	1,6842	2,213	9,8609	0,0002	0,0006	2,9562	9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Pasta ar sieru	200	403	17,2708	19,06	40,4077	0,0002	0	2,1388	1;3;7;9
Seleriju, burkānu un ābolu salāti ar krējumu	70	40	0,8771	1,6646	5,2262	0,0004	0,0011	2,1357	7;9
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,	0	0	0	7
Kopā:		*616,408*	*25,962*	*27,938*	*64,63*	*0,001*	*0,002*	*7,231*	
Launags									
Ābolu smalkmaizīte	70	180	3,37	5,7275	28,0052	0,0003	0,006	0,847	1;3;7
Dārzeņu asorti	50	9	0,4579	0,0996	1,5279	0	0	1,1092	
Skābā krējuma ķiploku mērce	20	39	0,5048	3,8012	0,5827	0	0	0,007	7
Kakao dzēriens	200	45	2,2544	2,386	3,4984	0	0	0,8512	7
Cukurs baltais	5	20	0	0	4,99	0	0,005	0	
Kopā:		*292,279*	*6,587*	*12,014*	*38,604*	*0,*	*0,011*	*2,814*	
trešdiena, 20.septembris									
Pusdienas									
Kāpostu plācenītis	100	153	4,7704	7,2283	18,1764	0,0005	0	2,792	
Vārīti kartupeļi	180	152	4,8726	1,7145	28,4616	0,0002	0	3,78	7
Skābā krējuma mērce	50	56	0,8171	4,8477	2,3525	0	0	0,2243	1;7;9
Biešu - burkānu salāti	100	82	1,3535	5,133	7,4358	0,0001	0,0001	2,83	
Jogurta un zemeņu kokteilis	200	157	6,	3,28	25,33	0	0,01	0,8	7
Kopā:		*649,354*	*17,834*	*22,204*	*93,916*	*0,001*	*0,01*	*10,786*	
Launags									

Ievārījuma uzpūtenis	70	60	0,8918	0,1015	14,6398	0	0,0035	0,007	1
Piens	100	48	3,2	2,	4,5	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
Siers	20	68	4,96	5,36	0	0	0	0	7
Kopâ:		*259,428*	*10,342*	*11,787*	*28,96*	*0*	*0,004*	*0,907*	
ceturtdiena, 21.septembris									
Pusdienas									
Kabaču pupiņu zupa ar dārzeņiem	250	108	4,2139	5,0799	11,1541	0,0004	0	4,5694	9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7
Dārzeņi siera mērcē	100	85	4,486	5,978	3,209	0,0006	0	2,5155	1;7
Vārīti rīsi	180	204	4,0392	0,3564	46,1538	0,0002	0	0,8316	
Gurķi ar dillēm	90	12	0,585	0,189	1,6938	0	0	0,513	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32	0	0	0	
Kopâ:		*573,347*	*17,124*	*18,348*	*83,101*	*0,001*	*0*	*10,63*	
Launags									
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2	0	0	1,8	1
Krēmsiers	30	62	2,22	5,34	1,29	0	0	0	7
Dārzeņu asorti	70	13	0,6411	0,1394	2,1391	0	0	1,5528	
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
Kopâ:		*170,307*	*5,444*	*6,002*	*22,648*	*0*	*0*	*3,353*	
piektdiena, 22.septembris									
Pusdienas									
Šķelto zirņu zupa	200	152	3,6374	13,435	4,4256	0	0	0	
Vārīti kartupeļi	180	166	4,8015	0,693	35,145	0,0002	0	2,277	1
Kausētā siera mērce	40	65	2,64	5,0947	1,9518	0,0002	0	0,037	7;9
Svaigu kāpostu salāti ar āboliem un eļļu	100	60	1,32	3,3	6,06	0,0001	0	3,1	
Augļu salāti	150	88	0,9	0,492	20,025	0	0	3,06	
Jāņogu dzēriens	200	29	0,447	0,086	5,944	0	0,004	1,4	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Kopâ:		*663,252*	*17,186*	*23,661*	*93,631*	*0,001*	*0,004*	*12,074*	
Launags									
Karstmaize ar sieru	60	225	8,82	13,88	15,9	0	0	1,05	1;10;3;7
Ābols	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
Kakao dzēriens	200	98	6,4332	4,433	8,4672	0	0	1,0336	7
Cukurs baltais	2	8	0	0	1,996	0	0,002	0	
Kopâ:		*386,479*	*16,043*	*18,563*	*38,563*	*0*	*0,002*	*2,784*	

