

Nedēļas ēdienkarte Grupa

BD 3-6

pirmdiena, 21.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvie las	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie las	Alerģēni
Brokastis									
Mannā putra	150	114	5,291	2,306	17,793	0,15	0,15	0,019	1;7
Ievārījums	5	7	0,05	0,005	1,95				
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Sēklu maize	30	86	3,15	1,92	14,13			1,29	1;11
Zāļu tēja	200								
kopā:		248	8,72	8,40	34,61	0,150	0,150	1,509	

Pusdienas

Svaigu kāpostu zupa ar cūkgaļu	150	70	2,304	4,186	5,731	0,15		2,38	
Cūkgaļa saldā krējuma mērcē	60	114	6,904	8,388	2,698	0,122		0,268	1;7;9
Vārīta pasta - makaroni	150	260	8,395	2,66	49,481	0,6			1,
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	60	33	0,674	2,808	1,565			0,737	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		481	18,35	18,10	59,80	0,872	0	3,385	

Launags

Biezpiens	50	49	9,5	0,25	2,				7,
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				7,
Mīcītas ogas bez cukura	30	13	0,294	0,102	2,289			0,732	
Kliju 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								
Banāns	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
kopā:		276	14,76	9,54	31,44	0	0	3,172	
Diena kopā:		1005	41,83	36,04	125,85	1,022	0,150	8,066	

otrdiena, 22.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvie las	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie las	Alerģēni
Brokastis									
Trīs graudu pārslu putra	150	131	5,76	2,748	19,664	0,15	0,3	2,88	1;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								
kopā:		288	11,47	10,26	36,67	0,150	0,300	4,230	

Pusdienas

Biešu zupa	150	47	1,074	1,62	6,801	0,6	0,45	1,63	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Plovs ar cūkgaļu	150	212	8,684	9,155	23,655	0,6		2,089	
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	60	44	0,77	3,122	3,124	0,18	0,9	1,731	
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
kopā:		315	10,74	14,94	34,27	1,380	1,350	5,450	

Launags

Ābols	70	39	0,553	0,175	8,54			0,49	
Smalkmaizīte	50	183	4,368	5,646	29,56			0,159	1;3;7
Kakao dzēriens	200	98	6,433	4,433	8,467			1,034	7,
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
kopā:		332	11,35	10,25	49,56	0	3,000	1,683	
Diena kopā:		935	33,56	35,45	120,50	1,530	4,650	11,363	

trešdiena, 23.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvie las	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie las	Alerģēni
---------------------------------	---------------------	-------------	----------------------------	--------------	-------------------	-------------	---------------	--------------------------	-----------------

Brokastis

Omlete ar kabačiem	80	104	7,314	7,164	1,882	0,16		0,191	3;7
Kliju maize	30	82	3,63	0,81	14,19			1,74	1,
Krēmsiers	25	51	1,8	4,45	0,825				7,
Zāļu tēja	200								
kopā:		236	12,74	12,42	16,90	0,160	0	1,931	

Pusdienas

Cūkgaiņas kotlete	60	158	10,821	11,046	3,613	0,24		0,503	1;3
Kartupeļu biezputra	150	127	4,06	1,429	23,718	0,3		3,15	7,
Burkānu salāti ar sezama seklīnām	60	57	1,411	4,514	3,142	0,12		2,474	11,
Ābolu sulas, banānu un jogurta kokteilis	200	140	5,504	2,828	23,046			0,702	7,
Ūdens ar dzērveņu garšu	200	49	0,02		12,16			0,36	
kopā:		531	21,82	19,82	65,68	0,660	0	7,189	

Launags

Rauga pankūka	80	189	4,914	6,611	26,956		0,4	0,037	1;3;7
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Zāļu tēja	200								
Banāns	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
kopā:		259	5,80	6,87	43,06	0	0,400	0,737	
Diena kopā:		1026	40,36	39,11	125,63	0,820	0,400	9,857	

ceturtdiena, 24.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvie las	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie las	Alerģēni
-----------------------------------	---------------------	-------------	----------------------------	--------------	-------------------	-------------	---------------	--------------------------	-----------------

