TĪNŪŽU SĀKUMSKOLA
«Kalnliepas», Tīnūži
Ogres nov., LV-5015
SASKAŅOTS!
27.10.23.
(A.Borisova)

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa BD 3-6

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

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
pirmdiena, 30.oktobris									
Brokastis									
Auzu pārslu 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	
"Vārīta desa" 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	
Kopā:		*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	
Kopā:		*458,8*	*14,541*	*19,762*	*54,734*	*0,*	*0,001*	*6,96*	
Launags									
Citronu biezpienmasa	60	85	6,2993	5,5866	2,2563	0	0,0002	0,0006	7
Zemeņu un ābolu mērce	30	6	0,0519	0,0413	1,3744	0	0,0007	0,1516	
Ābols(Skolas auglis)	100	84	1,185	0,375	18,3	0	0	1,05	
Kopā:		*259,063*	*13,719*	*6,137*	*36,193*	*0*	*0,006*	*1,853*	
Diena kopā :		***942,867***	***36,782***	***32,051***	***125,088***	***0,***	***0,009***	***9,732***	
otrdiena, 31.oktobris									
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
Kopā:		*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
Kopā:		*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	80	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, 1.novembris									
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	
Kopâ:		*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
Ābolu uzpūtenis	80	114	5,2912	2,3062	17,7934	0,0001	0,0001	0,0188	1;7
Piens	100	72	4,8	3,	6,75	0	0	0	7
Kopâ:		*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
Kopâ:		*238,351*	*9,322*	*7,749*	*32,091*	*0,*	*0,003*	*2,849*	
Diena kopâ :		***1007,419***	***40,219***	***45,923***	***106,306***	***0,001***	***0,007***	***12,184***	
ceturtdiena, 2.novembris									
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
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									
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	
Kopâ:		*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
Kopâ:		*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, 3.novembris									
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	1,3,
Vārīti rīsi	120	111	3,201	0,462	23,43	0,0001	0	1,518	
Kausētā siera mērce	40	113	4,6201	8,9157	3,4157	0,0003	0	0,0647	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									
Baltmaize	60	225	8,82	13,88	15,9	0	0	1,05	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
Ābols(Skolas auglis)	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***	

TĪNUŽU SĀKUMSKOLA
«Kalnliepas», Tīnūži
Ogres nov., LV-5015
SASKAŅOTS!
27.10.23.
(A. Bočisova)

