

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3.-6.gadi

Papildus 3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai"(Pirmsskola un no 1.-9. klasei)

Kurzeme

	pirmdiena, 13.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāļi	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Mannā biezputra	150		115	5,272	2,254	18,175	0	0	0,02	1,7
Kaņēlcukurs	3		11	0,08	0,008	3,12	0	0	0	
Sēklu maize	20		59	2,1	1,28	9,42	0	0	0,86	1;11
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	
Pusdienas										
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	150		76	2,968	4,206	6,392	0	0	2,457	
Krējums skābs	5		10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Miežu putrainu putra	150		129	5,496	2,61	21,076	0	0	2,472	1,7
Kūpinātas cūkgaļas mērce ar krējumu	50		107	2,714	9,887	1,67	0	0	0,149	1,7
Burkānu salāti ar eļļu	60		45	0,556	3,112	3,577	0	0,001	2,009	
Rudzu maize	20		52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Ūdens ar cidonijām	150		0	0	0	0	0	0	0	
Launags										
Biezpiens ar krējumu	80		86	13,888	1,96	3,096	0	0	0	7
Ievārījums	15		21	0,15	0,015	5,85	0	0	0	
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
Zāļu tēja	200		4	0,062	0,122	0,019	0	0	0	
Medus	5		15	0,02	0	3,755	0	0	0	
Ābols (Skolas auglis)	100		56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
kopā:			956	38,99	36,01	117,76	0	0,004	11,01	

KURZEMES SĀKUMSKOLA

"Kainiļepas", Tīnāži
Ilgres nov., LV-5015

SASĒKOTS!

08.11.2023.

Bol
(A. Botisova)



Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3.-6.gadi

Papildus 3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai"(Pirmsskola un no 1.-9. klasei)

Sēlija

otrdiena, 14.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Prosas biezputra	150	135	5,639	3,007	21,47	0	0,001	0,884	7
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9	0	0	0	
Kliju maize	20	55	2,42	0,54	9,48	0	0	1,16	1
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Kimeņu siers	20	68	4,96	5,36	0	0	0	0	7
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019	0	0	0	
Pusdienas									
Cūkgaiņas bumbiņa ar dārzeņiem	70	147	9,72	10,071	4,123	0	0	0,672	1;3;7
Kartupeļu un ķirbja biezputra	150	139	2,739	6,742	16,606	0	0	2,886	7
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	60	33	0,799	1,918	3,104	0	0,001	1,8	
Ābolu brūkleņu uzpūtenis	50	51	0,544	0,108	11,779	0	0,008	0,236	1
Piens	100	48	3,2	2	4,5	0	0	0	7
Ūdens ar citronu	150	3	0,052	0,045	0,24	0	0	0	
Launags									
Bumbiers	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
Karstmaize ar burkāniem un sēkliņām	60	220	7,425	13,8	16,31	0	0	1,545	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	
kopā:		1024	39,00	48,20	106,94	0	0,01	9,88	

TĪNŪŽU SĀKUMSKOLA
«Kalnleipas», Tīnūži
Ogres nov., LV-5015
SĀSKAŅOTS!
08.11.2023.
Bols
(A. Borisova)



Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3.-6.gadi

Papildus 3x nedēļā LAD programma "Piena un Augļu skola"(Pirmsskola un no 1.-9. klasei)

Latgale

trešdiena, 15.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāļi	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Omelete	100	129	9,748	8,552	2,328	0	0	0,026	3;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
Svaigu dārzeņu asorti ar ķirbi	50	10	0,458	0,1	1,74	0	0	1,16	
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016	0	0	0	
Pusdienas									
Vistas frikadeļu zupa ar nūdelēm	150	153	6,392	9,324	10,314	0	0	1,922	1;3;9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Grūbas ar kausēto Latgales									
Čedaras sieru	150	194	4,692	9,334	22,808	0	0	3,415	1;7;9
Svaigu biešu salāti	60	0	0	0	0	0	0	0	
Dzērveņu dzēriens	150	42	0	0	10,65	0	0	0	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Launags									
Cepti kartupeļi	150	192	3,9	6,371	28,86	0	0	4,095	
Skābā krējuma kipioku mērce	20	39	0,505	3,801	0,583	0	0	0,007	7
Kefīrs	150	72	4,5	3,	6,75	0	0	0	7
Ābols (Skolas auglis)	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
kopā:		1035	34,65	46,44	116,24	0	0	13,33	