Brokastis

Piecu graudu pārslu putra	150	138	6,144	3,048	20,579	0,15	0,3	2,712	1;7
Ievārījums	5	7	0,05	0,005	1,95				
Baltmaize	30	79	2,34	0,63	15,42			1,14	1,
Gurķi	20	2	0,12	0,04	0,36			0,1	
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Zāļu tēja	200								
kopā:		263	8,68	7,85	38,53	0,150	0,300	3,952	

Pusdienas

Frikadeļu zupa	150	74	3,688	2,383	9,179	0,15		1,617	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Pasta ar sieru	150	302	12,955	14,295	30,316	0,15		1,608	1;7;9
Baltie redīsi ar gurķiem	60	8	0,523	0,091	1,192			0,643	
Augļu un ogu dzēriens	200	47	0,312	0,272	10,422		5,	1,624	
kopā:		442	17,61	18,04	51,24	0,300	5,000	5,492	

Launags

Cepti kartupeļi	150	216	4,44	6,972	32,856	0,15		4,662	
Svaigu dārzeņu assorti ar ķirbi	60	12	0,549	0,12	2,088			1,392	
Skābā krējuma ķiploku mērce	20	42	0,552	4,161	0,631	0,02	0,02	0,007	7,
Kefīrs	150	72	4,5	3,	6,75				7,
kopā:		342	10,04	14,25	42,33	0,170	0,020	6,061	
Diena kopā:		1047	36,33	40,14	132,10	0,620	5,320	15,505	

piektdiena, 25.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvie las	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Skābdrvie 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	40	92	2,52	0,4	19,2			1,8	1,
Sviests	7	52	0,042	5,775	0,308				7,
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016				
kopā:		262	8,67	8,88	37,81	0,150	0,150	3,551	

Pusdienas

Zivju zupa ar rīsiem	150	80	4,403	3,277	8,168	0,6		1,779	4;9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Vistas gaļas frikasē	60	111	7,31	8,089	1,891			0,201	1;7
Vārīti kartupeļi	150	112	3,18	0,159	23,532	0,15		3,339	
Tomātu un gurķu salāti ar krējumu	60	37	0,744	3,096	1,38	0,06		0,36	7,
Jāņogu dzēriens	200	27	0,227	0,046	5,982		5,	0,7	
kopā:		376	15,99	15,67	41,09	0,810	5,000	6,379	

Launags

Karstmaize ar sieru	60	225	8,82	13,88	15,9			1,05	1;10;3;7
Ābols	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
Kakao dzēriens	150	74	4,825	3,325	6,35			0,775	7,
Cukurs baltais	2	8			1,996		2,		
kopā:		362	14,44	17,46	36,45	0	2,000	2,525	
Diena kopā:		1000	39,10	42,01	115,34	0,960	7,150	12,455	

Nedēļas ēdienkarte Grupa

BD 1-2

pirmdiena, 21.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Brokastis									
Mannā putra	100	76	3,528	1,538	11,862	0,1	0,1	0,012	1;7
Ievārījums	5	7	0,05	0,005	1,95				
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Sēklu maize	15	43	1,575	0,96	7,065			0,645	1;11
Zāļu tēja	150								
kopā:		167	5,38	6,67	21,62	0,100	0,100	0,857	

Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa ar cūkgaļu	100	47	1,536	2,791	3,821	0,1		1,586	
Cūkgaļa saldā krējuma mērcē	50	95	5,754	6,99	2,248	0,102		0,224	1;7;9
Vārīta pasta - makaroni	100	173	5,596	1,774	32,988	0,4			1,
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	50	28	0,561	2,34	1,304			0,614	
Ūdens ar citronu	150	3	0,052	0,045	0,24				
kopā:		345	13,50	13,94	40,60	0,602	0	2,424	

