

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

pirmdienā, 27.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa	150	70	2,195	4,156	6,037	0,15	0,15	2,328	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	80	110	8,681	7,833	1,249	0,32		0,712	
Vārīta pasta - makaroni	150	298	0,84	4,65	54,	0,6		2,55	1,
Kraukšķīgie dārzeņu salāti	100	12	0,6	0,2	1,8			0,5	
Ūdens ar ogām	200	96	6,	4,	9,				7,
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		659	20,30	23,12	82,40	1,070	0,150	7,190	

Launags

Biezpiens ar krējumu	100	107	17,36	2,45	3,87				7,
Svaigu dārzeņu asorti ar ziedkāpostiem	50	10	0,577	0,117	1,545			1,22	
Skābā krējuma ķiploku mērce	20	42	0,552	4,161	0,631	0,02	0,02	0,007	7,
Kliju maize	30	82	3,63	0,81	14,19			1,74	1,
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7,
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
kopā:		318	22,21	15,84	20,68	0,020	0,020	2,967	
Diena kopā:		1240	51,60	46,54	142,46	1,290	2,170	12,886	

otrdiena, 28.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	150	60	2,07	3,279	5,498	0,15		3,292	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Vistas gaļas un dārzeņu	250	195	16,195	7,169	14,94	0,25		5,329	
Burkānu salāti ar sēklīnām	90	132	2,069	11,516	5,234	0,27	1,35	3,151	
Ķiršu dzēriens	200	88	0,33	0,09	20,9			0,41	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		536	22,51	23,33	56,75	0,670	1,350	13,282	

Launags

Kokosa maizīte bērnu dārzeņiem	50	166	2,657	7,393	21,774	0,283	4,151	0,027	1;3
Kefīrs ar ogām bez cukura	200	96	5,715	3,677	9,584			1,162	7,
Ābols	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
kopā:		318	9,16	11,32	43,56	0,283	4,151	1,889	
Diena kopā:		1111	45,57	48,74	117,83	1,053	5,501	16,547	

trešdiena, 29.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas veltnītis tomātu mērcē	70	147	10,157	9,503	5,066	0,153		0,256	1;3;7
Vārīti kartupeļi	150	112	3,18	0,159	23,532	0,15		3,339	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	90	49	1,199	2,876	4,657	0,09	0,9	2,7	
Putukrējums	50	107	1,551	7,054	9,281	0,024	2,5	0,111	7,
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
kopā:		661	24,53	23,97	85,22	0,417	8,400	8,499	

Launags

Vārīti cīsiņi (MK172)	50	108	5,65	8,35	2,6				7,
Tomāti	50	9	0,5	0,1	1,3			0,5	
Skābā krējuma ķiploku mērce	20	42	0,552	4,161	0,631	0,02	0,02	0,007	7,
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
Kliju maize	30	82	3,63	0,81	14,19			1,74	1,
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7,
kopā:		317	10,42	21,72	19,17	0,020	0,020	2,247	
Diena kopā:		1289	45,98	55,52	149,47	0,637	8,620	13,816	

ceturtdiena, 30.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kabaču pupiņu zupa ar dārzeņiem	150	64	2,528	3,048	6,692	0,27	0,003	2,742	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Cūkgaļas Chili Con Carne	100	153	11,555	10,332	3,136	0,2		1,062	

Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Svaigu biešu salāti	90	68	1,115	4,724	5,122	0,27		1,755	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		623	23,79	20,78	83,40	0,940	0,003	9,871	

Launags

Banānu pankūka	100	254	5,639	14,475	25,144	0,2		0,813	1;3;7
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				7,
Apelsīns	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
kopā:		352	6,98	18,78	37,89	0,200	0	1,513	
Diena kopā:		1303	44,89	52,82	160,91	1,340	0,203	14,802	

piektdiena, 31.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
-------------------------	----------	------	--------------------	-------	----------------	------	--------	-----------------	----------

Pusdienas

Buljons ar makaroniem	200	85	3,304	0,809	16,074	0,38		1,834	1,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Zivs bumbiņa ar burkāniem un dillēm	60	84	10,826	3,716	1,726	0,24		0,412	1;11;3;4
Kartupeļu biezputra	150	127	4,06	1,429	23,718	0,15		3,15	7,
Tomātu un gurķu salāti ar krējumu	90	55	1,116	4,644	2,376	0,09		0,54	7,
Ūdens ar cidonijām	200	96	6,	4,	9,				7,
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		546	27,19	20,00	63,29	0,860	0	7,036	

Launags

Karstmaize ar sieru	60	225	8,82	13,88	15,9			1,05	1;10;3;7
Banāns	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
Kakao dzēriens	200	98	6,433	4,433	8,467			1,034	7,
Cukurs baltais	2	8			1,996		2,		
kopā:		386	16,04	18,56	38,56	0	2,000	2,784	
Diena kopā:		1259	55,75	48,98	146,06	1,060	2,400	14,994	

SAKŠKANOTS!
25.10.2025.
Pār (H. Boissau)

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

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

Veģetārā

pirmdiena, 27.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedr vielas	Alerģēni
------------------------	----------	------	--------------------	-------	----------------	------	--------	------------------	----------

Pusdienas

Biešu zupa ar kartupeļiem	150	49	1,263	1,54	7,396	0,15	0,45	2,217	9
Saldā krējuma un siera mērce	40	119	2,903	11,454	0,881	0,28		0,002	7
Vārīta pasta - makaroni	180	358	1,008	5,58	64,8	0,72		3,06	1
Gurķi	90	11	0,54	0,18	1,62			0,45	
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,				7
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1
kopā:		685	13,43	23,03	93,74	1,150	0,450	6,829	

