

Ēdienkarte nedēļai: 01.04.2024 - 07.04.2024

(2024.g) Stropu pamatskola - attīstības centrs _pamatskola (VB mērķdotācija)

Grupa: Dieta aglutēna 7c klase

Otrdiena 02.04.2024				Trešdiena 03.04.2024				Ceturtdiena 04.04.2024				Piektdiena 05.04.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Maize tumša bezglutēna 25 gr (25g/62,3 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Gurķi konservēti 30 gr (30g/6,6 kcal) Makaroni bezglutēna 75 gr (75g/79,0 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Brokastis Maize tumša bezglutēna 25 gr (25g/62,3 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Vārīti kartupeļi ar biezpienu, krējumu, sviestu 150/100/15/5 [A07] (270g/285,7 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Kafija ar pienu [A07] (61g/54,7 kcal)				Brokastis Maize tumša bezglutēna 25 gr (25g/62,3 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Biezpiena sieriņš (1 gab) 40 gr [A07] (40g/107,8 kcal) Kukurūzas biezputra ar ievārījumu 200/20 gr [A07] (220g/249,6 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Brokastis Maize tumša bezglutēna 25 gr (25g/62,3 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Omlete ar sieru 115 gr [A03, A07] (152g/186,2 kcal) Zaļie zirnīši 30 gr (30g/22,2 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal)			
9,1	33,6	11,5	269,1	26,7	52,3	23,1	510,9	12,5	80,5	17,5	507,5	24,2	28,4	23,4	420,0
Pusdienas Maize tumša bezglutēna 25 gr (25g/62,3 kcal) Zirņu zupa ar kartupeļiem 250 gr (250g/120,3 kcal) Dabīgā cūkgaļas šņicele bez sausiņiem 72 gr [A03] (72g/141,8 kcal) Svaigu kāpostu salāti ar papriku 100 gr (100g/44,3 kcal) Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal) Aprikožu kompots (Žāv.) (200g/18,8 kcal)				Pusdienas Maize tumša bezglutēna 25 gr (25g/62,3 kcal) Borščs ar pupiņām un krējumu 250/5 gr [A07] (255g/94,1 kcal) Ceptas aknas bez miltiem 100 gr (100g/215,0 kcal) Makaroni bezglutēna 75 gr (75g/79,0 kcal) Salāti Svaigums ar peķīnas kāpostiem 100 gr (100g/42,5 kcal) Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 kcal)				Pusdienas Maize tumša bezglutēna 25 gr (25g/62,3 kcal) Makaronu (bezglutēna) zupa ar dārzeņiem 250 gr (250g/64,2 kcal) Cepta vista 100 gr (100g/166,9 kcal) Kartupeļu biezenis 150 gr [A07] (150g/160,9 kcal) Svaigi tomāti 100gr (100g/15,3 kcal) Citronu kompots (200g/17,8 kcal)				Pusdienas Maize tumša bezglutēna 25 gr (25g/62,3 kcal) Rasoļņiks ar krējumu un kartupeļiem 250 gr [A07] (250g/123,9 kcal) Cepta zivis-fileja bez miltiem 100 gr [A04] (100g/118,2 kcal) Vārīti rīsi 150 gr (150g/192,1 kcal) Dārzeņu salāti ar redīsiem 100 gr [A07] (100g/55,2 kcal) Kompots ar dzērvenēm (200g/15,4 kcal)			
45,6	93,3	10,6	643,5	49,6	57,3	11,9	527,4	34,2	59,3	13,1	487,4	33,5	83,3	11,0	567,1
Launags				Launags				Launags				Launags			
Uzturvērtības kopā 54,7 126,9 22,1 912,6 Sāls(g): 2,4000 ; Cukurs(g): 12,5000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 76,3 109,6 35,0 1038,3 Sāls(g): 4,8000 ; Cukurs(g): 11,5000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 46,7 139,8 30,6 994,9 Sāls(g): 4,0000 ; Cukurs(g): 16,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 57,7 111,7 34,4 987,1 Sāls(g): 2,6000 ; Cukurs(g): 10,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Sagatavoja: S. Steļmačonoka

Ēdienkarte nedēļai: 01.04.2024 - 07.04.2024

(2024.g) Stropu pamatskola - attīstības centrs _pamatskola (VB mērķdotācija)

