TĪNŪŽU SĀKUMSKOLA
«Kalnliepas», Tīnūži
Ogres nov., LV-5015

SASKAŅOTS!
03.09.2023.
(A.Borisova)

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa 1.-4.klase

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
pirmdiena, 4.septembris									
Pusdienas									
Cūkgaļas gulašs	100	205	11,7605	15,5467	4,509	0,0001	0	0,247	1;7
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
Seleriju, burkānu un ābolu salāti ar krējumu	100	57	1,253	2,378	7,466	0,0005	0,0015	3,051	7;9
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	
Melone	150	84	1,185	0,375	18,3	0	0	1,05	
Kopā:		*716,787*	*21,163*	*28,09*	*93,494*	*0,001*	*0,002*	*8,778*	
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	
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
Kopā:		*235,712*	*18,1*	*6,716*	*24,552*	*0*	*0,01*	*0,173*	
otrdiena, 5.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
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	180	355	15,3918	17,9649	32,6754	0,0006	0	2,8773	1;3
Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem un krējumu	100	51	1,61	4,165	2,281	0,0001	0	0,76	7
Kefīrs	150	72	4,5	3,	6,75	0	0	0	7
Augļu dzēriens	200	65	0,315	0,234	15,159	0	0,006	1,068	
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6	0	0	0,9	1
Kopā:		*665,801*	*24,891*	*28,777*	*76,461*	*0,001*	*0,007*	*8,562*	
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, 6.septembris									
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	60	181	10,5636	14,5425	1,938	0,0002	0	0,2379	1;3
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,0002	0	4,452	
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	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Banāns	150	84	1,185	0,375	18,3	0	0	1,05	

Piens	200	96	6,4	4,	9,	0	0	0	7
Ūdens ar dzērveņu garšu	150	37	0,015	0	9,12	0	0	0,27	
Kopâ:		*737,141*	*26,294*	*29,39*	*89,562*	*0,001*	*0,*	*10,164*	
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
Baltmaize	40	105	3,12	0,84	20,56	0	0	1,52	1
"Puszāvēta desa "Zaļā dakšiņa"""	20	44	3,74	3,08	0,44	0	0	0	
Kopâ:		*257,828*	*10,952*	*6,022*	*40,14*	*0*	*0,004*	*1,527*	
ceturtdiena, 7.septembris									
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	250	261	8,2631	18,4755	15,1845	0,0003	0	4,1212	9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Piens	150	72	4,8	3,	6,75	0	0	0	7
Ievārījuma smalkmaizīte	50	183	4,3682	5,6462	29,5596	0,0003	0,0046	0,159	1;3;7
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32	0	0	0	
Kopâ:		*582,059*	*19,351*	*28,462*	*61,989*	*0,001*	*0,005*	*5,38*	
Launags									
Cepti kartupeļi	200	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
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,	0	0	0	7
Kopâ:		*412,988*	*11,98*	*18,494*	*48,29*	*0,*	*0*	*5,46*	
piektdiena, 8.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	
Kausētā siera mērce	50	81	3,3	6,3683	2,4398	0,0002	0	0,0462	7;9
Svaigu kāpostu salāti ar āboliem un eļļu	100	60	1,32	3,3	6,06	0,0001	0	3,1	
Ābols	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
Jāņogu dzēriens	150	22	0,3352	0,0645	4,458	0	0,003	1,05	
Kliju maize	15	41	1,815	0,405	7,095	0	0	0,87	1
Kopâ:		*598,551*	*27,582*	*22,5*	*68,846*	*0,001*	*0,003*	*8,152*	
Launags									
Karstmaize ar sieru	60	225	8,82	13,88	15,9	0	0	1,05	1;10;3;7
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	
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!
03.09.2023.
(A.Bozisova)