Launags

Biezpiens ar krējumu	100	107	17,36	2,45	3,87				7
Svaigu dārzeņu asorti ar ziedkāpostiem	50	10	0,577	0,117	1,545			1,22	
Skābā krējuma ķiploku mērce	20	39	0,505	3,801	0,583	0,02	0,02	0,007	7
Kliju maize	30	82	3,63	0,81	14,19			1,74	1
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019				
kopā:		316	22,19	15,55	20,65	0,020	0,020	2,967	
Diena kopā:		1267	44,76	46,24	153,77	1,370	2,470	12,525	

otrdiena, 28.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedr vielas	Alerģēni
-----------------------	----------	------	--------------------	-------	----------------	------	--------	------------------	----------

Pusdienas

Ziedkāpostu zupa	150	59	1,905	3,259	5,346	0,15		3,101	9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7
Dārzeņu - sviesta pupiņu sautējums	250	246	9,491	9,581	30,078	2,524		9,18	9
Burkānu salāti ar sēkliņām	90	133	2,069	11,516	5,234	0,27	1,35	3,151	
Ķiršu dzēriens	200	88	0,33	0,09	20,9			0,41	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1
kopā:		588	15,65	25,73	71,73	2,944	1,350	16,942	

Launags

Kokosa maizīte bērnodārziem	50	166	2,657	7,393	21,774	0,283	4,151	0,027	1;3
Kefīrs ar ogām bez cukura	200	96	5,715	3,677	9,584			1,162	7
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
kopā:		318	9,16	11,32	43,56	0,283	4,151	1,889	
Diena kopā:		1194	38,78	54,20	133,03	3,327	5,501	20,207	

trešdiena, 29.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedr vielas	Alerģēni
------------------------	----------	------	--------------------	-------	----------------	------	--------	------------------	----------

Pusdienas

Kāpostu plācenītis	80	113	3,629	6,94	8,743	0,64		2,213	1;11;3
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7
Vārīti kartupeļi	150	112	3,18	0,159	23,532	0,15		3,339	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	100	55	1,332	3,196	5,174	0,1	1,	3,	
Rīsu krēms	50	107	1,551	7,054	9,281	0,024	2,5	0,111	7
Ogu ķīselis	70	69	0,224	0,071	16,551		3,5	0,695	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1
kopā:		624	18,30	23,70	82,59	0,914	7,000	10,458	

Launags

Tomāti	50	9	0,5	0,1	1,3			0,5	
Skābā krējuma ķiploku mērce	20	39	0,505	3,801	0,583	0,02	0,02	0,007	7
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019				
Kliju maize	30	82	3,63	0,81	14,19			1,74	1
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7
Siers	20	68	4,96	5,36					7
kopā:		276	9,72	18,44	16,53	0,020	0,020	2,247	

Diena kopā:		1212	39,09	52,04	144,21	1,134	7,220	15,775	
-------------	--	------	-------	-------	--------	-------	-------	--------	--

ceturtdiena, 30.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedr vielas	Alerģēni
--------------------------	----------	------	--------------------	-------	----------------	------	--------	------------------	----------

Pusdienas

Kabaču pupiņu zupa ar dārzeņiem	200	86	3,371	4,064	8,923	0,36	0,004	3,656	9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7
Lēcu un ķirbju sautējums	100	119	5,301	4,918	13,315	0,8	0,5	3,245	9
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Svaigu biešu salāti	100	76	1,239	5,249	5,691	0,3		1,95	
Eļļas citrona mērce	5	42	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25	0,001	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1
kopā:		661	18,51	21,41	96,65	1,665	0,754	13,164	

Launags

Banānu pankūka	100	256	5,639	14,475	25,144	0,2		0,813	1;3;7
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				7
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019				
kopā:		356	7,01	18,85	37,90	0,200	0	1,513	
Diena kopā:		1292	35,20	48,34	176,83	2,065	0,954	18,471	

piektdiena, 31.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedr vielas	Alerģēni
-------------------------	----------	------	--------------------	-------	----------------	------	--------	------------------	----------

Pusdienas

Dārzeņu zupa	200	93	2,745	3,951	11,198	1,2		3,628	9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7
Pelēko zirņu plācenītis	80	183	8,084	7,068	21,395	0,896		4,876	1;11;3;7
Kartupeļu biežputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,2		4,2	7
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7
Tomātu un gurķu salāti ar krējumu	90	55	1,116	4,644	2,376	0,09		0,54	7
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,				7
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1
kopā:		747	26,96	27,25	96,03	2,386	0	15,444	

Launags

Karstmaize ar sieru	60	225	8,82	13,88	15,9			1,05	1;10;3;7
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
Kakao dzēriens	200	98	6,433	4,433	8,467			1,034	7
Cukurs baltais	2	8			1,996				
kopā:		386	16,04	18,56	38,56	0	0	2,784	
Diena kopā:		1462	55,55	65,81	178,81	2,586	0,400	23,402	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

Diētu ēdienkarte

pirmdiena, 27.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr vielas
Pusdienas								
Biešu zupa	150	71	2,195	4,156	6,037	0,15	0,15	2,328
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	80	110	8,681	7,833	1,249	0,32		0,712
Vārīti bezglutēna makaroni	150	218	2,258	3,682	43,575	0,15		0,788
Gurķi	100	12	0,6	0,2	1,8			0,5
Eļļas citrona mērce	5	42	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25	0,001
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55			
Bezglutēna maize	30	66	0,087	0,968	14,19	0,3		
kopā:		523	13,91	21,38	67,67	0,925	0,400	4,329

