

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 1-2

pirmdiena, 1.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Cetru graudu pārslu putra	130	121	5,824	2,766	17,627	0,13	0,26	2,33	1,7
Ievārījums	5	7	0,05	0,005	1,95				
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6			0,9	1,
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7,
Tēja	150	2	0,39	0,076	0,012				
Cukurs baltais	2	8			1,996		2,		
kopā:		259	7,58	11,30	31,63	0,130	2,260	3,230	
Pusdienas									
Kartupeļu - ķirbju zupa	100	38	0,725	2,084	3,965	0,4		1,134	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Vistas gaļas frikasē	50	93	6,092	6,741	1,576	0,134		0,168	1,7
Vārīti rīsi	100	113	2,244	0,198	25,641	0,1		0,462	
Balto redīsu - burkānu salāti ar krējumu	50	21	0,688	1,408	1,44	0,05		0,939	7,
Augļu un ogu dzēriens	100	16	0,156	0,136	3,215		0,5	0,812	
kopā:		291	10,04	11,57	35,97	0,684	0,500	3,515	
Launags									
Biezpiens ar krējumu	60	64	10,416	1,47	2,322				7,
Kanēlcukurs	5	18	0,118	0,008	4,47		2,5	1,328	
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006				
Baltmaize	20	53	1,56	0,42	10,28			0,76	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
kopā:		174	12,14	6,06	17,30	0	2,500	2,088	
Diena kopā:		724	29,76	28,93	84,90	0,814	5,260	8,833	

otrdiena, 2.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Piena zupa ar makaroniem	180	107	5,116	2,538	16,093	0,18	1,8	0,459	1,7
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6			0,9	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
"Vārīta desa" Zaļā dakšiņa""""	20	46	2,08	3,8	0,84				1,
kopā:		237	8,51	10,70	26,76	0,180	1,800	1,359	
Pusdienas									
Biešu zupa ar cūkgalu	120	46	1,756	2,125	4,83	0,12	0,12	1,863	
Cūkgaļas un dārzeņu sautējums ar saldo krējumu	130	155	6,704	8,152	13,204	0,39		2,421	7,
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	50	32	0,71	2,098	2,542	0,05	0,5	1,444	
Ābolu dzēriens	150	38	0,134	0,264	8,716		3,75	0,87	
kopā:		271	9,30	12,64	29,29	0,560	4,370	6,598	
Launags									
Kēkss	50	193	2,05	8,7	26,2				1,3;7
Kefīrs ar ogām	130	72	3,52	2,26	9,181		3,25	0,755	7,
Banāns	50	28	0,395	0,125	6,1			0,35	
kopā:		293	5,97	11,09	41,48	0	3,250	1,105	
Diena kopā:		801	23,78	34,43	97,53	0,740	9,420	9,062	

trešdiena, 3.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Omlete	50	64	4,874	4,276	1,164	0,2		0,013	3;7
Sēklu maize	15	45	1,575	0,96	7,065			0,645	1;11
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Svaigu dārzeņu asorti ar ķirbi	60	12	0,549	0,12	2,088			1,392	
Tēja	150	2	0,39	0,076	0,012				
Cukurs baltais	2	8			1,996		2,		
kopā:		169	7,42	9,56	12,55	0,200	2,000	2,050	
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete	50	111	10,724	7,139	0,434	0,2		0,035	
Kartupeļu biežputra	100	85	2,707	0,952	15,812	0,1		2,1	7,
Biešu salāti ar marinētiem gurķiem un majonēzes mērci	50	52	0,778	3,378	3,338	0,008		0,812	10;3;7
Persiku un jogurta kokteilis	150	117	3,539	2,03	21,951			0,644	7,
kopā:		367	17,78	13,53	41,70	0,308	0	3,591	

Launags

Rīsu putra	60	55	2,148	1,014	9,452	0,06	0,3	0,126	7,
Ogu ķīselis	70	69	0,224	0,071	16,551		3,5	0,695	
Klijū maize	15	41	1,815	0,405	7,095			0,87	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
kopā:		204	4,24	5,65	33,32	0,060	3,800	1,691	
Diena kopā:		739	29,44	28,74	87,56	0,568	5,800	7,332	

ceturtdiena, 4.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
--------------------------	----------	------	-----------------	-------	------------	------	--------	--------------	----------

Brokastis

Trīs graudu pārslu putra	100	87	3,84	1,832	13,11	0,1	0,2	1,92	1;7
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Baltmaize	15	39	1,17	0,315	7,71			0,57	1,
Krēmsiers	20	40	1,44	3,56	0,66				7,
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006				
Cukurs baltais	2	8			1,996		2,		
kopā:		214	6,50	9,87	23,70	0,100	2,200	2,490	