Nedēļas Ēdienkarte

BL

Grupa 1.-4.klase

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
pirmdiena, 4.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	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Ūdens ar citronu	150	3	0,0525	0,045	0,24	0	0	0	
Melone	150	84	1,185	0,375	18,3	0	0	1,05	
Kopā:		*709,622*	*21,973*	*26,836*	*93,324*	*0,*	*0,001*	*6,869*	
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	200	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*	
otrdiena, 5.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*	
trešdiena, 6.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									
Ievārījuma uzpūtenis	70	60	0,8918	0,1015	14,6398	0	0,0035	0,007	1

Rīsu dzēriens	150	92	0,15	2,1	18,	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	
Vegāniskais Čedaras siers	20	60	0	4,8	4,2	0	0	0	
Kopâ:		*293,128*	*2,302*	*11,202*	*46,44*	*0*	*0,004*	*0,907*	
ceturtdiena, 7.septembris									
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	300	314	9,9157	22,1706	18,2214	0,0003	0	4,9454	9
Sēklu maize	60	178	6,3	3,84	28,26	0	0	2,58	1;11
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32	0	0	0	
Kokosriekstu piena pudiņš ar kukurūzu	50	44	0,618	0,285	9,6655	0	0,005	0,611	
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644	0	0,005	0,993	
Kopâ:		*637,9*	*17,224*	*26,458*	*80,111*	*0,*	*0,01*	*9,129*	
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	
Kopâ:		*272,278*	*5,262*	*8,617*	*41,493*	*0,*	*0,003*	*5,46*	
piektdiena, 8.septembris									
Pusdienas									
Cepta vistas gaļa	70	173	15,2201	11,4194	1,4483	0,0001	0	0,1088	
Vārītas pērļu grūbas	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
Kopâ:		*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	
Banāni	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	
Kopâ:		*290,196*	*1,582*	*8,804*	*50,888*	*0,*	*0,002*	*1,551*	
Diena kopâ :		***1330,335***	***34,51***	***37,778***	***211,24***	***0,002***	***0,008***	***17,93***	

TĪNŪŽU SĀKUMSKOLA
«Kalnliepas», Tīnūži
Ogres nov., LV-5015

SAsKAŅOTS!
03.09.2023.
(A.Bozisova)

Nedēļas Ēdienkarte

VEĢ

Grupa 1.-4.klase

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
pirmdiena, 4.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 plācenītis	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, 5.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, 6.septembris									
Pusdienas									
Zirņu pārslu plācenītis	100	153	4,7704	7,2283	18,1764	0,0005	0	2,792	
Kartupeļu biezputra	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
Ūdens ar dzērveņu garšu	200	49	0,02	0	12,16	0	0	0,36	
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
Kopā:		*259,428*	*10,342*	*11,787*	*28,96*	*0*	*0,004*	*0,907*	
ceturtdiena, 7.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
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
Piens	150	72	4,8	3,	6,75	0	0	0	7
Biezpiena masa	50	64	7,7985	1,703	4,3135	0	0,0025	0	7
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644	0	0,005	0,993	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32	0	0	0	
Kopā:		*506,976*	*20,932*	*16,63*	*66,752*	*0,*	*0,008*	*7,762*	
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	
Kopā:		*170,307*	*5,444*	*6,002*	*22,648*	*0*	*0*	*3,353*	
piektdiena, 8.septembris									
Pusdienas									
Šķelto zirņu zupa	200	152	3,6374	13,435	4,4256	0	0	0	
Vārītas pērļu grūbas	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
Kopā:		*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
Banāns	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	
Kopā:		*386,479*	*16,043*	*18,563*	*38,563*	*0*	*0,002*	*2,784*	

TĪNŪŽU SĀKUMSKOLA
«Kalnliepas», Tīnūži
Ogres nov., LV-5015

SASKAŅOTS!
03.09.2023.
(A.Borisova)