Launags

Svaigu dārzeņu assorti ar ziedkāpostiem	50	10	0,577	0,117	1,545			1,22
Vārīta vistas gaļa	30	58	6,481	3,43	0,021	0,03		0,008
Bezglutēna maize	60	132	0,174	1,937	28,38	0,6		
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4,				
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019			
kopā:		240	7,29	9,61	29,97	0,630	0	1,228
Diena kopā:		1184	24,30	43,97	170,21	3,155	0,400	6,881

otrdiena, 28.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr vielas
Pusdienas								
Ziedkāpostu zupa	150	59	1,905	3,259	5,346	0,15		3,101
Vistas gaļas un dārzeņu sautējums ar sviesta pupiņām	250	197	16,25	7,239	15,262	0,25		5,22
Burkānu salāti ar sēkliņām	90	133	2,069	11,516	5,234	0,27	1,35	3,151
Sēklu maisījums	5	29	1,07	2,63	0,371			0,358
Kiršu dzēriens	200	88	0,33	0,09	20,9			0,41
Bezglutēna maize	30	66	0,087	0,968	14,19	0,3		
kopā:		571	21,71	25,70	61,30	0,970	1,350	12,240

Launags

Bezglutēna kūkss	70	285	3,85	13,65	36,19			0,84
Augļu un ogu kokteilis	250	133	2,25	0,95	27,15			5,3
kopā:		418	6,10	14,60	63,34	0	0	6,140
Diena kopā:		1309	37,47	59,92	159,80	1,670	1,350	18,766

trešdiena, 29.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr vielas
Pusdienas								
Cūkgaļas kotlete	70	225	13,362	16,21	6,34	0,084		0,022
Vārīti kartupeļi	150	112	3,18	0,159	23,532	0,15		3,339
Baltā mērce	20	14	0,024	0,272	2,913	0,02		0,001
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	90	50	1,199	2,876	4,657	0,09	0,9	2,7
Eļļas citrona mērce	5	42	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25	0,001
Kokosriekstu piena pudiņš ar kukurūzu	40	35	0,494	0,228	7,732		4,	0,489
Ogu ķīselis	70	69	0,224	0,071	16,551		3,5	0,695
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0,03	0,05	0,62			0,29
Bezglutēna maize	30	66	0,087	0,968	14,19	0,3		
kopā:		615	18,61	25,34	76,81	0,649	8,650	7,537

Launags

Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7
Bezglutēna maize	60	132	0,174	1,937	28,38	0,6		
Pupiņu-ķirbja pastēte	30	29	1,552	0,883	3,761	0,12		0,257
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019			
kopā:		220	2,58	3,19	44,36	0,720	0	0,957
Diena kopā:		1237	24,94	38,24	196,00	2,969	8,650	9,810

ceturtdiena, 30.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr vielas
--------------------------	----------	------	--------------------	-------	------------	------	--------	------------------

Pusdienas

Kabaču pupiņu zupa ar dārzeņiem	150	65	2,528	3,048	6,692	0,27	0,003	2,742
Cūkgaļas Chili Con Carne	80	122	9,244	8,266	2,509	0,16		0,85
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112
Svaigu biešu salāti	100	76	1,239	5,249	5,691	0,3		1,95
Eļļas citrona mērce	5	42	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25	0,001
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32			
Bezglutēna maize	30	66	0,087	0,968	14,19	0,3		
kopā:		594	18,12	23,15	77,59	1,235	0,253	7,655

Launags

Bezglutēna pankūka	100	224	1,295	7,352	37,99	0,1	0,5	
Ievārījums	20	28	0,2	0,02	7,8			
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019			
kopā:		311	2,35	7,74	58,01	0,100	0,500	0,700
Diena kopā:		1333	30,79	46,36	209,05	2,935	0,753	11,347

piektdiena, 31.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr vielas
-------------------------	----------	------	--------------------	-------	------------	------	--------	------------------

Pusdienas

Buljons ar bezglutēna	200	43	1,145	0,74	7,904	0,4		1,259
Cepta zivs	70	167	12,938	11,269	3,126	0,07		0,019
Sarkanā mērce	50	27	0,359	1,441	3,208	0,05	0,05	0,344
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452
Gurķu tomātu salāti ar eļļas mērci	100	51	0,788	4,197	2,406	0,05	0,3	0,764
Eļļas citrona mērce	5	42	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25	0,001
Ūdens ar cidonijām	200	4	0,04	0,05	0,73			0,4
Bezglutēna maize	30	66	0,087	0,968	14,19	0,3		
kopā:		549	19,60	23,38	63,21	1,075	0,600	7,239

Launags

Bezglutēna maize	60	132	0,174	1,937	28,38	0,6		
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4,				
Vārīta cūkgaļa	30	84	6,627	6,307	0,13	0,03		0,057
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019			
Cukurs baltais	2	8			1,996			
kopā:		319	7,65	12,62	42,73	0,630	0	0,757
Diena kopā:		1192	29,96	43,71	166,59	3,005	0,600	8,716