TĪNŪŽU SĀKUMSKOLA
«Kalnleipas», Tīnūži
Ogres nov., LV-5015
SĀKŠĀNOTS!
08.11.2023.
Bo
I.A. Botisova



Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3.-6.gadi

Papildus 3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai"(Pirmsskola un no 1.-9. klasei)

Zemgale

ceturtdiena, 16.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Auzu pārslu putra	150	141	6,652	3,975	19,792	0	0	1,215	1,7
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9	0	0	0	
Kliju maize	20	55	2,42	0,54	9,46	0	0	1,16	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	
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019	0	0	0	
Pusdienas									
Pelēko zirņu un ķirbju krēmzupa	120	141	7,79	5,029	15,835	0	0	6,111	7,9
Baltmaizes garšaugu grauzdiņi	5	21	0,4	0,996	2,613	0	0,001	0,175	1
Vārīta pasta - makaroni	100	199	0,56	3,1	36,	0	0	1,7	1
Cūkgaļas stroganovs	80	180	9,679	13,872	3,907	0	0	0,19	1,7
Kāļu burkānu salāti ar krējumu	60	29	0,752	1,31	3,471	0	0	1,809	7
Ūdens ar brūklenēm	150	3	0,022	0,038	0,465	0	0	0,218	
Launags									
Biezpiena plātsmaize ar dzērvenēm	60	97	7,409	0,731	15,189	0	0,008	0,197	1,3,7
Tēja	150	32	0,42	0,076	8,937	0	0	0,27	
Ābols (Skolas auglis)	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
kopā:		1010	37,21	34,21	132,37	0	0,01	13,85	

TĪNŪŽU SĀKUMSKOLA

«Kalniņpasa», Tīnūži
Ogres nov., LV-5015

SASKATOTS!

08.11.2023

(A. Botisova)



Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3.-6.gadi

Papildus 3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai"(Pirmsskola un no 1.-9. klasel)

Vidzeme

piektdiena, 17.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Piecu graudu pārslu putra	150	138	6,144	3,048	20,579	0	0	2,712	1,7
Sviests	3	22	0,018	2,475	0,132	0	0	0	7
Baltmaize	20	53	1,56	0,42	10,28	0	0	0,76	1
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
"Vārīta desa" Zaļā dakšiņa™™	20	46	2,08	3,8	0,84	0	0	0	1
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016	0	0	0	
Medus	7	21	0,028	0	5,257	0	0	0	
Pusdienas									
Zivju zupa	120	34	3,65	0,246	4,199	0	0	1,877	4,9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Cūkgaļas cepetis	50	172	14,1	12,697	0,408	0	0	0,106	
Vārīti kartupeļi	120	89	2,544	0,127	18,826	0	0	2,671	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	20	21	0,155	2,107	0,47	0	0	0,014	1,7
Kolrābja salāti ar krējumu	60	34	1,194	2,164	2,354	0	0	0,937	7
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Ūdens ar upeņu garšu	150	36	0,015	0	9,015	0	0	0,27	
Launags									
Rudzu miltu pankūka	100	247	6,263	8,45	35,509	0	0,001	0,21	1,3,7
Ievārījums	15	21	0,15	0,015	5,85	0	0	0	
Kakao dzēriens	150	34	1,691	1,79	2,624	0	0	0,638	7
Cukurs baltais	3	12	0	0	2,994	0	0,003	0	
Dārzenu asorti	70	13	0,641	0,139	2,139	0	0	1,553	
kopā:		1096	42,63	42,99	131,89	0	0,00	12,85	