Nedēļas Ēdienkarte

BL+BG

Grupa BD 3-6

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
pirmdiena, 4.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 siera smēriņš	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	
Ābols	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, 5.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, 6.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	
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6	0	0	0,9	1
Margarīns sviestmaizēm	5	36	0	4,	0	0	0	0	
Vegāniskais Čedaras siers	20	60	0	4,8	4,2	0	0	0	
Kopâ:		*240,786*	*1,696*	*10,489*	*34,434*	*0*	*0,004*	*1,919*	
Diena kopâ :		***1005,429***	***28,62***	***43,02***	***122,647***	***0,001***	***0,007***	***10,692***	
ceturtdiena, 7.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	

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									
Vistas gaļas gulašs	90	137	8,7082	8,9329	4,8987	0,0001	0	0,6395	
Vārīti griķi	120	133	2,97	0,6336	28,7496	0,0001	0	1,2672	
Margarīns sviestmaizēm	5	36	0	4,	0	0	0	0	
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	
Rīsu pudiņš	50	91	1,3411	1,5672	17,7512	0,0001	0,003	0,3096	3
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644	0	0,005	0,993	
Kopâ:		*548,213*	*14,749*	*16,382*	*84,333*	*0,*	*0,008*	*3,551*	
Launags									
Cepti kartupeļi	150	192	3,9	6,3707	28,86	0,0001	0	4,095	
Melone	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 :		***1134,644***	***29,177***	***37,077***	***166,528***	***0,001***	***0,008***	***11,458***	
piektdiena, 8.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
Cepta vistas gaļa	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 SĀKUMSKO·
«Kalnliepas», Tīnūž
Ogres nov., LV-5015
SASKAŅOTS!
03.09.2025.
(A.Borisova)

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa BD 3-6

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
pirmdiena, 4.septembris									
Brokastis									
Mannā putra	150	114	5,2912	2,3062	17,7934	0,0001	0,0001	0,0188	1;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
Krēmsiers	25	52	1,85	4,45	1,075	0	0	0	7
Tēja	150	2	0,39	0,0765	0,012	0	0	0	
Cukurs baltais	2	8	0	0	1,996	0	0,002	0	
Kopā:		*121,731*	*3,6*	*4,737*	*16,583*	*0*	*0,002*	*0,9*	
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	150	69	2,0449	3,2406	7,592	0,0001	0	2,8854	9
Cūkgaļas gulašs	80	164	9,4084	12,4374	3,6072	0,0001	0	0,1976	1;7
Vārīti griķi	120	133	2,97	0,6336	28,7496	0,0001	0	1,2672	
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Seleriju, burkānu un ābolu salāti ar krējumu	60	34	0,7518	1,4268	4,4796	0,0003	0,0009	1,8306	7;9
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	
Kopā:		*512,089*	*17,159*	*22,347*	*59,511*	*0,001*	*0,002*	*8,499*	
Launags									
Biezpiena sacepums	70	158	12,5902	4,5863	16,2106	0	0,0063	0,0147	1;3;7
Zemeņu un ābolu mērce	10	6	0,0519	0,0413	1,3744	0	0,0007	0,1516	
Zāļu tēja	150	3	0,0468	0,0918	0,0144	0	0	0	
Āboli	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
Kopā:		*222,802*	*13,479*	*4,969*	*29,799*	*0*	*0,007*	*0,866*	
Diena kopā :		***856,622***	***34,238***	***32,053***	***105,893***	***0,001***	***0,011***	***10,265***	
otrdiena, 5.septembris									
Brokastis									
Piena zupa ar rīsiem	180	101	4,8276	2,5902	14,7609	0,0002	0,0002	0,1638	7
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6	0	0	0,9	1
Sviests	3	22	0,018	2,475	0,132	0	0	0	7
"Vārīta desa"									
Zaļā dakšiņa"	20	46	2,08	3,8	0,84	0	0	0	1
Zāļu tēja	150	3	0,0468	0,0918	0,0144	0	0	0	
Kopā:		*217,5*	*8,232*	*9,157*	*25,347*	*0,*	*0,*	*1,064*	
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	150	50	1,2631	1,6597	7,3957	0,0001	0,0004	2,2172	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
Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem un krējumu	60	30	0,966	2,499	1,3686	0,0001	0	0,456	7
Augļu dzēriens	150	49	0,2362	0,1755	11,3692	0	0,0045	0,801	
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6	0	0	0,9	1
Kopā:		*540,453*	*19,247*	*23,499*	*62,544*	*0,001*	*0,005*	*7,252*	