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

pirmdiena, 27.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa	200	94	2,927	5,541	8,049	0,2	0,2	3,105	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	100	138	10,851	9,792	1,561	0,4		0,89	
Vārīta pasta - makaroni	200	397	1,12	6,2	72,	0,8		3,4	1,
Kraukšķīgie dārzeņu salāti	120	15	0,72	0,24	2,16			0,6	
Ūdens ar ogām	200	96	6,	4,	9,				7,
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		811	23,60	28,05	103,08	1,400	0,200	9,095	
otrdiena, 28.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	200	80	2,759	4,372	7,33	0,2		4,39	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Vistas gaļas un dārzeņu sautējums ar sviesta pupiņām	300	233	19,434	8,602	17,928	0,3		6,394	
Burkānu salāti ar sēkliņām	100	147	2,299	12,796	5,815	0,3	1,5	3,501	
Kīršu dzēriens	200	88	0,33	0,09	20,9			0,41	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
kopā:		713	30,11	27,70	82,23	0,800	1,500	17,995	
trešdiena, 29.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas veltnītis tomātu mērcē	80	168	11,608	10,861	5,79	0,175		0,293	1;3;7
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	100	55	1,332	3,196	5,174	0,1	1,	3,	
Putukrējums	50	107	1,551	7,054	9,281	0,024	2,5	0,111	7,
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
kopā:		777	28,89	25,99	104,35	0,499	8,500	11,049	
ceturtdiena, 30.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kabaču pupiņu zupa ar dārzeņiem	200	86	3,371	4,064	8,923	0,36	0,004	3,656	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Cūkgaļas Chili Con Carne	120	184	13,866	12,399	3,763	0,24		1,274	
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Svaigu biešu salāti	100	76	1,239	5,249	5,691	0,3		1,95	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
kopā:		734	28,79	24,67	96,87	1,100	0,004	12,292	
piektdiena, 31.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Buljons ar makaroniem	250	107	4,13	1,011	20,092	0,475		2,293	1,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Zivs bumbiņa ar burkāniem un dillēm	70	98	12,63	4,335	2,014	0,28		0,481	1;11;3;4
Kartupeļu biežputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,2		4,2	7,
Tomātu un gurķu salāti ar krējumu	120	74	1,488	6,192	3,168	0,12		0,72	7,
Ūdens ar cidonijām	200	96	6,	4,	9,				7,
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
kopā:		756	35,11	24,41	96,51	1,075	0	10,994	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 1-2

SASKAŅOTS!
25.10.2025.
TĪNĪZU SAKĀJUMA KOLA
«Kaimiņi», nūži
Ogres nov., LV-5015

pirmdiena, 27.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Mannā biezputra	120	86	4,082	1,826	13,309	0,12	0,6	0,329	1;7
Kaņēlcukurs	1	4	0,024	0,002	0,894		0,5	0,266	
Saldskābmaize	30	69	1,89	0,3	14,4			1,35	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006				
kopā:		201	6,25	6,33	29,35	0,120	1,100	2,145	

Pusdienas									
Biešu zupa	120	56	1,756	3,325	4,83	0,12	0,12	1,863	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	60	83	6,511	5,875	0,937	0,24		0,534	
Vārīta pasta - makaroni	90	179	0,504	2,79	32,4	0,36		1,53	1,
Kraukšķīgie dārzeņu salāti	60	7	0,36	0,12	1,08			0,3	
Ūdens ar ogām	100	2	0,04	0,02	0,275				
Rudzu maize	15	39	1,29	0,21	7,53			0,825	1,
kopā:		376	10,59	13,34	47,19	0,720	0,120	5,052	

Launags									
Biezpiens ar krējumu	60	64	10,416	1,47	2,322				7,
Svaigu dārzeņu asorti ar ziedkāpostiem	40	8	0,462	0,093	1,236			0,976	
Skābā krējuma ķiploku mērce	20	42	0,552	4,161	0,631	0,02	0,02	0,007	7,
Kliju maize	15	41	1,815	0,405	7,095			0,87	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006				
kopā:		194	13,30	10,29	11,51	0,020	0,020	1,853	
Diena kopā:		770	30,13	29,96	88,05	0,860	1,240	9,050	

otrdiena, 28.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Olu kultenis	50	74	5,268	5,085	1,228	0,05		0,013	3;7
Saldskābmaize	30	69	1,89	0,3	14,4			1,35	1,
Krēmsiers	20	40	1,44	3,56	0,66				7,
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006				
kopā:		184	8,62	8,98	16,29	0,050	0	1,363	

Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	120	48	1,656	2,623	4,398	0,12		2,634	9,
Vistas gaļas un dārzeņu sautējums ar sviesta pupiņām	100	78	6,478	2,868	5,976	0,1		2,132	
Burkānu salāti ar sēkliņām	50	73	1,15	6,398	2,908	0,15	0,75	1,75	
Kiršu dzēriens	100	44	0,165	0,045	10,45			0,205	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		295	11,17	12,21	33,77	0,370	0,750	7,821	

Launags									
Kokosa maizīte bērnodārziem	50	166	2,657	7,393	21,774	0,283	4,151	0,027	1;3
Kefīrs ar ogām bez cukura	100	48	2,858	1,839	4,792			0,581	7,
Ābols	70	39	0,553	0,175	8,54			0,49	
kopā:		253	6,07	9,41	35,11	0,283	4,151	1,098	
Diena kopā:		731	25,86	30,60	85,17	0,703	4,901	10,282	

trešdiena, 29.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Auzu pārslu putra	120	112	5,322	3,18	15,714	0,12	0,12	0,972	1;7
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6			0,9	1,
Sviests	4	30	0,024	3,3	0,176				7,
Gurķi	20	2	0,12	0,04	0,36			0,1	
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006				
kopā:		205	6,85	6,77	29,76	0,120	0,120	1,972	