Pusdienas

Frikadeļu zupa	100	49	2,458	1,588	6,12	0,11		1,078	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Vistas gaļas gulašs	50	76	4,838	4,963	2,722	0,05		0,355	
Vārīta pasta - makaroni	100	182	5,596	2,774	32,988	0,4			1,
Burkānu salāti ar eļļu	60	43	0,576	3,115	3,064	0,12	0,3	2,074	
Udens ar citronu	100	2	0,035	0,03	0,16				
kopā:		361	13,63	13,47	45,19	0,680	0,300	3,507	

Launags

Biezpiena sacepums	40	61	7,966	1,292	4,143		0,4	0,017	1;11;3;7
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Ābols	70	39	0,553	0,175	8,54			0,49	
Kakao dzēriens	150	34	1,691	1,79	2,624			0,638	7,
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
kopā:		165	10,47	5,26	18,57	0	3,400	1,145	
Diena kopā:		740	30,60	28,60	87,46	0,780	5,900	7,142	

piektdiena, 5.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
-------------------------	----------	------	-----------------	-------	------------	------	--------	--------------	----------

Brokastis

Kukurūzas putra	100	70	3,56	1,708	10,543	0,1	0,1	1,034	7,
Ievārījums	5	7	0,05	0,005	1,95				
Vārīta ola	25	37	3,082	2,45	0,252				3,
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6			0,9	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Tēja	150	2	0,39	0,076	0,012				
Cukurs baltais	1	4			0,998		1,		
kopā:		203	8,37	8,56	23,58	0,100	1,100	1,934	

Pusdienas

Pupiņu zupa ar cūkgaļu	100	71	2,938	3,878	6,062	0,228		2,408	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Zivju kotlete mājas gaumē	50	90	10,314	5,396	0,148	0,006		0,045	3;4
Vārīti kartupeli	100	74	2,12	0,106	15,688	0,1		2,226	
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	60	56	0,779	4,606	2,977	0,06	0,18	1,683	
Jāņogu dzēriens	100	13	0,114	0,023	2,991		2,5	0,35	
kopā:		315	16,40	15,01	28,00	0,394	2,680	6,712	

Launags

Sausās brokastis šokolādes pārslas	30	107	2,1	0,24	26,4				1;3;5;8
Jogurts	100	90	3,3	2,	14,7				7,
Ābols	70	39	0,553	0,175	8,54			0,49	
kopā:		236	5,95	2,42	49,64	0	0	0,490	
Diena kopā:		754	30,72	25,99	101,22	0,494	3,780	9,136	

Launags

Rīsu putra	90	83	3,222	1,521	14,179	0,09	0,45	0,189	7,
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Klijū maize	30	82	3,63	0,81	14,19			1,74	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
kopā:		302	7,23	6,61	52,24	0,090	5,450	2,922	
Diena kopā:		975	38,58	34,41	122,90	0,770	7,450	10,429	

ceturtdiena, 4.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr vielas	Alerģēni
--------------------------	----------	------	--------------------	-------	------------	------	--------	------------------	----------

Brokastis

Trīs graudu pārslu putra	150	131	5,76	2,748	19,664	0,15	0,3	2,88	1;7
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Baltmaize	30	79	2,34	0,63	15,42			1,14	1,
Krēmsiers	20	40	1,44	3,56	0,66				7,
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
kopā:		301	9,60	11,11	38,97	0,150	3,300	4,020	

Pusdienas

Frikadeļu zupa	150	74	3,688	2,383	9,179	0,165		1,617	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Vistas gaļas gulašs	60	91	5,805	5,955	3,266	0,06		0,426	
Vārīta pasta - makaroni	150	273	8,395	4,16	49,481	0,6			1,
Burkānu salāti ar eļļu	70	50	0,672	3,634	3,575	0,14	0,35	2,419	
Udens ar citronu	150	3	0,052	0,045	0,24				
kopā:		500	18,74	17,18	65,88	0,965	0,350	4,462	

Launags

Biezpiena sacepums	60	91	11,949	1,938	6,215		0,6	0,025	1;11;3;7
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Ābols	70	39	0,553	0,175	8,54			0,49	
Kakao dzēriens	200	45	2,254	2,386	3,498			0,851	7,
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
kopā:		207	15,02	6,50	21,52	0	3,600	1,366	
Diena kopā:		1008	43,35	34,79	126,36	1,115	7,250	9,848	

piektdiena, 5.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr vielas	Alerģēni
-------------------------	----------	------	--------------------	-------	------------	------	--------	------------------	----------