TĪNŪŽU SĀKUMSKOLA

«Kainliepes», Tīnūži
Ogres nov., LV-5015

SĀSKAŅOTS!
08.11.2023

(A. Bērziņa)



Nedēļas ēdienkarte

Grupa 1.-4.klase

Papildus 3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai"(Pirmsskola un no 1.-9. klasei)

Kurzeme

pirmdienā, 13.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	150	76	2,968	4,206	6,392	0	0	2,457	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Miežu putraimu putra	200	172	7,328	3,48	28,102	0	0	3,296	1,7
Kūpinātas cūkgaļas mērce ar krējumu	50	107	2,714	9,887	1,67	0	0	0,149	1,7
Burkānu salāti ar eļļu	100	75	0,93	5,186	5,961	0	0,002	3,348	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,	0	0	0	7
Pusdienas kopā:		587,219	21,79	28,039	61,3	0	0,002	10,35	
Launags									
Biezpiens ar krējumu	100	107	17,36	2,45	3,87	0	0	0	7
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9	0	0	0	
Baltmaize	20	53	1,56	0,42	10,28	0	0	0,76	1
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019	0	0	0	
Medus	5	15	0,02	0	3,755	0	0	0	
Launags kopā:		230,084	19,132	7,127	22,044	0	0,000	0,76	

TĪNŪŽU SĀKUMSKOLA
«Kalniņpas», Tīnūži
Ogres nov., LV-5015
SAKĀNOTS!
08.11.2023
Borisova



Nedēļas ēdienkarte

Grupa 1.-4.klase

Papildus 3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai" (Pirmsskola un no 1.-9. klasei)

Sēlija

otrdiena, 14.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāļs	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem	70	147	9,7196	10,0708	4,1234	0,0001	0	0,6725	1;3;7
Kartupeļu un ķirbja biezputra	230	214	4,1998	10,3385	25,4633	0,0002	0	4,4257	7
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	70	39	0,9324	2,2372	3,6218	0,0001	0,0007	2,1	
Biezpiena sacepums	60	112	11,0086	1,6286	13,2499	0	0,0058	0,0248	1;11;3;7
Ūdens ar cidoniju garšu	200	47	0,02	0,02	11,54	0	0	0	
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6	0	0	0,9	1
Pusdienas kopā:		604,066	27,14	24,495	67,598	0	0,0065	8,123	
Launags									
Auglis		0	0	0	0	0	0	0	
Karstmaize ar burkāniem un sēkliņām	60	220	7,425	13,8	16,31	0	0	1,545	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	
Launags kopā:		235,173	7,945	13,902	19,32	0	0,003	1,545	

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

SĀSKAŅOTS!
08.11.2023
Bols
(A. Rozisova)



Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

Papildus 3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai" (Pirmsskola un no 1.-9. klasei)

Latgale

trešdiena, 15.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāļi	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas frikadeļu zupa ar nūdelēm	200	203	8,523	12,433	13,752	0	0	2,562	1;3;9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Grūbas ar kausēto Latgales Čedaras sieru	200	259	6,256	12,445	30,41	0,001	0	4,554	1;7;9
Svaigu biešu salāti	100	0	0	0	0	0	0	0	
Dzērveņu dzēriens	200	56	0	0	14,2	0	0	0	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Pusdienas kopā:		632,033	18,349	26,438	78,577	0,001	0,000	9,316	
Launags									
Cepti kartupeļi	200	257	5,2	8,494	38,48	0	0	5,46	
Skābā krējuma čiploku mērce	10	19	0,252	1,901	0,291	0	0	0,004	7
Kefīrs	150	72	4,5	3,	6,75	0	0	0	7
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
Launags kopā:		403,64	10,742	13,645	57,721	0	0	6,164	