Pusdienas									
Cūkgaļas veļtnītis tomātu mērcē	50	105	7,255	6,788	3,619	0,109		0,183	1;3;7
Vārīti kartupeļi	90	67	1,908	0,095	14,119	0,09		2,003	

Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	50	27	0,666	1,598	2,587	0,05	0,5	1,5	
Putukrējums	30	64	0,93	4,232	5,569	0,014	1,5	0,067	7,
Ogu ķīselis	70	69	0,224	0,071	16,551		3,5	0,695	
kopā:		380	14,18	14,78	46,95	0,263	5,500	4,448	

Launags

Vārīti cīsiņi (MK172)	40	86	4,52	6,68	2,08				7,
Tomāti	50	9	0,5	0,1	1,3			0,5	
Skābā krējuma ķiploku mērce	10	21	0,276	2,081	0,316	0,01	0,01	0,004	7,
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006				
Kliju maize	20	55	2,42	0,54	9,46			1,16	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
kopā:		209	7,77	13,56	13,38	0,010	0,010	1,664	
Diena kopā:		795	28,80	35,12	90,08	0,393	5,630	8,084	

ceturtdiena, 30.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
--------------------------	----------	------	-----------------	-------	-------------	------	--------	--------------	----------

Brokastis

Kukurūzas putra	120	84	4,272	2,05	12,651	0,12	0,12	1,241	7,
Ievārījums	5	7	0,05	0,005	1,95				
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6			0,9	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006				
kopā:		243	10,59	11,78	24,43	0,120	0,120	2,141	

Pusdienas

Kabaču pupiņu zupa ar dārzeņiem	100	43	1,686	2,032	4,462	0,18	0,002	1,828	9,
Cūkgāļas Chili Con Carne	60	92	6,933	6,199	1,882	0,12		0,637	
Vārīti griķi	90	99	2,228	0,475	21,562	0,09		0,95	
Svaigu biešu salāti	50	38	0,62	2,624	2,846	0,15		0,975	
Ūdens ar citronu	150	3	0,052	0,045	0,24				
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		326	13,24	11,66	41,03	0,540	0,002	5,490	

Launags

Banānu pankūka	60	152	3,384	8,685	15,086	0,12		0,488	1;3;7
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Apelsīns	50	28	0,395	0,125	6,1			0,35	
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006				
kopā:		202	4,06	10,85	21,46	0,120	0	0,838	
Diena kopā:		771	27,89	34,28	86,92	0,780	0,122	8,469	

piektdiena, 31.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
-------------------------	----------	------	-----------------	-------	-------------	------	--------	--------------	----------

Brokastis

Cetru graudu pārslu putra	100	93	4,48	2,128	13,56	0,1	0,2	1,792	1;7
Ievārījums	7	10	0,07	0,007	2,73				
Sēklu maize	20	59	2,1	1,28	9,42			0,86	1;11
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006				
kopā:		204	6,90	7,62	26,46	0,100	0,200	2,852	

Pusdienas

Buljons ar makaroniem	100	43	1,652	0,404	8,037	0,19		0,917	1,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Zivs bumbiņa ar burkāniem un dillēm	40	56	7,217	2,477	1,151	0,16		0,275	1;11;3;4
Kartupeļu biežputra	100	85	2,707	0,952	15,812	0,1		2,1	7,
Tomātu un gurķu salāti ar krējumu	50	31	0,62	2,58	1,32	0,05		0,3	7,
Ūdens ar cidonijām	100	2	0,02	0,025	0,365			0,2	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		277	14,07	7,72	36,86	0,500	0	4,892	

Launags

Karstmaize ar sieru	40	150	5,88	9,253	10,6			0,7	1;10;3;7
Banāns	70	39	0,553	0,175	8,54			0,49	
Kakao dzēriens	100	49	3,217	2,216	4,234			0,517	7,
Cukurs baltais	1	4			0,998		1,		
kopā:		242	9,65	11,64	24,37	0	1,000	1,707	
Diena kopā:		723	30,62	26,98	87,69	0,600	1,200	9,451	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 1-2

Diētu ēdienkarte

pirmdiena, 27.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Brokastis									
Griķu biezputra bez piena	100	105	1,284	1,432	21,696	0,5		0,512	
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4,					
Tomāti	20	3	0,2	0,04	0,52			0,2	
Bezglutēna maize	30	66	0,087	0,968	14,19	0,3			
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4,					
Zāļu tēja	150	3	0,047	0,092	0,014				
kopā:		249	1,62	10,53	36,42	0,800	0	0,712	

Pusdienas									
Biešu zupa	120	57	1,756	3,325	4,83	0,12	0,12	1,863	
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	70	97	7,596	6,854	1,093	0,28		0,623	
Vārīti bezglutēna makaroni	90	131	1,354	2,21	26,145	0,09		0,472	
Gurķi	60	7	0,36	0,12	1,08			0,3	
Ūdens ar ogām	150	3	0,06	0,03	0,412				
Bezglutēna maize	30	66	0,087	0,968	14,19	0,3			
kopā:		360	11,21	13,51	47,75	0,790	0,120	3,258	