Brokastis

Kukurūzas putra	150	104	5,34	2,562	15,814	0,15	0,15	1,551	7,
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Vārīta ola	25	37	3,082	2,45	0,252				3,
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6			0,9	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016				
Cukurs baltais	2	8			1,996		2,		
kopā:		249	10,33	9,45	31,80	0,150	2,150	2,451	

Pusdienas

Pupiņu zupa ar cūkgaļu	150	106	4,407	5,817	9,093	0,342		3,612	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Zivju kotlete mājas gaumē	70	127	14,44	7,555	0,207	0,008		0,062	3;4
Vārīti kartupeļi	120	89	2,544	0,127	18,826	0,12		2,671	
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	70	66	0,909	5,374	3,473	0,07	0,21	1,964	
Jāņogu dzēriens	150	20	0,17	0,034	4,486		3,75	0,525	
kopā:		418	22,60	19,91	36,22	0,540	3,960	8,834	

Launags

Sausās brokastis šokolādes pārsļas	50	179	3,5	0,4	44,				1;3;5;8
Jogurts	150	135	4,95	3,	22,05				7,
Ābols	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
kopā:		369	9,24	3,65	78,25	0	0	0,700	
Diena kopā:		1036	42,17	33,01	146,27	0,690	6,110	11,985	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

Diētu ēdienkarte

pirmdiena, 1.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrv ielas	Alergēni
Brokastis									
Prosas biezputra bez piena	150	161	2,478	2,7	31,632	0,3		0,912	
Ievārījums	5	7	0,05	0,005	1,95				
Bezglutēna maize	20	44	0,058	0,646	9,46	0,2			
Margarīns sviestmaizēm	10	72		8,					
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016				
Cukurs baltais	2	8			1,996		2,		
kopā:		294	3,11	11,45	45,05	0,500	2,000	0,912	

Pusdienas									
Kartupeļu - ķirbju zupa	150	57	1,087	3,127	5,948	0,6		1,701	
Vistas gaļas frikasē	80	155	10,99	8,82	7,368	0,326		0,098	
Vārīti rīsi	150	170	3,366	0,297	38,462	0,15		0,693	
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	70	46	0,745	3,947	2,111	0,07	0,14	1,435	
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0,234	0,204	4,822		0,75	1,218	
kopā:		452	16,42	16,40	58,71	1,146	0,890	5,145	

Launags									
Banānu griķu pankūka	100	260	3,661	9,091	40,339	0,1		2,006	
Ievārījums	20	28	0,2	0,02	7,8				
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
kopā:		289	3,89	9,16	48,15	0,100	0	2,006	
Diena kopā:		1036	23,42	37,01	151,91	1,746	2,890	8,063	

otrdiena, 2.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrv ielas	Alergēni
Brokastis									
Bezglutēna makaronu zupa bez piena	200	87	0,695	0,895	19,049	0,2	0,6	0,225	
Bezglutēna maize	20	44	0,058	0,646	9,46	0,2			
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4,					
Vārīta cūkgaļa	30	70	7,152	4,582	0,13	0,03		0,057	
kopā:		238	7,91	10,12	28,64	0,430	0,600	0,282	

Pusdienas									
Biešu zupa ar cūkgaļu	150	57	2,195	2,656	6,037	0,15	0,15	2,328	
Dārzeņu un cūkgaļas sautējums	150	138	8,433	7,281	9,504	0,15		3,417	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	60	38	0,852	2,518	3,05	0,06	0,6	1,733	
Ābolu dzēriens	150	38	0,134	0,264	8,716		3,75	0,87	
kopā:		272	11,61	12,72	27,31	0,360	4,500	8,348	

Launags									
Kēkss bez glutēna un piena	70	282	0,627	14,431	38,571		7,	0,431	
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
kopā:		351	1,44	14,73	53,77	0	10,000	1,131	
Diena kopā:		861	20,96	37,57	109,72	0,790	15,100	9,761	

trešdiena, 3.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrv ielas	Alergēni
Brokastis									
Omlete	70	103	6,589	6,895	2,98	0,07		0,019	3,
Bezglutēna maize	40	88	0,116	1,291	18,92	0,4			
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4,					
Svaigu dārzeņu asorti ar ķirbi	60	12	0,549	0,12	2,088			1,392	
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016				
Cukurs baltais	2	8			1,996		2,		
kopā:		250	7,77	12,41	26,00	0,470	2,000	1,411	