Launags									
Biezpiens	45	44	8,55	0,225	1,8				7,
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				7,
Mīcītas ogas bez cukura	20	8	0,196	0,068	1,526			0,488	
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								
Banāns	70	39	0,553	0,175	8,54			0,49	
kopā:		210	11,66	9,00	19,72	0	0	1,848	
Diena kopā:		722	30,55	29,61	81,94	0,702	0,100	5,129	

otrdiena, 22.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Brokastis									
Trīs graudu pārslu putra	120	105	4,608	2,198	15,732	0,12	0,24	2,304	1;7
Ievārījums	5	7	0,05	0,005	1,95				
Saldskābmaize	15	34	0,945	0,15	7,2			0,675	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Zāļu tēja	150								
kopā:		217	8,44	8,79	25,43	0,120	0,240	2,979	

Pusdienas									
Biešu zupa	100	31	0,716	1,08	4,534	0,4	0,3	1,086	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Plovs ar cūkgaļu	130	183	7,526	7,934	20,501	0,52		1,811	
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	50	36	0,642	2,602	2,604	0,15	0,75	1,442	
Ūdens ar ogām	150	3	0,06	0,03	0,412				
kopā:		263	9,07	12,65	28,19	1,070	1,050	4,339	

Launags

Ābols	50	28	0,395	0,125	6,1			0,35	
Smalkmaizīte	50	183	4,368	5,646	29,56			0,159	1;3;7
Kakao dzēriens	150	74	4,825	3,325	6,35			0,775	7,
Cukurs baltais	2	8			1,996		2,		
kopā:		292	9,59	9,10	44,01	0	2,000	1,284	
Diena kopā:		772	27,10	30,53	97,62	1,190	3,290	8,602	

trešdiena, 23.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Brokastis									
Omlete ar kabačiem	60	78	5,486	5,373	1,412	0,12		0,144	3;7
Kliju maize	20	55	2,42	0,54	9,46			1,16	1,
Krēmsiers	25	51	1,8	4,45	0,825				7,
Zāļu tēja	150								
kopā:		183	9,71	10,36	11,70	0,120	0	1,304	

Pusdienas

Cūkgaļas kotlete	50	132	9,017	9,205	3,01	0,2		0,42	1;3
Kartupeļu biezputra	100	85	2,707	0,952	15,812	0,2		2,1	7,
Burkānu salāti ar sezama seklīnām	50	47	1,176	3,762	2,619	0,1		2,062	11,
Ābolu sulas, banānu un jogurta kokteilis	150	105	4,128	2,121	17,284			0,526	7,
Ūdens ar dzērveņu garšu	150	37	0,015		9,12			0,27	
kopā:		406	17,04	16,04	47,85	0,500	0	5,378	

Launags

Rauga pankūka	50	118	3,071	4,132	16,847		0,25	0,023	1;3;7
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Zāļu tēja	150								
Banāns	50	28	0,395	0,125	6,1			0,35	
kopā:		160	3,57	4,27	26,85	0	0,250	0,373	
Diena kopā:		748	30,32	30,67	86,39	0,620	0,250	7,055	

ceturtdiena, 24.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
----------------------------	-------------	------	--------------------	-------	------------	------	--------	-----------------	----------

Brokastis

Piecu graudu pārslu putra	100	92	4,096	2,032	13,72	0,1	0,2	1,808	1;7
Ievārījums	5	7	0,05	0,005	1,95				
Gurķi	20	2	0,12	0,04	0,36			0,1	
Sviests	4	30	0,024	3,3	0,176				7,
Zāļu tēja	150								
kopā:		184	5,85	5,80	26,49	0,100	0,200	2,668	

Pusdienas

Frikadeļu zupa	120	59	2,95	1,906	7,343	0,12		1,293	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Pasta ar sieru	120	242	10,364	#####	24,253	0,12		1,286	1;7;9
Baltie redīsi ar gurķiem	50	7	0,436	0,076	0,994			0,536	
Augļu un ogu dzēriens	150	35	0,234	0,204	7,816		3,75	1,218	
kopā:		353	14,11	14,62	40,54	0,240	3,750	4,333	