Launags									
Svaigu dārzeņu assorti ar ziedkāpostiem	40	8	0,462	0,093	1,236			0,976	
Vārīta vistas gaļa	30	58	6,481	3,43	0,021	0,03		0,008	
Bezglutēna maize	30	66	0,087	0,968	14,19	0,3			
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4,					
Zāļu tēja	150	3	0,047	0,092	0,014				
kopā:		171	7,08	8,58	15,46	0,330	0	0,984	
Diena kopā:		780	19,91	32,62	99,63	1,920	0,120	4,954	

otrdiena, 28.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Brokastis									
Olu kultenis	50	90	4,71	6,477	2,578	0,05		0,013	3
Bezglutēna maize	20	44	0,058	0,646	9,46	0,2			
Vegāniskais siera smēriņš	15	4		3,45	1,2			0,27	
Zāļu tēja	150	3	0,047	0,092	0,014				
kopā:		140	4,82	10,67	13,25	0,250	0	0,283	

Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	100	39	1,27	2,173	3,564	0,1		2,067	9
Vistas gaļas un dārzeņu sautējums ar sviesta pupiņām	100	79	6,5	2,896	6,105	0,1		2,088	
Burkānu salāti ar sēkliņām	50	74	1,15	6,398	2,908	0,15	0,75	1,75	
Ķiršu dzēriens	150	66	0,248	0,068	15,675			0,308	
kopā:		258	9,17	11,54	28,25	0,350	0,750	6,213	

Launags									
Bezglutēna kekss	70	285	3,85	13,65	36,19			0,84	3
Augļu un ogu kokteilis	150	80	1,35	0,57	16,29			3,18	
kopā:		365	5,20	14,22	52,48	0	0	4,020	
Diena kopā:		763	19,18	36,42	93,98	0,600	0,750	10,516	

trešdiena, 29.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Brokastis									
Prosas biezputra bez piena	100	107	1,652	1,8	21,088	0,5		0,608	
Ievārījums	5	7	0,05	0,005	1,95				
Bezglutēna maize	30	66	0,087	0,968	14,19	0,3			
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4,					
Gurķi	20	2	0,12	0,04	0,36			0,1	
Zāļu tēja	150	3	0,047	0,092	0,014				
kopā:		221	1,96	6,91	37,60	0,800	0	0,708	

Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	60	193	11,453	13,895	5,435	0,072		0,019	
Vārīti kartupeļi	100	74	2,12	0,106	15,688	0,1		2,226	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	60	33	0,799	1,918	3,104	0,06	0,6	1,8	
Ogu ķīselis	50	49	0,16	0,051	11,822		2,5	0,496	

Nedēļas ēdienkarte Grupa

BD 3-6

pirmdiena, 27.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Brokastis									
Mannā biezputra	150	108	5,103	2,283	16,636	0,15	0,75	0,411	1,7
Kanēlcukurs	1	4	0,024	0,002	0,894		0,5	0,266	
Saldskābmaize	30	69	1,89	0,3	14,4			1,35	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
kopā:		223	7,27	6,80	32,68	0,150	1,250	2,227	

Pusdienas									
Biešu zupa	150	70	2,195	4,156	6,037	0,15	0,15	2,328	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	70	96	7,596	6,854	1,093	0,28		0,623	
Vārīta pasta - makaroni	100	199	0,56	3,1	36,	0,4		1,7	1,
Kraukšķīgie dārzeņu salāti	70	9	0,42	0,14	1,26			0,35	
Ūdens ar ogām	150	3	0,06	0,03	0,412				
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		438	12,68	15,56	54,98	0,830	0,150	6,101	

Launags									
Biezpiens ar krējumu	80	86	13,888	1,96	3,096				7,
Svaigu dārzeņu asorti ar ziedkāpostiem	50	10	0,577	0,117	1,545			1,22	
Skābā krējuma kļoklu mērce	20	42	0,552	4,161	0,631	0,02	0,02	0,007	7,
Kļiju maize	30	82	3,63	0,81	14,19			1,74	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
kopā:		259	18,70	11,22	19,69	0,020	0,020	2,967	
Diena kopā:		920	38,66	33,59	107,35	1,000	1,420	11,295	

otrdiena, 28.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Brokastis									
Olu kultenis	80	118	8,429	8,136	1,965	0,08		0,021	3;7
Saldskābmaize	30	69	1,89	0,3	14,4			1,35	1,
Krēmsiers	20	40	1,44	3,56	0,66				7,
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
kopā:		228	11,79	12,05	17,03	0,080	0	1,371	

Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	150	60	2,07	3,279	5,498	0,15		3,292	9,
Vistas gaļas un dārzeņu sautējums ar sviesta pupiņām	200	156	12,956	5,735	11,952	0,2		4,263	
Burkānu salāti ar sēkliņām	60	88	1,379	7,678	3,489	0,18	0,9	2,101	
Kiršu dzēriens	150	66	0,248	0,068	15,675			0,308	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		421	18,37	17,04	46,65	0,530	0,900	11,064	

Launags									
Kokosa maizīte bērnodārzēm	50	166	2,657	7,393	21,774	0,283	4,151	0,027	1;3
Kefīrs ar ogām bez cukura	150	72	4,286	2,758	7,188			0,871	7,
Ābols	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
kopā:		294	7,73	10,40	41,16	0,283	4,151	1,598	
Diena kopā:		943	37,89	39,49	104,85	0,893	5,051	14,033	

trešdiena, 29.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Brokastis									
Auzu pārslu putra	150	140	6,652	3,975	19,642	0,15	0,15	1,215	1;7
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Saldskābmaize	30	69	1,89	0,3	14,4			1,35	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Gurķi	20	2	0,12	0,04	0,36			0,1	
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
kopā:		264	8,82	8,50	38,53	0,150	0,150	2,665	