Pusdienas									
Cepta vistas gaļa	50	111	10,724	7,139	0,434	0,2		0,035	
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	150	107	3,077	0,167	22,509	0,15		3,349	9,
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4,					
Biešu salāti ar eļļu	70	50	1,047	2,173	6,53	0,14	0,7	1,74	
Bezglutēna maize	20	44	0,058	0,646	9,46	0,2			
Mango un rīsu dzēriena kokteilis	200	124	0,36	2,36	26,				
Udens ar citronu	150	3	0,052	0,045	0,24				
kopā:		474	15,32	16,53	65,17	0,690	0,700	5,124	

Launags

Rīsu biežputra bez piena	50	52	0,552	0,64	10,928	0,1		0,105	
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Bezglutēna maize	20	44	0,058	0,646	9,46	0,2			
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4,					
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
kopā:		232	0,96	5,44	44,04	0,300	5,000	1,098	
Diena kopā:		956	24,05	34,38	135,21	1,460	7,700	7,633	

ceturtdiena, 4.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr- vielas	Alergēni
Brokastis									
Griķu mannas putra bez piena	150	108	1,746	1,505	21,674	0,15	1,5	0,459	
Ievārījums	5	7	0,05	0,005	1,95				
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4,					
Bezglutēna maize	20	44	0,058	0,646	9,46	0,2			
Vegāniskais siera smēriņš Violife	20	6		4,6	1,6			0,36	
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
kopā:		214	1,88	10,81	37,69	0,350	4,500	0,819	

Pusdienas									
Frikadeļu zupa	200	99	4,917	3,177	12,239	0,22		2,156	9,
Vistas gaļas gulašs	90	136	8,708	8,933	4,899	0,09		0,639	
Vārīti bezglutēna makaroni	200	290	3,01	4,91	58,1	0,2		1,05	
Burkānu salāti ar eļļu	70	50	0,672	3,634	3,575	0,14	0,35	2,419	
Ūdens ar citronu	150	3	0,052	0,045	0,24				
kopā:		577	17,36	20,70	79,05	0,650	0,350	6,264	

Launags									
Pupiņu pastēte	40	46	2,371	1,992	4,746	0,16		2,247	
Bezglutēna maize	40	88	0,116	1,291	18,92	0,4			
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
Kakao bez piena	200	101	0,704	2,786	18,302			0,851	
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
kopā:		302	3,98	6,32	57,16	0,560	3,000	3,798	
Diena kopā:		1094	23,22	37,83	173,90	1,560	7,850	10,881	

piektdiena, 5.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr- vielas	Alergēni
Brokastis									
Kukurūzas biežputra bez piena	150	147	2,649	2,394	29,403	0,3		1,974	
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Vārīta ola	25	37	3,082	2,45	0,252				3,
Bezglutēna maize	40	88	0,116	1,291	18,92	0,4			
Margarīns sviestmaizēm	4	29		3,2					
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016				
Cukurs baltais	2	8			1,996		2,		
kopā:		325	6,47	9,45	54,49	0,700	2,000	1,974	

Pusdienas									
Pupiņu zupa ar cūkgaļu	150	106	4,407	5,817	9,093	0,342		3,612	9,
Zivju kotlete	50	118	8,824	6,228	6,803	0,005		0,396	4,
Vārīti kartupeļi	120	89	2,544	0,127	18,826	0,12		2,671	
Baltā mērce	20	15	0,025	0,282	3,188	0,02			
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	70	66	0,909	5,374	3,473	0,07	0,21	1,964	
Jāņogu dzēriens	150	20	0,17	0,034	4,486		3,75	0,525	
kopā:		414	16,88	17,86	45,87	0,557	3,960	9,168	

Launags									
Bezglutēna kukurūzas pārslas	30	108	1,5	0,15	25,2			0,99	
Mandeļu dzēriens	150	105	2,25	6,9	7,65				8,
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
kopā:		269	4,54	7,30	45,05	0	0	1,690	
Diena kopā:		1008	27,89	34,61	145,41	1,257	5,960	12,832	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