Launags

Cepti kartupeļi	100	144	2,96	4,648	21,904	0,1		3,108	
-----------------	-----	-----	------	-------	--------	-----	--	-------	--

Svaigu dārzeņu assorti ar ķirbi	50	10	0,458	0,1	1,74			1,16	
Skābā krējuma ķiploku mērce	15	32	0,414	3,121	0,473	0,015	0,015	0,005	7,
Kefirs	150	72	4,5	3,	6,75				7,
kopā:		257	8,33	10,87	30,87	0,115	0,015	4,273	
Diena kopā:		794	28,30	31,29	97,89	0,455	3,965	11,274	

piektdiena, 25.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Skābdrvie 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	40	92	2,52	0,4	19,2			1,8	1,
Sviests	7	52	0,042	5,775	0,308				7,
Tēja	150	2	0,39	0,076	0,012				
kopā:		240	7,47	8,35	34,64	0,120	0,120	3,241	

Pusdienas

Zivju zupa ar rīsiem	120	64	3,523	2,622	6,535	0,48		1,423	4;9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Vistas gaļas frikasē	50	93	6,092	6,741	1,576			0,168	1;7
Vārīti kartupeļi	100	74	2,12	0,106	15,688	0,1		2,226	
Tomātu un gurķu salāti ar krējumu	50	31	0,62	2,58	1,15	0,05		0,3	7,
Jāņogu dzēriens	150	20	0,17	0,034	4,486		3,75	0,525	
kopā:		291	12,66	13,08	29,57	0,630	3,750	4,642	

Launags

Karstmaize ar sieru	40	150	5,88	9,253	10,6			0,7	1;10;3;7
Ābols	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	2	8			1,996		2,		
kopā:		246	9,65	11,64	25,37	0	2,000	1,707	
Diena kopā:		777	29,78	33,07	89,58	0,750	5,870	9,590	

Nedēļas ēdienkarte Grupa

1.-4.klase

pirmdiena, 21.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi elas	Alerģēni
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa ar cūkgaļu	200	94	3,072	5,582	7,641	0,2		3,173	
Cūkgaļa saldā krējuma mērcē	80	152	9,206	11,185	3,598	0,163		0,358	1;7;9
Vārīta pasta - makaroni	150	260	8,395	2,66	49,481	0,6			1,
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	60	33	0,674	2,808	1,565			0,737	
Ūdens ar citronu	200								
kopā:		634	27,75	26,24	71,29	0,963	0	4,268	

Launags									
Biezpiens	100	97	19,	0,5	4,				7,
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				7,
Mīcītas ogas bez cukura	20	8	0,196	0,068	1,526			0,488	
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								
kopā:		302	23,41	13,63	20,70	0	0	2,228	

otrdiena, 22.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi elas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa	200	62	1,432	2,16	9,068	0,8	0,6	2,173	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Plovs ar cūkgaļu	250	353	14,473	15,258	39,425	1,		3,482	
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	70	51	0,898	3,643	3,645	0,21	1,05	2,019	
Ūdens ar ogām	200	3	0,06	0,03	0,412				
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		677	20,83	23,71	93,39	2,010	1,650	10,284	

Launags									
Ābols	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
Smalkmaizīte	50	183	4,368	5,646	29,56			0,159	1;3;7
Kakao dzēriens	200	98	6,433	4,433	8,467			1,034	7,
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
kopā:		348	11,59	10,33	53,22	0	3,000	1,893	

trešdiena, 23.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi elas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	60	158	10,821	11,046	3,613	0,24		0,503	1;3
Kartupeļu biežputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,4		4,2	7,
Burkānu salāti ar sezama sekliņām	70	66	1,646	5,267	3,666	0,14		2,887	11,
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,

Ābolu sulas, banānu un jogurta kokteilis	200	140	5,504	2,828	23,046			0,702	7,
Ūdens ar dzērveņu garšu	150	37	0,015		9,12			0,27	
kopā:		622	25,12	21,33	81,11	0,780	0	9,662	