Pusdienas									
Cūkgaļas veltnītis tomātu mērcē	70	147	10,157	9,503	5,066	0,153		0,256	1;3;7
Vārīti kartupeļi	150	112	3,18	0,159	23,532	0,15		3,339	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	60	33	0,799	1,918	3,104	0,06	0,6	1,8	
Putukrējums	30	64	0,93	4,232	5,569	0,014	1,5	0,067	7,

Ogu ķīselis	70	69	0,224	0,071	16,551		3,5	0,695	
kopā:		497	20,09	18,88	60,57	0,377	5,600	6,157	

Launags

Vārīti cīsiņi (MK172)	50	108	5,65	8,35	2,6				7,
Tomāti	50	9	0,5	0,1	1,3			0,5	
Skābā krējuma ķiploku mērce	20	42	0,552	4,161	0,631	0,02	0,02	0,007	7,
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
Kliju maize	30	82	3,63	0,81	14,19			1,74	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
kopā:		280	10,39	17,60	18,95	0,020	0,020	2,247	
Diena kopā:		1040	39,30	44,98	118,05	0,547	5,770	11,069	

ceturtdiena, 30.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Brokastis									
Kukurūzas putra	150	104	5,34	2,562	15,814	0,15	0,15	1,551	7,
Ievārījums	5	7	0,05	0,005	1,95				
Saldskābmaize	30	69	1,89	0,3	14,4			1,35	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
kopā:		287	12,30	12,40	32,39	0,150	0,150	2,901	

Pusdienas

Kabaču pupiņu zupa ar dārzeņiem	150	64	2,528	3,048	6,692	0,27	0,003	2,742	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Cūkgaļas Chili Con Carne	70	107	8,089	7,233	2,195	0,14		0,743	
Vārīti griķi	100	110	2,475	0,528	23,958	0,1		1,056	
Svaigu biešu salāti	60	45	0,743	3,149	3,415	0,18		1,17	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		392	15,76	15,30	46,76	0,690	0,003	6,811	

Launags

Banānu pankūka	100	254	5,639	14,475	25,144	0,2		0,813	1,3;7
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Apelsīns	80	45	0,632	0,2	9,76			0,56	
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
kopā:		320	6,56	16,73	35,18	0,200	0	1,373	
Diena kopā:		1000	34,61	44,43	114,33	1,040	0,153	11,085	

piektdiena, 31.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Brokastis									
Cetru graudu pārslu putra	150	139	6,72	3,192	20,339	0,15	0,3	2,688	1;7
Ievārījums	7	10	0,07	0,007	2,73				
Sēklu maize	30	89	3,15	1,92	14,13			1,29	1;11
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
kopā:		281	10,20	9,34	37,95	0,150	0,300	4,178	

Pusdienas

Buljons ar makaroniem	150	64	2,478	0,607	12,055	0,285		1,376	1,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Zivs bumbiņa ar burkāniem un dillēm	50	70	9,022	3,096	1,438	0,2		0,343	1;11;3;4
Kartupeļu biezputra	100	85	2,707	0,952	15,812	0,1		2,1	7,
Tomātu un gurķu salāti ar krējumu	60	37	0,744	3,096	1,584	0,06		0,36	7,
Ūdens ar cidonijām	150	3	0,03	0,038	0,548			0,3	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		320	16,83	9,07	41,61	0,645	0	5,579	

Launags

Karstmaize ar sieru	60	225	8,82	13,88	15,9			1,05	1;10;3;7
Banāns	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
Kakao dzēriens	200	98	6,433	4,433	8,467			1,034	7,
Cukurs baltais	2	8			1,996		2,		
kopā:		386	16,04	18,56	38,56	0	2,000	2,784	
Diena kopā:		987	43,07	36,97	118,12	0,795	2,300	12,541	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

Diētu ēdienkarte

pirmdiena, 27.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Brokastis									
Griķu biezputra bez piena	150	157	1,926	2,148	32,544	0,75		0,768	
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4,					
Tomāti	20	3	0,2	0,04	0,52			0,2	
Bezglutēna maize	30	66	0,087	0,968	14,19	0,3			
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4,					
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019				
kopā:		302	2,28	11,28	47,27	1,050	0	0,968	

Pusdienas									
Biešu zupa	150	71	2,195	4,156	6,037	0,15	0,15	2,328	
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	80	110	8,681	7,833	1,249	0,32		0,712	
Vārīti bezglutēna makaroni	100	145	1,505	2,455	29,05	0,1		0,525	
Gurķi	70	9	0,42	0,14	1,26			0,35	
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
Bezglutēna maize	30	66	0,087	0,968	14,19	0,3			
kopā:		404	12,97	15,59	52,34	0,870	0,150	3,915	

Launags									
Svaigu dārzeņu asorti ar ziedkāpostiem	50	10	0,577	0,117	1,545			1,22	
Vārīta vistas gaļa	30	58	6,481	3,43	0,021	0,03		0,008	
Bezglutēna maize	30	66	0,087	0,968	14,19	0,3			
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4,					
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019				
kopā:		174	7,21	8,64	15,78	0,330	0	1,228	
Diena kopā:		880	22,45	35,51	115,38	2,250	0,150	6,111	

otrdiena, 28.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Brokastis									
Olu kultenis	70	125	6,594	9,068	3,61	0,07		0,019	3
Bezglutēna maize	30	66	0,087	0,968	14,19	0,3			
Vegāniskais siera smēriņš	20	6		4,6	1,6			0,36	
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019				
kopā:		200	6,74	14,76	19,42	0,370	0	0,379	

Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	150	59	1,905	3,259	5,346	0,15		3,101	9
Vistas gaļas un dārzeņu sautējums ar sviesta pupiņām	200	157	13,	5,791	12,21	0,2		4,176	
Burkānu salāti ar sēkliņām	60	89	1,379	7,678	3,489	0,18	0,9	2,101	
Kiršu dzēriens	200	88	0,33	0,09	20,9			0,41	
Bezglutēna maize	30	66	0,087	0,968	14,19	0,3			
kopā:		458	16,70	17,79	56,14	0,830	0,900	9,788	

Launags									
Bezglutēna kūkss	70	285	3,85	13,65	36,19			0,84	3
Augļu un ogu kokteilis	200	107	1,8	0,76	21,72			4,24	
kopā:		391	5,65	14,41	57,91	0	0	5,080	
Diena kopā:		1050	29,09	46,95	133,46	1,200	0,900	15,247	

trešdiena, 29.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Brokastis									
Prosas biezputra bez piena	150	161	2,478	2,7	31,632	0,75		0,912	
Ievārījums	5	7	0,05	0,005	1,95				
Bezglutēna maize	30	66	0,087	0,968	14,19	0,3			
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4,					
Gurķi	20	2	0,12	0,04	0,36			0,1	
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019				
kopā:		276	2,80	7,84	48,15	1,050	0	1,012	

Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	70	225	13,362	16,21	6,34	0,084		0,022	
Vārīti kartupeļi	150	112	3,18	0,159	23,532	0,15		3,339	

Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	70	39	0,932	2,237	3,622	0,07	0,7	2,1	
Kokosriekstu piena pudiņš ar kukurūzu	30	26	0,371	0,171	5,799		3,	0,367	
Ogu ķīselis	70	69	0,224	0,071	16,551		3,5	0,695	
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0,03	0,05	0,62			0,29	
Bezglutēna maize	30	66	0,087	0,968	14,19	0,3			
kopā:		540	18,19	19,87	70,65	0,604	7,200	6,813	

Launags

Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
Bezglutēna maize	60	132	0,174	1,937	28,38	0,6			
Pupiņu-ķirbja pastēte	30	29	1,552	0,883	3,761	0,12		0,257	
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019				
kopā:		220	2,58	3,19	44,36	0,720	0	0,957	
Diena kopā:		1035	23,56	30,89	163,17	2,374	7,200	8,782	

ceturtdiena, 30.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Kukurūzas biezputra bez piena	150	147	2,649	2,394	29,403	0,75		1,974	
Ievārījums	5	7	0,05	0,005	1,95				
Bezglutēna maize	30	66	0,087	0,968	14,19	0,3			
Vegāniskais siera smēriņš	20	6		4,6	1,6			0,36	
Vārītas olas	25	39	3,225	2,8	0,175				3
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019				
kopā:		267	6,07	10,89	47,34	1,050	0	2,334	

Pusdienas

Kabaču pupiņu zupa ar dārzeņiem	150	65	2,528	3,048	6,692	0,27	0,003	2,742	9
Cūkgaļas Chili Con Carne	70	107	8,089	7,233	2,195	0,14		0,743	
Vārīti griķi	120	133	2,97	0,634	28,75	0,12		1,267	
Svaigu biešu salāti	70	53	0,867	3,674	3,984	0,21		1,365	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
Bezglutēna maize	30	66	0,087	0,968	14,19	0,3			
kopā:		426	14,61	15,62	56,13	1,040	0,003	6,117	

Launags

Bezglutēna pankūka	100	224	1,295	7,352	37,99	0,1	0,5		3
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Auglis	70	39	0,553	0,175	8,54			0,49	
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019				
kopā:		280	2,01	7,66	50,45	0,100	0,500	0,490	
Diena kopā:		974	22,69	34,17	153,92	2,190	0,503	8,941	

piektdiena, 31.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Rīsu biezputra bez piena	150	155	1,658	1,92	32,782	0,75		0,315	
Ievārījums	7	10	0,07	0,007	2,73				
Bezglutēna maize	30	66	0,087	0,968	14,19	0,3			
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4,					
Tomāti	20	3	0,2	0,04	0,52			0,2	
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019				
kopā:		274	2,08	7,06	50,24	1,050	0	0,515	

Pusdienas

Buljons ar bezglutēna makaroniem	150	32	0,859	0,555	5,928	0,3		0,944	
Cepta zivs	70	167	12,938	11,269	3,126	0,07		0,019	3;4
Sarkanā mērce	20	11	0,144	0,576	1,283	0,02	0,02	0,138	9
Vārīti kartupeļi	150	112	3,18	0,159	23,532	0,15		3,339	
Gurķu tomātu salāti ar eļļas mērci	70	36	0,551	2,938	1,684	0,035	0,21	0,535	
Ūdens ar cidonijām	200	4	0,04	0,05	0,73			0,4	
Bezglutēna maize	30	66	0,087	0,968	14,19	0,3			
kopā:		427	17,80	16,52	50,47	0,875	0,230	5,375	

Launags

Bezglutēna maize	30	66	0,087	0,968	14,19	0,3			
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4,					
Vārīta cūkgaļa	30	84	6,627	6,307	0,13	0,03		0,057	
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	

Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019				
Cukurs baltais	2	8			1,996				
kopā:		253	7,57	11,65	28,54	0,330	0	0,757	
Diena kopā:		954	27,44	35,22	129,25	2,255	0,230	6,647	