pirmdiena, 1.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kartupeļu - ķirbju zupa	200	76	1,449	4,169	7,93	0,8		2,268	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Vistas gaļas frikasē	80	148	9,747	10,785	2,521	0,214		0,268	1;7
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
Balto redīsu - burkānu salāti ar krējumu	80	34	1,101	2,252	2,304	0,08		1,502	7,
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0,234	0,204	4,822		0,75	1,218	
kopā:		632	20,72	20,37	89,21	1,294	0,750	8,380	
Launags									
Biezpiens ar krējumu	70	75	12,152	1,715	2,709				7,
Kanēlcukurs	5	18	0,118	0,008	4,47		2,5	1,328	
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
Baltmaize	30	79	2,34	0,63	15,42			1,14	1,
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7,
kopā:		249	14,70	10,65	23,05	0	2,500	2,468	
otrdiena, 2.decembris									
Pusdienas									
Biešu zupa ar cūkgaļu	200	76	2,927	3,541	8,049	0,2	0,2	3,105	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Cūkgaļas un dārzeņu sautējums ar saldo krējumu	250	298	12,892	15,676	25,392	0,75		4,656	7,
Kāpostu salāti ar zaļumiem un	80	51	1,136	3,357	4,067	0,08	0,8	2,311	
Ābolu dzēriens	150	72	4,5	3,	6,75				7,
kopā:		620	25,16	28,13	64,61	1,030	1,000	12,272	
Launags									
Kāss	50	193	2,05	8,7	26,2				1;3;7
Kefīrs ar ogām	150	83	4,061	2,608	10,593		3,75	0,871	7,
Banāns	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
kopā:		167	6,93	3,11	28,09	0,200	3,000	0,548	
trešdiena, 3.decembris									
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete	70	164	16,363	10,72	0,587	0,28		0,021	
Kartupeļu biežputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,2		4,2	7,
Biešu salāti ar marinētiem gurķiem un majonēzes mērci	100	104	1,555	6,756	6,676	0,016		1,625	10;3;7
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Persiku un jogurta kokteilis	150	117	3,539	2,03	21,951			0,644	7,
kopā:		609	28,64	21,74	71,12	0,496	0	7,590	
Launags									
Rīsu putra	100	92	3,58	1,69	15,754	0,1	0,5	0,21	7,
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Kliju maize	30	82	3,63	0,81	14,19			1,74	1,
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7,
kopā:		349	7,62	10,90	54,04	0,100	5,500	2,943	
ceturtdiena, 4.decembris									
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	200	99	4,917	3,177	12,239	0,22		2,156	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Vistas gaļas gulašs	70	106	6,773	6,948	3,81	0,07		0,497	
Vārīta pasta - makaroni	200	364	11,193	5,547	65,975	0,8			1,
Burkānu salāti ar eļļu	80	57	0,768	4,154	4,086	0,16	0,4	2,765	
Ūdens ar citronu	150	72	4,8	3,	6,75				7,
kopā:		707	28,58	23,83	93,00	1,250	0,400	5,418	
Launags									
Biezpiena sacepums	80	121	15,931	2,583	8,286		0,8	0,033	1;11;3;7
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				7,
Kakao dzēriens	200	45	2,254	2,386	3,498			0,851	7,
Cukurs baltais	2	8			1,996		2,		
kopā:		214	18,71	8,97	14,32	0	2,800	0,884	

piektdiena, 5.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr- vielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa ar cūkgaļu	200	142	5,876	7,757	12,124	0,456		4,816	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Zivju kotlete mājas gaumē	70	127	14,44	7,555	0,207	0,008		0,062	3;4
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Skābā krējuma mērce	40	45	0,654	3,878	1,882	0,04		0,179	1;7;9
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	80	75	1,039	6,142	3,969	0,08	0,24	2,244	
Jāņogu dzēriens	150	20	0,17	0,034	4,486		3,75	0,525	
kopā:		629	28,40	27,86	64,35	0,784	3,990	13,378	
Launags									
Sausās brokastis šokolādes pārsļas	50	179	3,5	0,4	44,				1;3;5;8
Jogurts	200	180	6,6	4,	29,4				7,
Ābols	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
kopā:		414	10,89	4,65	85,60	0	0	0,700	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

Veģetārā ēdienkarte

pirmdiena, 1.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr vielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kartupeļu - ķirbju zupa	250	95	1,812	5,211	9,913	1,		2,834	
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				7,
Pupiņu plācenītis	80	128	5,534	4,972	15,371	0,16		5,107	
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	50	50	0,49	4,528	1,865	0,05		0,035	1;7
Balto redīsu - burkānu salāti ar krējumu	100	43	1,376	2,815	2,88	0,1		1,878	7,
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0,234	0,204	4,822		0,75	1,218	
kopā:		710	17,89	22,69	106,75	1,510	0,750	14,196	