Launags									
Ābolu									
smalkmaizīte	70	180	3,37	5,7275	28,0052	0,0003	0,006	0,847	1;3;7
Dārzeņu asorti	60	11	0,5495	0,1195	1,8335	0	0	1,331	
Skābā krējuma									
ķiploku mērce	20	39	0,5048	3,8012	0,5827	0	0	0,007	7
Kakao dzēriens	150	34	1,6908	1,7895	2,6238	0	0	0,6384	7
Cukurs baltais	2	8	0	0	1,996	0	0,002	0	
Kopâ:		*270,908*	*6,115*	*11,438*	*35,041*	*0,*	*0,008*	*2,823*	
Diena kopâ :		***1028,862***	***33,595***	***44,094***	***122,932***	***0,001***	***0,013***	***11,139***	
trešdiena, 6.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
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:		*240,486*	*10,988*	*11,799*	*21,413*	*0,*	*0,003*	*1,411*	
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	150	59	1,9046	3,2589	5,3459	0,0001	0	3,1009	9
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	20	23	0,3268	1,9391	0,941	0	0	0,0897	1;7;9
Biešu - burkānu									
salāti	60	49	0,8121	3,0798	4,4615	0,0001	0,0001	1,698	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Ūdens ar									
dzērveņu garšu	150	37	0,015	0	9,12	0	0	0,27	
Kopâ:		*512,604*	*18,522*	*23,259*	*55,378*	*0,001*	*0,*	*9,836*	
Launags									
Ievārījuma									
uzpūtenis	80	69	1,0192	0,116	16,7312	0	0,004	0,008	1
Piens	100	48	3,2	2,	4,5	0	0	0	7
Baltmaize	20	53	1,56	0,42	10,28	0	0	0,76	1
"Puszāvēta desa									
"Zaļā dakšiņa"	20	44	3,74	3,08	0,44	0	0	0	
Kopâ:		*213,832*	*9,519*	*5,616*	*31,951*	*0*	*0,004*	*0,768*	
Diena kopâ :		***966,922***	***39,03***	***40,674***	***108,742***	***0,001***	***0,007***	***12,015***	
ceturtdiena, 7.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	
Kopâ:		*240,068*	*7,696*	*7,535*	*33,933*	*0,*	*0,003*	*3,812*	
Pusdienas									
Vistas gaļa ar									
dārzeņiem									
krējuma mērcē	90	145	9,6944	10,6933	2,0164	0,0004	0	0,5148	1;7
Vārīti rīsi	100	113	2,244	0,198	25,641	0,0001	0	0,462	
Gurķi ar dillēm	60	8	0,39	0,126	1,1292	0	0	0,342	
Biezpiena masa	50	64	7,7985	1,703	4,3135	0	0,0025	0	7
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644	0	0,005	0,993	
Ūdens ar citronu	150	3	0,0525	0,045	0,24	0	0	0	