Nedēļas Ēdienkarte

BL

Grupa BD 3-6

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

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
pirmdiena, 30.oktobris									
Brokastis									
Mannā biezputra bez piena	150	196	3,6112	2,2612	39,6034	0,0001	0,0001	0,0338	1
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
Vegāniskais siers	20	6	0	4,6	1,6	0	0	0,36	
Tēja	150	2	0,39	0,0765	0,012	0	0	0	
Cukurs baltais	1	4	0	0	0,998	0	0,001	0	
Kopā:		*267,162*	*5,361*	*7,148*	*55,713*	*0,*	*0,001*	*1,294*	
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	
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	
Kopā:		*475,129*	*16,444*	*22,203*	*51,485*	*0,*	*0,*	*6,216*	
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	150	3	0,0468	0,0918	0,0144	0	0	0	
Ābols (Skolas auglis)	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
Kopā:		*296,062*	*2,232*	*7,704*	*54,104*	*0,*	*0,001*	*0,7*	
Diena kopā :		***1038,353***	***24,037***	***37,055***	***161,303***	***0,001***	***0,002***	***8,21***	
otrdiena, 31.oktobris									
Brokastis									
Rīsu zupa bez piena	150	66	0,7155	0,7935	13,8758	0,0001	0	0,1365	
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 cūkgaļa	20	56	4,418	4,2044	0,0868	0	0	0,0377	
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:		*217,941*	*6,44*	*9,29*	*26,571*	*0,*	*0,003*	*1,074*	
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	355	15,3918	17,9649	32,6754	0,0006	0	2,8773	1;3
Burkānu salāti ar āboliem un eļļu	60	49	0,5136	3,1476	4,4388	0,0002	0,0012	1,9056	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43	0	0,001	1,624	
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6	0	0	0,9	1
Kopā:		*531,045*	*18,741*	*23,244*	*60,54*	*0,001*	*0,003*	*9,524*	
Launags									
Smalkmaizīte	30	9	0,2273	0,0691	1,7955	0	0,0001	0,2659	1
Melone	80	11	0,5495	0,1195	1,8335	0	0	1,331	
Tēja	200	101	0,7044	2,786	18,3024	0	0	0,8512	
Kopā:		*121,136*	*1,481*	*2,975*	*21,931*	*0*	*0,*	*2,448*	
Diena kopā :		***870,121***	***26,662***	***35,509***	***109,042***	***0,001***	***0,006***	***13,046***	
trešdiena, 1.novembris									
Brokastis									
Olu kultenis	80	118	7,5298	7,8796	3,4053	0,0001	0	0,0212	3
Baltmaize	30	79	2,34	0,63	15,42	0	0	1,14	1
Margarīns sviestmaizēm	5	36	0	4,	0	0	0	0	
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	
Kopâ:		*254,002*	*10,69*	*12,712*	*22,735*	*0,*	*0,003*	*1,411*	
Pusdienas									
Vistas gaļas mērce ar dārzeņiem	60	193	11,453	13,8947	5,4346	0,0001	0	0,0191	
Vārīti kartupeļi	150	112	3,18	0,159	23,532	0,0001	0	3,339	
Baltā mērce	20	14	0,024	0,2724	2,9126	0	0	0,0005	
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
Biezais ogu ķīselis	100	55	0,48	0,127	12,334	0	0,005	1,455	
Piens BL	100	72	4,8	3,	6,75	0	0	0	
Kopâ:		*610,103*	*19,812*	*22,388*	*80,264*	*0,*	*0,*	*10,536*	
Launags									
Piena zupa ar makaroniem	200	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
Sviests BL	3	22	0,018	2,475	0,132	0	0	0	
Kopâ:		*238,351*	*9,322*	*7,749*	*32,091*	*0,*	*0,003*	*2,849*	
Diena kopâ :		***1157,233***	***32,804***	***46,301***	***149,439***	***0,001***	***0,007***	***12,854***	
ceturtdiena, 2.novembris									
Brokastis									
Piecu graudu pārslu putra bez piena	150	156	2,43	2,412	30,	0,0008	0	2,712	1
Margarīns sviestmaizēm	5	36	0	4,	0	0	0	0	
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6	0	0	0,9	1
Gurķis	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:		*322,354*	*10,402*	*12,374*	*40,489*	*0,001*	*0*	*3,812*	
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	150	194	7,5508	13,7668	9,5428	0,0002	0	2,6174	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	
Vegāniskais Čedaras siers	20	60	0	4,8	4,2	0	0	0	
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	
Kopâ:		*534,294*	*9,382*	*20,657*	*68,339*	*0,001*	*0,*	*5,789*	
Launags									
Cepti kartupeļi	180	231	4,68	7,6448	34,632	0,0002	0	4,914	
Gurķis	30	12	0,6923	0,1399	1,8539	0	0	1,4636	
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
Kopâ:		*290,37*	*5,532*	*8,017*	*46,851*	*0,*	*0*	*5,614*	
Diena kopâ :		***1147,018***	***25,317***	***41,049***	***155,68***	***0,002***	***0,***	***15,215***	
piektdiena, 3.novembris									
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	
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:		*259,866*	*4,649*	*6,746*	*46,273*	*0,001*	*0,003*	*2,974*	
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	1,
Vārīti rīsi	120	111	3,201	0,462	23,43	0,0001	0	1,518	
BL piena mērce	40	113	4,6201	8,9157	3,4157	0,0003	0	0,0647	

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	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Kopâ:		*447,318*	*23,681*	*15,554*	*50,967*	*0,*	*0,003*	*7,968*	
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	
Ābols (Skolas auglis)	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:		*264,919*	*1,405*	*8,108*	*46,313*	*0,*	*0,002*	*1,338*	
Diena kopâ :		***972,103***	***29,735***	***30,408***	***143,552***	***0,002***	***0,008***	***12,28***	

TĪNŪŽU SĀKUMSKOLA
«Kalnliepas», Tīnūži
Ogres nov., LV-5015
SASKAŅOTS!
27.10.23.
(A.Bozisova)