TĪNŪŽU SĀKUMSKOLA
«Kalnliepas», Tīnūži
Ogres nov., LV-5015
SASKAŅOTS!
15.09.23.
(A.Borisova)

Nedēļas Ēdienkarte

BL

Grupa 1.-4.klase

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
pirmdiena, 18.septembris									
Pusdienas									
Cūkgaļas gulašs	100	201	11,248	15,6202	3,952	0,0001	0	0,2965	
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,0002	0	2,112	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	100	98	1,0977	9,1795	2,8363	0	0,0005	1,2101	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Ūdens ar citronu	150	3	0,0525	0,045	0,24	0	0	0	
Banāni	150	132	1,8	0,3	30,	0	0	2,7	
Kopā:		*706,227*	*20,868*	*26,481*	*94,984*	*0,*	*0,001*	*7,419*	
Launags									
Bezglutēna pankūka	100	224	1,2947	7,352	37,9899	0,0001	0,0005	0	3
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9	0	0	0	
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
Ābols	100	111	1,58	0,5	24,4	0	0	1,4	
Kopā:		*352,71*	*3,037*	*7,984*	*66,309*	*0,*	*0,001*	*1,4*	
Diena kopā :		***1437,889***	***31,86***	***42,592***	***239,812***	***0,001***	***0,002***	***11,024***	
otrdiena, 19.septembris									
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	200	67	1,6842	2,213	9,8609	0,0002	0,0006	2,9562	9
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	200	394	17,102	19,961	36,306	0,0007	0	3,197	1;3
Burkānu salāti ar āboliem un eļļu	100	81	0,856	5,246	7,398	0,0004	0,002	3,176	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43	0	0,001	1,624	
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2	0	0	1,8	1
Kopā:		*665,511*	*22,474*	*28,092*	*79,195*	*0,001*	*0,004*	*12,753*	
Launags									
Cepta maize ar burkāniem un āboliem	50	4	0,1136	0,0346	0,8977	0	0	0,1329	1
Kakao bez piena	200	101	0,7044	2,786	18,3024	0	0	0,8512	
Kopā:		*105,579*	*0,818*	*2,821*	*19,2*	*0*	*0*	*0,984*	
Diena kopā :		***1045,621***	***31,247***	***40,697***	***136,202***	***0,002***	***0,004***	***15,757***	
trešdiena, 20.septembris									
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	70	225	13,3619	16,2105	6,3403	0,0001	0	0,0223	
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,0002	0	4,452	
Baltā mērce	50	35	0,0601	0,6811	7,2814	0	0	0,0013	
Biešu - burkānu salāti	100	82	1,3535	5,133	7,4358	0,0001	0,0001	2,83	
Rīsu piena kokteilis ar zemenēm un banāniem	200	126	0,938	1,924	25,89	0	0	1,344	
Ūdens ar dzērveņu garšu	200	49	0,02	0	12,16	0	0	0,36	
Kopā:		*666,639*	*19,974*	*24,161*	*90,484*	*0,*	*0,*	*9,01*	
Launags									

Piena zupa ar makaroniem	250	111	5,685	2,82	15,885	0,0002	0,0002	0,51	1;3;
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	
Kopā:		*293,128*	*2,302*	*11,202*	*46,44*	*0*	*0,004*	*0,907*	
ceturtdiena, 21.septembris									
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	200	258	10,0677	18,3558	12,7238	0,0002	0	3,4899	3;9
Vārīta pasta - makaroni	150	299	0,84	4,65	54,	0,0006	0	2,55	1
Baltā mērce	20	14	0,024	0,2724	2,9126	0	0	0,0005	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	70	30	1,0675	2,2435	1,918	0,0001	0,0004	0,7245	
Sēklu maize	15	45	1,575	0,96	7,065	0	0	0,645	1;11
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32	0	0	0	
Kopā:		*648,478*	*13,644*	*26,542*	*78,939*	*0,001*	*0,*	*7,41*	
Launags									
Cepti kartupeļi	200	257	5,2	8,4942	38,48	0,0002	0	5,46	
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
Cukurs baltais	3	12	0	0	2,994	0	0,003	0	
Kopā:		*272,278*	*5,262*	*8,617*	*41,493*	*0,*	*0,003*	*5,46*	
piektdiena, 22.septembris									
Pusdienas									
Cepta vistas gaļa	70	173	15,2201	11,4194	1,4483	0,0001	0	0,1088	
Vārīti rīsi	180	166	4,8015	0,693	35,145	0,0002	0	2,277	1
Margarīns sviestmaizēm	5	36	0	4,	0	0	0	0	
Baltā mērce	50	35	0,0601	0,6811	7,2814	0	0	0,0013	
Svaigu kāpostu salāti ar āboliem un eļļu	100	60	1,32	3,3	6,06	0,0001	0	3,1	
Augļu salāti	150	88	0,9	0,492	20,025	0	0	3,06	
Jāņogu dzēriens	150	22	0,3352	0,0645	4,458	0	0,003	1,05	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Kopā:		*684,358*	*26,077*	*21,21*	*94,498*	*0,*	*0,003*	*11,797*	
Launags									
Bezglutēna maize	30	66	0,0871	0,9684	14,19	0,0003	0	0	
Vegāniskais Čedaras siers	20	60	0	4,8	4,2	0	0	0	
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
Kakao bez piena	200	101	0,7044	2,786	18,3024	0	0	0,8512	
Cukurs baltais	2	8	0	0	1,996	0	0,002	0	
Kopā:		*290,196*	*1,582*	*8,804*	*50,888*	*0,*	*0,002*	*1,551*	
Diena kopā :		***1330,335***	***34,51***	***37,778***	***211,24***	***0,002***	***0,008***	***17,93***	