Launags

Biezpiens ar krējumu	70	75	12,152	1,715	2,709				7,
Kanēlcukurs	5	18	0,118	0,008	4,47		2,5	1,328	
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
Baltmaize	30	79	2,34	0,63	15,42			1,14	1,
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7,
kopā:		249	14,70	10,65	23,05	0	2,500	2,468	

otrdiena, 2.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr vielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	200	67	1,684	2,213	9,861	0,2	0,6	2,956	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Sarkano lēcu sautējums	250	241	10,75	10,856	25,288	1,		7,525	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	64	1,42	4,196	5,084	0,1	1,	2,889	
Kefīrs	150	72	4,5	3,	6,75				7,
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		567	22,05	22,83	67,33	1,300	1,600	15,570	

Launags

Mannā biezputra ar ķirbi	200	144	6,804	3,044	22,182	0,2	1,	0,548	1;7
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
Cukurs baltais	2	8			1,996		2,		
kopā:		167	6,93	3,11	28,09	0,200	3,000	0,548	

trešdiena, 3.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr vielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pelēko zirņu plācenītis	100	227	10,086	8,835	26,644	1,12		6,095	1;11;3;7
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				7,
Kartupeļu biezputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,2		4,2	7,
Biešu salāti ar marinētiem gurķiem un majonēzes mērci	100	104	1,555	6,756	6,676	0,016		1,625	10;3;7
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Persiku un jogurta kokteilis	150	117	3,539	2,03	21,951			0,644	7,
Udens ar citronu	150	3	0,052	0,045	0,24				
kopā:		712	22,89	23,85	97,72	1,336	0	13,664	

Launags

Rīsu putra	100	92	3,58	1,69	15,754	0,1	0,5	0,21	7,
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
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:		349	7,62	10,90	54,04	0,100	5,500	2,943	

ceturtdiena, 4.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr vielas	Alerģēni
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	200	92	1,964	5,273	8,973	0,8		3,306	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Dārzeņu siera mērcē	100	68	2,525	4,734	3,635	0,416		2,52	1;7
Vārīta pasta - makaroni	200	364	11,193	5,547	65,975	0,8			1,
Burkānu salāti ar eļļu	80	57	0,768	4,154	4,086	0,16	0,4	2,765	
Piens	150	72	4,8	3,	6,75				7,

kopā:		672	21,51	24,71	89,69	2,176	0,400	8,591	
Launags									
Biezpiena sacepums	80	121	15,931	2,583	8,286		0,8	0,033	1;11;3;7
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				7,
Kakao dzēriens	200	45	2,254	2,386	3,498			0,851	7,
Cukurs baltais	2	8			1,996		2,		
kopā:		214	18,71	8,97	14,32	0	2,800	0,884	

piektdiena, 5.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr vielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupu zupa	200	137	5,425	6,491	14,215	1,12		5,563	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Biezpiena burkānu plācenītis	70	133	8,99	4,759	13,51	0,21	4,41	1,428	3;7
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Skābā krējuma mērce	20	23	0,327	1,939	0,941	0,02		0,09	1;7;9
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	80	75	1,039	6,142	3,969	0,08	0,24	2,244	
Jāņogu dzēriens	150	20	0,17	0,034	4,486		3,75	0,525	
kopā:		556	20,45	21,58	68,77	1,630	8,400	14,302	

Launags									
Baltmaize	60	158	4,68	1,26	30,84			2,28	1,
Zemesriekstu sviests	30	193	8,07	15,9	4,2			0,9	5,
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
kopā:		408	13,57	17,46	47,25	0	0	3,880	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

Diētu ēdienkarte

pirmdienā, 1.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr vielas	Alerģēni
Brokastis									
Prosas biezputra bez piena	200	214	3,304	3,6	42,176	0,4		1,216	
Ievārījums	20	28	0,2	0,02	7,8				
Bezglutēna maize	40	88	0,116	1,291	18,92	0,4			
Margarīns sviestmaizēm	10	72		8,					
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016				
Cukurs baltais	2	8			1,996		2,		
kopā:		413	4,14	13,01	70,91	0,800	2,000	1,216	

Pusdienas									
Kartupeļu - ķirbju zupa	250	95	1,812	5,211	9,913	1,		2,834	
Vistas gaļas frikasē	80	155	10,99	8,82	7,368	0,326		0,098	
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	100	66	1,064	5,638	3,016	0,1	0,2	2,05	
Bezglutēna maize	20	44	0,058	0,646	9,46	0,2			
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0,234	0,204	4,822		0,75	1,218	
kopā:		610	18,65	20,92	85,86	1,826	0,950	7,124	