TĪNŪŽU SĀKUMSKOLA
«Kalnlepa», Tīnūži
Ogres nov., LV-5015
SASKAŅOTS!
08.11.2023
Boli
(A. Botisova)



Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

Papildus 3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai" (Pirmsskola un no 1.-9. klasei)

Zemgale

ceturtdiena, 16.novembris Svars, g Kcal Olbaltum vielas Tauki Ogļhidrāti Sāls Cukurs Šķiedrvielas Alerģēni

Pusdienas

Pelēko zirņu un ķirbju krēmzupa	150	176	9,737	6,287	19,793	0	0	7,638	7,9
Baltmaizes garšaugu	10	42	0,799	1,991	5,225	0	0,001	0,35	1
Vārīta pasta - makaroni	120	239	0,672	3,72	43,2	0	0	2,04	1
Cūkgaļas strogonovs	80	180	9,679	13,872	3,907	0	0	0,19	1,7
Kāļu burkānu salāti ar krējumu	100	48	1,254	2,183	5,786	0	0	3,015	7
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0,03	0,05	0,62	0	0	0,29	
Pusdienas kopā:		688,019	22,171	28,103	78,531	0	0,001	13,523	

Launags

Jogurts	150	135	4,95	3,	22,05	0	0	0	7
Augļu salāti	100	59	0,6	0,328	13,35	0	0	2,04	
Launags kopā:		193,7	5,55	3,328	35,4	0	0	2,04	

TĪNŪZU SĀKUMSKOLA
«Kainliepase», Tīnūži
Ogres nov., LV-5015
SĀSKAŅOTS!
08.11.2023
B. B. (A. Botisovs)



Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4. klase

Papildus 3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai" (Pirmsskola un no 1.-9. klasei)

Vidzeme

piektdiena, 17. novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Zivju zupa	150	43	4,563	0,307	5,249	0	0	2,346	4;9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Cūkgaļas cepetis	50	172	14,1	12,697	0,408	0	0	0,106	
Vārīti kartupeļi	150	112	3,18	0,159	23,532	0	0	3,339	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	30	32	0,232	3,16	0,708	0	0	0,02	1;7
Sautēti skābi kāposti mājas gaumē	100	79	1,662	4,338	7,084	0,001	0,006	2,473	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Ūdens ar upeņu garšu	200	48	0,02	0	12,02	0	0	0,36	
Pusdienas kopā:		547,881	25,607	21,941	59,174	0,001	0,006	9,744	
Launags									
Rudzu miltu pankūka	100	247	6,263	8,45	35,509	0	0,001	0,21	1;3;7
Ievārījums	20	28	0,2	0,02	7,8	0	0	0	
Kakao dzēriens	200	45	2,254	2,386	3,498	0	0	0,851	7
Cukurs baltais	5	20	0	0	4,99	0	0,005	0	
Launags kopā:		339,619	8,717	10,856	51,797	0	0,006	1,061	

TĪNŪŽU SĀKUMSKOLA
«Kalnlepa», Tīnūži
Ogres nov., LV-5015
SASKANOŠI
08.11.2023
Borisova



Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

Papildus 3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai"(Pirmsskola un no 1.-9. klasei)

Kurzeme

pirmdiena, 13.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāļi	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	200	101	3,958	5,608	8,522	0	0	3,276	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Miežu putraimu putra	250	215	9,16	4,35	35,127	0	0	4,12	1,7
Kūpinātas cūkgaļas mērce ar krējumu	75	160	4,07	14,831	2,506	0	0	0,224	1,7
Burkānu salāti ar eļļu	120	90	1,116	6,223	7,153	0	0,002	4,018	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,	0	0,0	0	7
Kopā:		776	27,87	36,57	82,52	0	0,002	13,84	

TĪNŪŽU SĀKUMSKOLA

«Kalnlepa», Tīnūži
Ogres nov., LV-5015

SĀSKAŅOTS!