Launags

Rauga pankūka	200	472	12,285	16,527	67,389		1,	0,094	1;3;7
Ievārījums	20	28	0,2	0,02	7,8				
Zāļu tēja	200								
kopā:		500	12,49	16,55	75,19	0	1,000	0,094	

ceturtdiena, 24.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Skābdrvi elas	Alerģēni
----------------------------	-------------	------	--------------------	-------	------------	------	--------	------------------	----------

Pusdienas

Frikadeļu zupa	200	99	4,917	3,177	12,239	0,2		2,156	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Pasta ar sieru	180	363	15,546	17,154	36,379	0,18		1,93	1;7;9
Baltie redīsi ar gurķiem	80	11	0,698	0,122	1,59			0,857	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Augļu un ogu dzēriens	200	35	0,234	0,204	7,816		3,75	1,218	
kopā:		606	27,51	24,73	67,13	0,380	0	6,043	

Launags

Cepti kartupeļi	200	287	5,92	9,296	43,808	0,2		6,216	
Svaigu dārzeņu asorti ar ķirbi	100	20	0,916	0,199	3,481			2,32	
Skābā krējuma ķiploku mērce	20	42	0,552	4,161	0,631	0,02	0,02	0,007	7,
Kefīrs	150	72	4,5	3,	6,75				7,
kopā:		350	7,39	13,66	47,92	0,220	0,020	8,543	

piektdiena, 25.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Skābdrvi elas	Alerģēni
---------------------------	-------------	------	--------------------	-------	------------	------	--------	------------------	----------

Pusdienas

Zivju zupa ar rīsiem	200	106	5,871	4,369	10,891	0,8		2,372	4;9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Vistas gaļas frikasē	100	185	12,183	13,482	3,152			0,335	1;7
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Tomātu un gurķu salāti ar krējumu	100	61	1,24	5,16	2,3	0,1		0,6	7,
Jāņogu 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:		652	27,46	25,83	74,05	1,100	5,000	10,659	

Launags

Karstmaize ar sieru	120	449	17,64	27,76	31,8			2,1	1;10;3;7
Kakao dzēriens	200	98	6,433	4,433	8,467			1,034	7,
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
kopā:		559	24,07	32,19	43,26	0	3,000	3,134	

Nedēļas ēdienkarte Grupa

5.-9.klase

pirmdiena, 21.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi elas	Alerģēni
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa ar cūkgaļu	250	117	3,84	6,977	9,552	0,25		3,966	
Cūkgaļa saldā krējuma mērcē	100	190	11,507	13,981	4,497	0,204		0,447	1;7;9
Vārīta pasta - makaroni	200	346	11,193	3,547	65,975	0,8			1,
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	90	50	1,011	4,212	2,347			1,106	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Ūdens ar citronu	200	96	6,4	4,	9,				
kopā:		851	35,67	33,00	101,41	1,254	0	6,619	

otrdiena, 22.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi elas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa	250	78	1,79	2,7	11,335	1,	0,75	2,716	
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				7,
Plovs ar cūkgaļu	300	423	17,368	18,309	47,31	1,2		4,178	
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	100	73	1,283	5,204	5,207	0,3	1,5	2,885	
Ūdens ar ogām	200	88	0,33	0,09	20,9			0,41	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
kopā:		857	26,45	31,14	115,41	2,500	2,250	13,489	

trešdiena, 23.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi elas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	80	211	14,427	14,728	4,817	0,32		0,671	1;3
Kartupeļu biezputra	230	194	6,226	2,191	36,368	0,46		4,83	7,
Burkānu salāti ar sezama seklinām	100	94	2,352	7,524	5,237	0,2		4,124	11,
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Ābolu sulas, banānu un jogurta kokteilis	200	140	5,504	2,828	23,046			0,702	7,
Ūdens ar dzērveņu garšu	200	49	0,02		12,16			0,36	
kopā:		793	31,97	27,83	101,71	0,980	0	12,887	

ceturtdiena, 24.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi elas	Alerģēni
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	200	99	4,917	3,177	12,239	0,2		2,156	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Pasta ar sieru	250	504	21,592	23,826	50,527	0,25		2,68	1;7;9
Baltie redīsi ar gurķiem	100	14	0,872	0,152	1,987			1,072	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,