Launags									
Banānu griķu pankūka	100	260	3,661	9,091	40,339	0,1		2,006	
Ievārījums	30	42	0,3	0,03	11,7				
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
kopā:		303	3,99	9,17	52,05	0,100	0	2,006	

otrdienā, 2.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr vielas	Alerģēni
Brokastis									
Bezglutēna makaronu zupa bez piena	200	87	0,695	0,895	19,049	0,2	0,6	0,225	
Bezglutēna maize	40	88	0,116	1,291	18,92	0,4			
Margarīns sviestmaizēm	10	72		8,					
Vārīta cūkgaļa	40	94	9,536	6,109	0,174	0,04		0,075	
kopā:		341	10,35	16,30	38,14	0,640	0,600	0,300	

Pusdienas									
Biešu zupa ar cūkgaļu	250	95	3,658	4,426	10,062	0,25	0,25	3,881	
Dārzeņu un cūkgaļas sautējums	250	230	14,055	12,135	15,84	0,25		5,695	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	51	1,136	3,357	4,067	0,08	0,8	2,311	
Citronu eļļas mērce	1000	7364	1,04	800,805	64,73	10,	60,	0,265	
Sēklu maisījums	5	29	1,07	2,63	0,371			0,358	11,
Ābolu dzēriens	200	51	0,178	0,352	11,621		5,	1,16	
Bezglutēna maize	20	44	0,058	0,646	9,46	0,2			
kopā:		7863	21,20	824,35	116,15	10,780	66,050	13,670	

Launags									
Kēkss bez glutēna un piena	70	282	0,627	14,431	38,571		7,	0,431	
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
kopā:		351	1,44	14,73	53,77	0	10,000	1,131	

trešdienā, 3.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr vielas	Alerģēni
Brokastis									
Omlete	100	147	9,412	9,85	4,257	0,1		0,026	3,
Bezglutēna maize	40	88	0,116	1,291	18,92	0,4			
Margarīns sviestmaizēm	10	72		8,					
Svaigu dārzeņu asorti ar ķirbi	60	12	0,549	0,12	2,088			1,392	
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016				
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
kopā:		334	10,60	19,36	28,28	0,500	3,000	1,418	

Pusdienas									
Cepta vistas gaļa	70	156	15,014	9,995	0,607	0,28		0,049	
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	200	143	4,103	0,223	30,012	0,2		4,465	9,
Margarīns sviestmaizēm	10	72		8,					
Biešu salāti ar eļļu	100	71	1,496	3,104	9,328	0,2	1,	2,486	
Bezglutēna maize	40	88	0,116	1,291	18,92	0,4			

Mango un rīsu dzēriena kokteilis	200	124	0,36	2,36	26,				
Ūdens ar citronu	150	3	0,052	0,045	0,24				
kopā:		656	21,14	25,02	85,11	1,080	1,000	7,000	

Launags

Rīsu biezputra bez piena	100	103	1,105	1,28	21,855	0,2		0,21	
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Bezglutēna maize	40	88	0,116	1,291	18,92	0,4			
Margarīns sviestmaizēm	10	72		8,					
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
kopā:		363	1,57	10,72	64,43	0,600	5,000	1,203	

ceturtdiena, 4.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr vielas	Alerģēni
---------------------------------	-----------------	-------------	------------------------	--------------	-------------------	-------------	---------------	----------------------	-----------------

Brokastis

Griķu mannas putra bez piena	200	144	2,328	2,007	28,899	0,2	2,	0,612	
Ievārījums	20	28	0,2	0,02	7,8				
Margarīns sviestmaizēm	10	72		8,					
Bezglutēna maize	40	88	0,116	1,291	18,92	0,4			
Vegāniskais siera smērīnš Violife	20	6		4,6	1,6			0,36	
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
kopā:		351	2,67	15,97	60,22	0,600	5,000	0,972	

Pusdienas

Frikadeļu zupa	200	99	4,917	3,177	12,239	0,22		2,156	9,
Vistas gaļas gulašs	100	151	9,676	9,926	5,443	0,1		0,71	
Vārīti bezglutēna makaroni	200	290	3,01	4,91	58,1	0,2		1,05	
Burkānu salāti ar eļļu	80	57	0,768	4,154	4,086	0,16	0,4	2,765	
Bezglutēna maize	20	44	0,058	0,646	9,46	0,2			
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		644	18,50	22,87	89,65	0,880	0,400	6,681	

Launags

Pupiņu pastēte	40	46	2,371	1,992	4,746	0,16		2,247	
Bezglutēna maize	40	88	0,116	1,291	18,92	0,4			
Kakao bez piena	200	101	0,704	2,786	18,302			0,851	
Cukurs baltais	2	8			1,996		2,		
kopā:		243	3,19	6,07	43,96	0,560	2,000	3,098	

piektdiena, 5.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr vielas	Alerģēni
--------------------------------	-----------------	-------------	------------------------	--------------	-------------------	-------------	---------------	----------------------	-----------------