TĪNŪŽU SĀKUMSKOLA
«Kalnliepas», Tīnūži
Ogres nov., LV-5015
SASKAŅOTS!
15.09.23.
(A.Bozisova)

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa 5.-9.klase

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
pirmdiena, 18.septembris									
Pusdienas									
Cūkgaļas gulašs	140	287	16,4647	21,7654	6,3126	0,0001	0	0,3458	1;7
Vārīti griķi	230	254	5,6925	1,2144	55,1034	0,0002	0	2,4288	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	100	98	1,0977	9,1795	2,8363	0	0,0005	1,2101	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43	0	0,001	1,624	
Banāni	150	132	1,8	0,3	30,	0	0	2,7	
Kopā:		*905,583*	*28,807*	*33,291*	*120,762*	*0,*	*0,002*	*10,509*	
otrdiena, 19.septembris									
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	250	84	2,1052	2,7662	12,3261	0,0002	0,0008	3,6953	9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	200	394	17,102	19,961	36,306	0,0007	0	3,197	1;3
Seleriju, burkānu un	120	69	1,5036	2,8536	8,9592	0,0006	0,0018	3,6612	7;9
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,	0	0	0	7
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2	0	0	1,8	1
Kopā:		*754,583*	*29,491*	*31,981*	*86,061*	*0,002*	*0,003*	*12,354*	
trešdiena, 20.septembris									
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	70	212	12,3242	16,9662	2,261	0,0003	0	0,2776	1;3
Vārīti kartupeļi	230	171	4,876	0,2438	36,0824	0,0002	0	5,1198	
Skābā krējuma mērce	90	102	1,4707	8,7258	4,2345	0,0001	0	0,4038	1;7;9
Burkānu salāti ar krējumu	120	74	1,6378	4,9962	5,5332	0,0002	0	3,456	7
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Jogurta un zemeņu kokteilis	200	157	6,	3,28	25,33	0	0,01	0,8	7
Kopā:		*868,376*	*29,769*	*34,772*	*105,681*	*0,001*	*0,01*	*12,617*	
ceturtdiena, 21.septembris									
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	250	123	6,1472	3,9622	15,2485	0,0003	0	2,674	9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7
Vārīta pasta - makaroni	200	398	1,12	6,2	72,	0,0008	0	3,4	1
Piena mērce ar baziliku	20	22	0,6489	1,403	1,7896	0,0001	0	0,0054	7
Siers	30	102	7,44	8,04	0	0	0	0	7
Biešu salāti	100	85	1,425	5,095	8,0798	0,0004	0,0001	2,375	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32	0	0	0	
Kopā:		*805,215*	*18,831*	*27,04*	*107,748*	*0,002*	*0,*	*9,554*	
piektdiena, 22.septembris									
Pusdienas									
Cepta vistas gaļa	80	198	17,3944	13,0508	1,6552	0,0001	0	0,1244	
Vārīti rīsi	200	184	5,335	0,77	39,05	0,0002	0	2,53	
Kausētā siera mērce	85	137	5,6101	10,8262	4,1476	0,0003	0	0,0786	7;9
Svaigu kāpostu salāti ar āboliem un eļļu	100	60	1,32	3,3	6,06	0,0001	0	3,1	
Augļu salāti	200	111	1,58	0,5	24,4	0	0	1,4	
Jāņogu dzēriens	200	29	0,447	0,086	5,944	0	0,004	1,4	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Kopā:		*823,942*	*35,127*	*29,093*	*101,337*	*0,001*	*0,004*	*10,833*	