Augļu un ogu dzēriens	200	96	6,	4,	9,				
kopā:		826	36,95	32,72	93,97	0,450	0	8,108	

piektdiena, 25.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi elas	Alerģēni
Pusdienas									
Zivju zupa ar rīsiem	250	133	7,339	5,462	13,614	1,		2,965	4;9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Vistas gaļas frikasē	100	185	12,183	13,482	3,152			0,335	1;7
Vārīti kartupeļi	250	186	5,3	0,265	39,22	0,25		5,565	
Tomātu un gurķu salāti ar krējumu	100	61	1,24	5,16	2,3	0,1		0,6	7,
Jāņogu dzēriens	200	27	0,227	0,046	5,982		5,	0,7	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
kopā:		767	31,71	27,26	94,66	1,350	5,000	13,465	

Nedēļas ēdienkarte Grupa

BD 3-6

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

pirmdienā, 21.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi elas	Alerģēni
Brokastis									
Prosas biežputra bez piena	150	122	6,132	2,952	17,646	0,3		0,912	6,
Ievārījums	5	7	0,05	0,005	1,95				
Tomāti	20	3	0,2	0,04	0,52			0,2	
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4,					
Bezglutēna maize	30	66	0,087	0,968	14,19	0,3			
Zāļu tēja	200								
kopā:		234	6,47	7,97	34,31	0,600	0	1,112	

Pusdienas

Svaigu kāpostu zupa ar cūkgaļu	150	70	2,304	4,186	5,731	0,15		2,38	
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	80	134	8,066	9,868	3,297	0,08		0,743	
Vārīti bezglutēna makaroni	150	218	2,258	3,682	43,575	0,15		0,788	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	60	33	0,674	2,808	1,565			0,737	
Bezglutēna maize	30	66	0,087	0,968	14,19	0,3			
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		524	13,46	21,57	68,68	0,680	0	4,648	

Launags

Rīsu biežputra ar rīsu pienu	150	155	1,658	1,92	32,782	0,3		0,315	
Mīcītas ogas bez cukura	20	8	0,196	0,068	1,526			0,488	
Zāļu tēja	200								
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
kopā:		219	2,64	2,24	46,51	0,300	0	1,503	
Diena kopā:		977	22,57	31,78	149,49	1,580	0	7,263	

otrdienā, 22.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi elas	Alerģēni
-------------------------	-------------	------	--------------------	-------	------------	------	--------	------------------	----------

Brokastis

Bez piena bezglutēna auzu pārslu putra	150	150	3,045	3,188	28,499	0,45	0,6		
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,					
"Pusžāvēta desa "Zaļā dakšīna""	30	67	5,61	4,62	0,66				
Zāļu tēja	200								
kopā:		325	8,79	12,78	45,30	0,750	0,600	0	

Pusdienas

Biešu zupa	150	47	1,074	1,62	6,801	0,6	0,45	1,63	
------------	-----	----	-------	------	-------	-----	------	------	--

Plovs ar cūkgaļu	230	324	13,315	14,037	36,271	0,92		3,203	
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	60	44	0,77	3,122	3,124	0,18	0,9	1,731	
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
kopā:		418	15,24	18,82	46,75	1,700	1,350	6,564	

Launags

Auglis	50	28	0,395	0,125	6,1			0,35	
Kēkss bez glutēna un piena	50	201	0,448	10,308	27,551		5,	0,308	
Zāļu tēja	200								
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
kopā:		241	0,84	10,43	36,65	0	8,000	0,658	
Diena kopā:		985	24,87	42,03	128,69	2,450	9,950	7,222	

trešdiena, 23.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Skābdrvi elas	Alerģēni
--------------------------	-------------	------	--------------------	-------	------------	------	--------	------------------	----------