Brokastis

Kukurūzas biezputra bez piena	250	244	4,415	3,99	49,005	0,5		3,29	
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Vārīta ola	25	37	3,082	2,45	0,252				3,
Bezglutēna maize	40	88	0,116	1,291	18,92	0,4			
Margarīns sviestmaizēm	10	72		8,					
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016				
Cukurs baltais	2	8			1,996		2,		
kopā:		466	8,23	15,84	74,09	0,900	2,000	3,290	

Pusdienas

Pupiņu zupa ar cūkgāļu	200	142	5,876	7,757	12,124	0,456		4,816	9,
Zivju kotlete	50	118	8,824	6,228	6,803	0,005		0,396	4,
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Baltā mērce	20	15	0,025	0,282	3,188	0,02			
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	80	75	1,039	6,142	3,969	0,08	0,24	2,244	
Citronu eļļas mērce	5	37	0,005	4,004	0,324	0,05	0,3	0,001	
Jānogu dzēriens	150	20	0,17	0,034	4,486		3,75	0,525	
Bezglutēna maize	20	44	0,058	0,646	9,46	0,2			
kopā:		599	20,24	25,31	71,73	1,011	4,290	12,434	

Launags

Bezglutēna kukurūzas pārslas	50	181	2,5	0,25	42,			1,65	
Mandelu dzēriens	200	140	3,	9,2	10,2				8,
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
kopā:		376	6,29	9,70	64,40	0	0	2,350	

TĪNUZU SAKUMSKOLA
«Kalnliepas», Tīnūži
Ogres nov., LV-5015
SASKAŅOTS!
16.11.2025.
Bo
(H. Boļisova)

Nedēļas ēdienkarte Grupa

5.-9.klase

pirmdiena, 1.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr vielas	Alergēni
Pusdienas									
Kartupeļu - ķirbju zupa	250	95	1,812	5,211	9,913	1,		2,834	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Vistas gaļas frikasē	100	185	12,183	13,482	3,152	0,267		0,335	1;7
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
Balto redīsu - burkānu salāti ar krējumu	100	43	1,376	2,815	2,88	0,1		1,878	7,
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,	1,624	
kopā:		756	25,59	25,02	104,05	1,567	1,000	10,895	

otrdiena, 2.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr vielas	Alergēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar cūkgalu	250	95	3,658	4,426	10,062	0,25	0,25	3,881	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Cūkgaļas un dārzeņu sautējums ar saldo krējumu	300	357	15,471	18,812	30,471	0,9		5,588	7,
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	64	1,42	4,196	5,084	0,1	1,	2,889	
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,				7,
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
kopā:		787	31,97	34,27	85,01	1,250	1,250	15,658	

trešdiena, 3.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr vielas	Alergēni
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete	90	211	21,038	13,783	0,755	0,36		0,028	
Kartupeļu biežputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,2		4,2	7,
Biešu salāti ar marinētiem gurķiem un majonēzes mērci	100	104	1,555	6,756	6,676	0,016		1,625	10;3;7
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Persiku un jogurta kokteilis	200	156	4,719	2,706	29,268			0,858	7,
kopā:		747	36,24	25,77	88,72	0,576	0	8,911	

ceturtdiena, 4.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr vielas	Alergēni
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	200	99	4,917	3,177	12,239	0,22		2,156	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Vistas gaļas gulašs	100	151	9,676	9,926	5,443	0,1		0,71	
Vārīta pasta - makaroni	200	364	11,193	5,547	65,975	0,8			1,
Burkānu salāti ar eļļu	90	64	0,864	4,673	4,596	0,18	0,45	3,11	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Udens ar citronu	200	96	6,4	4,	9,				7,
kopā:		836	34,90	28,60	107,43	1,300	0,450	7,076	

piektdiena, 5.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr vielas	Alergēni
Pusdienas									
Pupu zupa ar cūkgalu	200	142	5,876	7,757	12,124	0,456		4,816	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Zivju kotlete mājas gaumē	70	127	14,44	7,555	0,207	0,008		0,062	3;4
Vārīti kartupeļi	250	186	5,3	0,265	39,22	0,25		5,565	
Skābā krējuma mērce	50	56	0,817	4,848	2,353	0,05		0,224	1;7;9
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	100	94	1,299	7,677	4,961	0,1	0,3	2,805	
Jānogu dzēriens	200	27	0,227	0,046	5,982		5,	0,7	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		755	31,66	30,71	85,20	0,864	5,300	16,372	