TĪNŪŽU SĀKUMSKOLA
«Kalnliepas», Tīnūži
Ogres nov., LV-5015
SASKAŅOTS!
29.10.2026.
(A.Bociseva)

Nedēļas ēdienkarte

Grupa BD 1-2

pirmdiena, 2.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrv ielas	Alergēni
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								
Ābols	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, 3.novembris	**Svars, g**	**Kcal**	**Olbaltum vielas**	**Tauki**	**Ogļhidrāti**	**Sāls**	**Cukurs**	**Šķiedrv ielas**	**Alergēni**
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, 4.novembris	**Svars, g**	**Kcal**	**Olbaltum vielas**	**Tauki**	**Ogļhidrāti**	**Sāls**	**Cukurs**	**Šķiedrv ielas**	**Alergēni**
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 sēkliņām	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, 5.novembris	**Svars, g**	**Kcal**	**Olbaltum vielas**	**Tauki**	**Ogļhidrāti**	**Sāls**	**Cukurs**	**Sķiedrv ielas**	**Alergēni**
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	11,436	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 asorti 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,
Kefīrs	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, 6.novembris	**Svars, g**	**Kcal**	**Olbaltum vielas**	**Tauki**	**Ogļhidrāti**	**Sāls**	**Cukurs**	**Sķiedrv ielas**	**Alergēni**
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**	

TĪNŪŽU SĀKUMSKOLA
«Kalnliepas», Tīnūži
Ogres nov., LV-5015
SASKAŅOTS!
29.10.2026.
(A. Borisova)

Nedēļas ēdienkarte

Grupa BD 3-6

pirmdiena, 2.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrv ielas	Alergēni
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								
Ābols	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, 3.novembris	**Svars, g**	**Kcal**	**Olbaltum vielas**	**Tauki**	**Ogļhidrāti**	**Sāls**	**Cukurs**	**Šķiedrv ielas**	**Alergēni**
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, 4.novembris	**Svars, g**	**Kcal**	**Olbaltum vielas**	**Tauki**	**Ogļhidrāti**	**Sāls**	**Cukurs**	**Šķiedrv ielas**	**Alergēni**
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

Cūkgaļas 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 sēkliņām	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, 5.novembris	**Svars, g**	**Kcal**	**Olbaltum vielas**	**Tauki**	**Ogļhidrāti**	**Sāls**	**Cukurs**	**Šķiedrvielas**	**Alergēni**

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 asorti 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, 6.novembris	**Svars, g**	**Kcal**	**Olbaltum vielas**	**Tauki**	**Ogļhidrāti**	**Sāls**	**Cukurs**	**Šķiedrvielas**	**Alergēni**

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**	

TĪNŪŽU SĀKUMSKOLA
«Kalnliepas», Tīnūži
Ogres nov., LV-5015
SASKAŅOTS!
19.10.2026
(A. Borisova)

Nedēļas ēdienkarte

Grupa BD 3-6

Diētas ēdienkarte

pirmdiena, 2.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrv ielas	Alergēni
Brokastis									
Prosas biezputra 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 biezputra 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**	
otrdiena, 3.novembris	**Svars, g**	**Kcal**	**Olbaltum vielas**	**Tauki**	**Ogļhidrāti**	**Sāls**	**Cukurs**	**Šķiedrv ielas**	**Alergēni**
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,					
"Puszāvēta desa "Zaļā dakšiņa"""	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, 4.novembris	**Svars, g**	**Kcal**	**Olbaltum vielas**	**Tauki**	**Ogļhidrāti**	**Sāls**	**Cukurs**	**Šķiedrv ielas**	**Alergēni**
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 sēkliņām	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, 5.novembris	**Svars, g**	**Kcal**	**Olbaltum vielas**	**Tauki**	**Ogļhidrāti**	**Sāls**	**Cukurs**	**Šķiedrv ielas**	**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				
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 asorti 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, 6.novembris	**Svars, g**	**Kcal**	**Olbaltum vielas**	**Tauki**	**Ogļhidrāti**	**Sāls**	**Cukurs**	**Šķiedrv ielas**	**Alergēni**

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**	

TĪNŪŽU SĀKUMSKOLA
«Kalnliepas», Tīnūži
Ogres nov., LV-5015
SASKAŅOTS!
29.10.2026.
(A.Borisova)

Nedēļas ēdienkarte

Grupa 1.-4.klase

pirmdiena, 2.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
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, 3.novembris	**Svars, g**	**Kcal**	**Olbaltumvielas**	**Tauki**	**Ogļhidrāti**	**Sāls**	**Cukurs**	**Šķiedrvielas**	**Alergēni**
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, 4.novembris	**Svars, g**	**Kcal**	**Olbaltumvielas**	**Tauki**	**Ogļhidrāti**	**Sāls**	**Cukurs**	**Šķiedrvielas**	**Alergēni**
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	60	158	10,821	11,046	3,613	0,24		0,503	1;3
Kartupeļu biezputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,4		4,2	7,
Burkānu salāti ar sezama sēkliņām	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, 5.novembris	**Svars, g**	**Kcal**	**Olbaltumvielas**	**Tauki**	**Ogļhidrāti**	**Sāls**	**Cukurs**	**Šķiedrvielas**	**Alergēni**
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, 6.novembris	**Svars, g**	**Kcal**	**Olbaltumvielas**	**Tauki**	**Ogļhidrāti**	**Sāls**	**Cukurs**	**Šķiedrvielas**	**Alergēni**

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**	

TĪNŪŽU SĀKUMSKOLA
«Kalnliepas», Tīnūži
Ogres nov., LV-5015
SAŠKANOTS!
29.10.2026.
(I.Borisova)

Nedēļas ēdienkarte

Grupa 1.-4.klase **VEĢ**

pirmdiena, 2.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
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, 3.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
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, 4.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
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 sēkliņām	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, 5.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
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, 6.novembris	**Svars, g**	**Kcal**	**Olbaltum vielas**	**Tauki**	**Ogļhidrāti**	**Sāls**	**Cukurs**	**Šķiedrvielas**	**Alergēni**

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,
Dārzeņi 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**	

TĪNŪŽU SĀKUMSKOLA
«Kalnliepas», Tīnūži
Ogres nov., LV-5015
SASKAŅOTS!
29.09.2016.
I.Bērziņa

Nedēļas ēdienkarte

Grupa 5.-9.klase

pirmdiena, 2.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
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, 3.novembris	**Svars, g**	**Kcal**	**Olbaltumvielas**	**Tauki**	**Ogļhidrāti**	**Sāls**	**Cukurs**	**Šķiedrvielas**	**Alergēni**
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, 4.novembris	**Svars, g**	**Kcal**	**Olbaltumvielas**	**Tauki**	**Ogļhidrāti**	**Sāls**	**Cukurs**	**Šķiedrvielas**	**Alergēni**
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 sēkliņām	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, 5.novembris	**Svars, g**	**Kcal**	**Olbaltumvielas**	**Tauki**	**Ogļhidrāti**	**Sāls**	**Cukurs**	**Šķiedrvielas**	**Alergēni**
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, 6.novembris	**Svars, g**	**Kcal**	**Olbaltumvielas**	**Tauki**	**Ogļhidrāti**	**Sāls**	**Cukurs**	**Šķiedrvielas**	**Alergēni**
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**	