Brokastis

Omlete	100	147	9,412	9,85	4,257	0,1		0,026	3,
Bezglutēna maize	30	66	0,087	0,968	14,19	0,3			
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4,					
Vārīta cūkgaļa	20	47	4,768	3,054	0,087	0,02		0,038	
Zāļu tēja	200								
kopā:		296	14,27	17,87	18,53	0,420	0	0,064	

Pusdienas

Cūkgaļas kotlete bez miltiem	60	193	11,45	13,92	5,579			0,078	
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	150	107	3,077	0,167	22,509	0,15		3,349	9,
Burkānu salāti ar sezama sekliņām	60	57	1,411	4,514	3,142	0,12		2,474	11,
Rīsu dzēriena kokteilis ar zemenēm un banāniem	150	95	0,704	1,443	19,418			1,008	
Ūdens ar dzērveņu garšu	200	49	0,02		12,16			0,36	
kopā:		501	16,66	20,04	62,81	0,270	0	7,269	

Launags

Pankūka bez piena, bezglutēna	100	246	1,38	8,64	46,75		5,	0,4	
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Zāļu tēja	200								
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
kopā:		315	2,27	8,90	62,85	0	5,000	1,100	
Diena kopā:		1112	33,20	46,82	144,19	0,690	5,000	8,433	

ceturtdiena, 24.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Skābdrvi elas	Alerģēni
----------------------------	-------------	------	--------------------	-------	------------	------	--------	------------------	----------

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				
Bezglutēna maize	30	66	0,087	0,968	14,19	0,3			
Gurķi	20	2	0,12	0,04	0,36			0,1	
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4,					
Zāļu tēja	200								
kopā:		219	2,00	6,52	38,17	0,450	1,500	0,559	

Pusdienas

Frikadeļu zupa	150	74	3,688	2,383	9,179	0,15		1,617	9,
Bezglutēna makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	150	255	9,753	11,372	28,21	0,15		1,646	
Baltie redīsi ar gurķiem	60	8	0,523	0,091	1,192			0,643	
Augļu un ogu dzēriens	200	47	0,312	0,272	10,422		5,	1,624	
kopā:		384	14,28	14,12	49,00	0,300	5,000	5,530	

Launags

Cepti kartupeļi	180	259	5,328	8,366	39,427	0,18		5,594	
Svaigu dārzeņu assorti ar ķirbi	60	12	0,549	0,12	2,088			1,392	
Karstais dzēriens ar apelsīniem un upenēm	200	15	0,345	0,112	2,661			0,952	
kopā:		286	6,22	8,60	44,18	0,180	0	7,938	
Diena kopā:		889	22,50	29,23	131,35	0,930	6,500	14,027	

piektdiena, 25.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Skābdrvi elas	Alerģēni
---------------------------	-------------	------	--------------------	-------	------------	------	--------	------------------	----------

Brokastis

Kukurūzas biezputra ar rīsu pienu	150	147	2,649	2,394	29,403	0,3		1,974	
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,					
Tomāti	20	3	0,2	0,04	0,52			0,2	
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016				
kopā:		262	3,51	7,51	46,08	0,600	0	2,174	

Pusdienas

Zivju zupa ar rīsiem	150	80	4,403	3,277	8,168	0,6		1,779	4,9
Vistas gaļa tomātu mērcē	90	135	8,892	9,016	4,304	0,09		0,639	
Vārīti kartupeļi	150	112	3,18	0,159	23,532	0,15		3,339	
Gurķu tomātu salāti ar eļļas mērci	60	31	0,477	2,52	1,472			0,455	
Jāņogu dzēriens	200	27	0,227	0,046	5,982		5,	0,7	
kopā:		384	17,18	15,02	43,46	0,840	5,000	6,912	

Launags

Vegāniskais Čedaras siers	20	60		4,8	4,2				
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4,					
Bezglutēna maize	30	66	0,087	0,968	14,19	0,3			
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	2	8			1,996		2,		
kopā:		326	1,58	12,80	50,89	0,300	2,000	1,551	
Diena kopā:		972	22,27	35,33	140,43	1,740	7,000	10,637	