Kopâ:		*431,833*	*20,499*	*12,867*	*56,984*	*0,001*	*0,008*	*2,312*	
Launags									
Cepti kartupeļi	150	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
Melone	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
Kefīrs	150	72	4,5	3,	6,75	0	0	0	7
Kopâ:		*340,321*	*9,45*	*11,621*	*48,08*	*0,*	*0*	*4,795*	
Diena kopâ :		***1012,222***	***37,646***	***32,023***	***138,997***	***0,001***	***0,011***	***10,919***	
piektdiena, 8.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
Gurķi	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
Cepta vistas gaļa	60	149	13,0458	9,7881	1,2414	0,0001	0	0,0933	
Vārītas pērļu grūbas	120	111	3,201	0,462	23,43	0,0001	0	1,518	1
Kausētā siera mērce	20	32	1,32	2,5473	0,9759	0,0001	0	0,0185	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	
Kliju maize	30	82	3,63	0,81	14,19	0	0	1,74	1
Kopâ:		*473,884*	*26,887*	*15,959*	*53,18*	*0,001*	*0,003*	*8,626*	
Launags									
Karstmaize ar sieru	60	225	8,82	13,88	15,9	0	0	1,05	1;10;3;7
Banāns	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 :		***997,763***	***44,273***	***37,304***	***119,182***	***0,001***	***0,009***	***13,209***	

TĪNŪŽU SĀKUMSKOLA
«Kalnliepas», Tīnūži
Ogres nov., LV-5015

SASKAŅOTS!
03.09.2023.
(A.Bozisova)

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa 5.-9.klase

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
pirmdiena, 4.septembris									
Pusdienas									
Cūkgaļas gulašs	120	246	14,1126	18,656	5,4108	0,0001	0	0,2964	1;7
Vārīti griķi	230	254	5,6925	1,2144	55,1034	0,0002	0	2,4288	
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44	0	0	0	7
Seleriju, burkānu un ābolu salāti ar krējumu	100	57	1,253	2,378	7,466	0,0005	0,0015	3,051	7;9
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	
Melone	200	111	1,58	0,5	24,4	0	0	1,4	
Kopā:		*878,425*	*26,45*	*31,83*	*119,33*	*0,001*	*0,003*	*11,*	
otrdiena, 5.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
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
Augļu dzēriens	200	65	0,315	0,234	15,159	0	0,006	1,068	
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2	0	0	1,8	1
Kopā:		*801,871*	*29,912*	*33,526*	*94,542*	*0,001*	*0,007*	*10,52*	
trešdiena, 6.septembris									
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	80	242	14,0848	19,39	2,584	0,0003	0	0,3172	1;3
Vārīti kartupeļi	230	171	4,876	0,2438	36,0824	0,0002	0	5,1198	
Skābā krējuma mērce	50	56	0,8171	4,8477	2,3525	0	0	0,2243	1;7;9
Biešu - burkānu salāti	120	99	1,6242	6,1596	8,923	0,0001	0,0001	3,396	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Banāns	200	111	1,58	0,5	24,4	0	0	1,4	
Piens	200	96	6,4	4,	9,	0	0	0	7
Ūdens ar dzērveņu garšu	200	49	0,02	0	12,16	0	0	0,36	
Kopā:		*928,333*	*32,842*	*35,701*	*115,582*	*0,001*	*0,*	*13,017*	
ceturtdiena, 7.septembris									
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	300	314	9,9157	22,1706	18,2214	0,0003	0	4,9454	9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Piens	200	96	6,4	4,	9,	0	0	0	7
Ievārījuma smalkmaizīte	70	256	6,1154	7,9047	41,3835	0,0004	0,0064	0,2227	1;3;7
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32	0	0	0	
Kopā:		*793,482*	*26,201*	*36,695*	*89,275*	*0,001*	*0,006*	*7,368*	
piektdiena, 8.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	70	113	4,6201	8,9157	3,4157	0,0003	0	0,0647	7;9
Svaigu kāpostu salāti ar āboliem un eļļu	100	60	1,32	3,3	6,06	0,0001	0	3,1	
Ābols	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	
Kliju maize	30	82	3,63	0,81	14,19	0	0	1,74	1
Kopâ:		*778,044*	*34,327*	*27,433*	*94,715*	*0,001*	*0,004*	*10,359*	