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa 1.-4.klase

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

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
pirmdiena, 30.oktobris									
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									
Citronu biezpienmasa	80	85	6,2993	5,5866	2,2563	0	0,0002	0,0006	7
Zemeņu un ābolu mērce	30	6	0,0519	0,0413	1,3744	0	0,0007	0,1516	
Melone	70	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
Kopā:		*277,005*	*20,292*	*8,979*	*28,031*	*0*	*0,01*	*1,024*	
otrdiena, 31.oktobris									
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, 1.novembris									
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
Kopā:		*238,351*	*9,322*	*7,749*	*32,091*	*0,*	*0,003*	*2,849*	
ceturtdiena, 2.novembris									
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	
Kopā:		*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
Kopā:		*412,988*	*11,98*	*18,494*	*48,29*	*0,*	*0*	*5,46*	
piektdiena, 3.novembris									
Pusdienas									
Cepta vistas gaļa	70	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	50	113	4,6201	8,9157	3,4157	0,0003	0	0,0647	7;9
Svaigu kāpostu salāti ar āboliem un eļļu	90	54	1,188	2,97	5,454	0,0001	0	2,79	
Augļu salāti	120	84	1,185	0,375	18,3	0	0	1,05	
Putukrējums	30	69	0,44	6,16	3,0202	0	0,0024	0	7
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
Kopā:		*644,531*	*27,352*	*24,92*	*74,881*	*0,001*	*0,003*	*8,186*	
Launags									
Baltmaize	60	225	8,82	13,88	15,9	0	0	1,05	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
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	
Kopā:		*292,088*	*9,672*	*14,252*	*30,115*	*0*	*0,002*	*1,75*	

TĪNŪŽU SĀKUMSKOLA
«Kalnliepas», Tīnūži
Ogres nov., LV-5015
SASKAŅOTS!
27.10.23.
(A.Borisova)

Nedēļas Ēdienkarte

Veģ

Grupa 1.-4.klase

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

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
pirmdiena, 30.oktobris									
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*	
otrdiena, 31.oktobris									
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*	
trešdiena, 1.novembris									
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*	
ceturtdiena, 2.novembris									
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	
Kopā:		*573,347*	*17,124*	*18,348*	*83,101*	*0,001*	*0*	*10,63*	
piektdiena, 3.novembris									
Pusdienas									

Sarkano lēcu zupa	200	152	3,6374	13,435	4,4256	0	0	0	
Vārīti rīsi	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	120	88	0,9	0,492	20,025	0	0	3,06	
Putukrējums	30	69	0,44	6,16	3,0202	0	0,0024	0	7
Jāņogu dzēriens	150	29	0,447	0,086	5,944	0	0,004	1,4	
Rudzu maize	20	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*	

TĪNŪŽU SĀKUMSKOLA
«Kalnliepas», Tīnūži
Ogres nov., LV-5015
SASKAŅOTS!
27.10.23.
(A.Borisova)

Nedēļas Ēdienkarte

BL

Grupa 1.-4.klase

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

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
pirmdiena, 30.oktobris									
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									
BL piens	200	224	1,2947	7,352	37,9899	0,0001	0,0005	0	
Sausās brokastu pārslas	40	14	0,1	0,01	3,9	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*	
otrdiena, 31.oktobris									
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									
Smalkmaizīte	50	4	0,1136	0,0346	0,8977	0	0	0,1329	1
Tēja	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, 1.novembris									
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, 2.novembris									
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, 3.novembris									
Pusdienas									
Cepta vistas gaļa	70	149	13,0458	9,7881	1,2414	0,0001	0	0,0933	
Vārīti rīsi	180	166	4,8015	0,693	35,145	0,0002	0	2,277	
BL piena mērce	40	113	4,6201	8,9157	3,4157	0,0003	0	0,0647	
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	20	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	
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	
Kopā:		*290,196*	*1,582*	*8,804*	*50,888*	*0,*	*0,002*	*1,551*	

TĪNŪŽU SĀKUMSKOLA
«Kalnliepas», Tīnūži
Ogres nov., LV-5015
SASKAŅOTS!
27.10.23.
(A. Borisova)

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa 5.-9.klase

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

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
pirmdiena, 30.oktobris									
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, 31.oktobris									
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, 1.novembris									
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, 2.novembris									
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, 3.novembris									
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	50	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	
Augļu salāti	150	111	1,58	0,5	24,4	0	0	1,4	
Jāņogu dzēriens	150	29	0,447	0,086	5,944	0	0,004	1,4	
Putukrējums	30	69	0,44	6,16	3,0202	0	0,0024	0	7
Rudzu maize	20	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*	