08.11.2023

Borisova
(A. Borisova)



Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

Papildus 3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai"(Pirmsskola un no 1.-9. klasei)

Sēlija

otrdiena, 14.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem	70	147	9,7196	10,0708	4,1234	0,0001	0	0,6725	1;3;7
Kartupeļu un ķirbja biezputra	200	186	3,652	8,99	22,142	0,0002	0	3,8484	7
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	120	66	1,5964	3,8352	6,2088	0,0001	0,0012	3,6	
Biezpiena sacepums	100	187	18,3478	2,7143	22,0832	0	0,009	0,0413	1;11;3;7
Ūdens ar cidoniju garšu	200	47	0,02	0,02	11,54	0	0	0	
Šaldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2	0	0	1,8	1
Kopā:		724,491	35,858	26,03	85,297	0,	0,0102	9,962	

TĪNŪŽU SĀKUMSKOLA

«Kalniņpas», Tīnūži
Ogres nov., LV-5015

SĀSKAŅOTS!
08.11.2023.

(A. Bocisova)



Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

Papildus 3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai"(Pirmsskola un no 1.-9. klasei)

Latgale

trešdiena, 15.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāļs	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas frikadeļu zupa ar nūdelēm	250	254	10,653	15,541	17,19	0	0	3,203	1;3;9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Grūbas ar kausēto Latgales Čedaras sieru	250	324	7,82	15,557	38,013	0,001	0	5,692	1;7;9
Svaigu biešu salāti	100	0	0	0	0	0	0	0	
Dzērveņu dzēriens	200	66	0	0	14,2	0	0	0	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,06	0	0	2,2	1
Kopā:		748	22,04	32,66	89,62	0,00	0,000	11,10	

TĪNŪŽU SĀKUMSKOLA
«Kalnlepa», Tīnūži
Ogres nov., LV-5015
SĀSKAŅOTS!
08.11.2022
Bor
(A. Borisova)



Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

Papildus 3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai"(Pirmsskola un no 1.-9. klasei)

Zemgale

ceturtdiena, 16.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pelēko zirņu un ķirbju krēmzupa	200	235	12,983	8,382	26,391	0,001	0	10,184	7,9
Baltmaizes garšaugu grauzdiņi	10	42	0,799	1,991	5,225	0	0,001	0,35	1
Vārīta pasta - makaroni	150	299	0,84	4,65	54,	0,001	0	2,55	1
Cūkgaļas strogonovs	100	224	12,099	17,34	4,883	0	0	0,237	1,7
Kāju burkānu salāti ar krējumu	100	48	1,254	2,183	5,786	0	0	3,015	7
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0,03	0,05	0,62	0	0	0,29	
Kopā:		851	28,01	34,60	96,91	0,00	0,001	16,63	

TĪNŪŽU SĀKUMSKOLA

«Kalniņpas», Tīnūži

Ogres nov., LV-5015

SĀSKAŅOTS!

08.11.2023.

Bol
(A. Boļšova)



Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

Papildus 3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolā" (Pirmsskola un no 1.-9. klasei)

Vidzeme

piektdiena, 17.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāļi	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Zivju zupa	200	57	6,083	0,409	6,998	0	0	3,128	4,9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7
Cūkgaļas cepetis	70	241	19,739	17,776	0,571	0	0	0,148	
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0	0	4,452	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	30	32	0,232	3,16	0,706	0	0	0,02	1,7
Sautēti skābi kāposti mājas gaumē	120	95	1,995	5,206	8,5	0,001	0,007	2,967	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Ūdens ar upeņu garšu	200	48	0,02	0	12,02	0	0	0,36	
Kopā:		746	36,01	29,32	80,52	0,00	0,007	13,28	

TĪNŪŽU SĀKUMSKOLA
«Kalnlepa», Tīnūži
Ogres nov., LV-5015
SASAKNOTSI
08.11.2023.
B. R. (A. R. R. R. R.)