Nedēļas ēdienkarte Grupa

1.-4.klase

pirmdiena, 21.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	250	114	2,455	6,591	11,216	1,		4,132	9,
Pasta ar sieru	180	363	15,546	17,154	36,379	0,18		1,93	1;7;9
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	60	33	0,674	2,808	1,565			0,737	
Piens	150	72	4,8	3,	6,75				7,
kopā:		582	23,48	29,55	55,91	1,180	0	6,799	

Launags

Biezpiens	100	97	19,	0,5	4,				7,
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				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								
kopā:		294	23,21	13,56	19,17	0	0	1,740	

otrdiena, 22.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa	200	62	1,432	2,16	9,068	0,8	0,6	2,173	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Rīsi ar dārzeņiem un olu	250	307	8,857	11,656	41,203	1,		2,537	3,
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	70	51	0,898	3,643	3,645	0,21	1,05	2,019	
Eļļas citrona mērce	10	82	0,01	9,007	0,544	0,01	0,5	0,003	
Ķiršu dzēriens	200	88	0,33	0,09	20,9			0,41	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		713	15,23	29,12	95,71	2,020	2,150	9,342	

Launags

Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
Siera smalkmaizīte	70	227	7,751	11,358	22,921			0,028	1;3;7
Kakao dzēriens	200	98	6,433	4,433	8,467			1,034	7,
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
kopā:		393	14,97	16,04	46,58	0	3,000	1,762	

trešdiena, 23.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu plācenītis	80	128	5,534	4,972	15,371	0,16		5,107	
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				7,
Kartupeļu biezputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,4		4,2	7,
Burkānu salāti ar sezama seklīnām	100	94	2,352	7,524	5,237	0,2		4,124	11,

Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Ābolu sulas, banānu un jogurta kokteilis	200	140	5,504	2,828	23,046			0,702	7,
Ūdens ar dzērveņu garšu	150	37	0,015		9,12			0,27	
kopā:		660	21,06	21,51	94,98	0,760	0	15,503	

Launags

Rauga pankūka	200	472	12,285	16,527	67,389		1,	0,094	1;3;7
Ievārījums	20	28	0,2	0,02	7,8				
Zāļu tēja	200								
kopā:		500	12,49	16,55	75,19	0	1,000	0,094	

ceturtdiena, 24.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
----------------------------	-------------	------	--------------------	-------	------------	------	--------	-----------------	----------

Pusdienas

Dārzeņu zupa	250	113	3,408	5,401	12,653	0,25		4,809	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Pasta ar spinātiem un sieru	200	369	13,738	17,124	39,973	0,2		2,585	1;3;7;9
Baltie redīsi ar gurķiem	80	11	0,698	0,122	1,59			0,857	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Kefīrs	150	72	4,5	3,	6,75				7,
kopā:		627	24,19	26,93	71,14	0,450	0	9,351	

Launags

Cepti kartupeļi	200	287	5,92	9,296	43,808	0,2		6,216	
Svaigu dārzeņu asorti ar ķirbi	100	20	0,916	0,199	3,481			2,32	
Skābā krējuma ķiploku mērce	20	42	0,552	4,161	0,631	0,02	0,02	0,007	7,
Zāļu tēja	200								
kopā:		350	7,39	13,66	47,92	0,220	0,020	8,543	

piektdiena, 25.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
---------------------------	-------------	------	--------------------	-------	------------	------	--------	-----------------	----------

Pusdienas

Pupiņu zupa	250	171	6,782	8,114	17,768	1,		6,953	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Dārzeni siera mērcē	100	68	2,525	4,734	3,635	0,4		2,52	1;7
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Tomātu un gurķu salāti ar krējumu	100	61	1,24	5,16	2,3	0,1		0,6	7,
Jāņogu 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:		599	18,71	20,83	81,41	1,700	5,000	17,425	

Launags

Karstmaize ar sieru	120	449	17,64	27,76	31,8			2,1	1;10;3;7
Kakao dzēriens	200	98	6,433	4,433	8,467			1,034	7,
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
kopā:		559	24,07	32,19	43,26	0	3,000	3,134	