Grupa: Dieta aglutēna un bezlaktozes 9.d

Otrdiena 02.04.2024				Trešdiena 03.04.2024				Ceturtdiena 04.04.2024				Piektdiena 05.04.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Maize tumša bezglutēna 25 gr (25g/62,3 kcal) Gurķi konservēti 30 gr (30g/6,6 kcal) Makaroni bezglutēna 75 gr (75g/79,0 kcal) Vārītas olas 2 gab [A03] (100g/133,2 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Brokastis Maize tumša bezglutēna 25 gr (25g/62,3 kcal) Omlete ar ceptiem kartupeļiem un eļļu 175 gr [A03] (175g/260,5 kcal) Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Brokastis Maize tumša bezglutēna 25 gr (25g/62,3 kcal) Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal) Kukurūzas biezputra bez sviesta un piena 200 gr (200g/161,6 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Vārīta cūkgāja-šķiņķis 100 gr (100g/211,8 kcal)				Brokastis Maize tumša bezglutēna 25 gr (25g/62,3 kcal) Omlete ar ceptiem kartupeļiem un eļļu 175 gr [A03] (175g/260,5 kcal) Zaļie zirnīši 30 gr (30g/22,2 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)			
17,5	34,2	10,2	294,1	20,0	49,9	11,7	387,8	39,0	63,8	10,9	500,7	21,3	42,5	11,8	358,0
Pusdienas Maize tumša bezglutēna 25 gr (25g/62,3 kcal) Zirņu zupa ar kartupeļiem 250 gr (250g/120,3 kcal) Dabīgā cūkgājas šniece bez sausiņiem 72 gr [A03] (72g/141,8 kcal) Svaigu kāpostu salāti ar papriku 100 gr (100g/44,3 kcal) Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal) Aprikožu kompots (Žāv.) (200g/18,8 kcal)				Pusdienas Maize tumša bezglutēna 25 gr (25g/62,3 kcal) Borščs ar pupiņām bez krējuma 250gr (250g/83,8 kcal) Ceptas aknas bez miltiem 100 gr (100g/215,0 kcal) Makaroni bezglutēna 75 gr (75g/79,0 kcal) Salāti Svaigums ar peķīnas kāpostiem 100 gr (100g/42,5 kcal) Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 kcal)				Pusdienas Maize tumša bezglutēna 25 gr (25g/62,3 kcal) Makaronu (bezglutēna) zupa ar dārzeņiem 250 gr (250g/64,2 kcal) Cepta vista 100 gr (100g/166,9 kcal) Vārīti kartupeļi ar eļļu 150 gr (150g/139,4 kcal) Svaigi tomāti 100gr (100g/15,3 kcal) Citronu kompots (200g/17,8 kcal)				Pusdienas Maize tumša bezglutēna 25 gr (25g/62,3 kcal) Rasoļņiks bez krējuma ar kartupeļiem 250 gr (250g/113,6 kcal) Cepta zivis-fileja bez miltiem 100 gr [A04] (100g/118,2 kcal) Vārīti rīsi 150 gr (150g/192,1 kcal) Dārzeņu salāti ar redīsiem un eļļu 100 gr (100g/24,9 kcal) Kompots ar dzērvenēm (200g/15,4 kcal)			
45,6	93,3	10,6	643,5	49,5	57,1	10,9	517,1	34,3	61,9	9,5	465,9	33,9	82,5	6,7	526,5
Launags				Launags				Launags				Launags			
Uzturvērtības kopā 63,1 127,5 20,8 937,6 Sāls(g): 4,4000 ; Cukurs(g): 12,5000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 69,5 107,0 22,6 904,9 Sāls(g): 3,5000 ; Cukurs(g): 11,5000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 73,3 125,7 20,4 966,6 Sāls(g): 3,6000 ; Cukurs(g): 16,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 55,2 125,0 18,5 884,5 Sāls(g): 3,0000 ; Cukurs(g): 10,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Sagatavoja: S. Steļmačonoka

Ēdienkarte nedēļai: 01.04.2024 - 07.04.2024

(2024.g) Stropu pamatskola - attīstības centrs _pamatskola (VB mērķdotācija)

Grupa: Dieta individuāla OĻH 7c

Otrdiena 02.04.2024				Trešdiena 03.04.2024				Ceturtdiena 04.04.2024				Piektdiena 05.04.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Makaroni ar sieru 150/10/10 gr [A01, A07] (150g/306,3 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Sausmaizītes bezglutēna 6 gr (6g/14,9 kcal)				Brokastis Griķu biezputra ar sviestu un pienu 200/10 gr [A07] (200g/261,4 kcal) Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal)				Brokastis Kukurūzas biezputra ar sviestu 200/10 gr [A07] (210g/285,4 kcal) Biezpiena sierīņš (1 gab) 40 gr [A07] (40g/107,8 kcal)				Brokastis Auzu pārslu biezputra ar sviestu 250/10 gr [A01, A07] (260g/356,9 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal)			
14,5	46,0	20,9	429,4	14,0	49,2	19,2	429,6	10,1	52,3	17,2	393,2	17,3	52,6	26,1	525,1
Pusdienas Dabīgā cūkgaļas šniece 72 gr [A01, A03] (72g/194,3 kcal) Vārīti griķi 100 gr (100g/174,9 kcal) Svaigu kāpostu salāti ar papriku 100 gr (100g/44,3 kcal)				Pusdienas Borščs ar kartupeļiem, svaigiem kāpostiem un krējumu 250/5 gr [A07] (250g/78,1 kcal) Aknu kotlete 100 gr [A01, A03] (162g/190,8 kcal) Vārīti makaroni 100 gr [A01] (100g/131,7 kcal) Salāti Svaigums ar peķīnas kāpostiem 100 gr (100g/42,5 kcal)				Pusdienas Makaronu zupa ar dārzeņiem 250 gr [A01] (250g/85,6 kcal) Vista ar piena mērci 150/50 gr [A01, A07] (200g/323,2 kcal) Kartupeļu biezenis 150 gr [A07] (150g/160,9 kcal) Svaigi tomāti 50gr (50g/7,7 kcal)				Pusdienas Zivju plācenīši mājas gaumē 100/5 gr [A01, A03, A04, A07] (105g/214,9 kcal) Vārīti griķi 100 gr (100g/174,9 kcal) Dārzeņu salāti ar redīsiem 100 gr [A07] (100g/55,2 kcal)			
34,0	48,3	8,9	413,5	40,3	47,8	10,3	443,1	44,9	51,7	21,0	577,4	31,1	43,6	15,5	445,0
Launags				Launags				Launags				Launags			
Uzturvērtības kopā 48,5 94,3 29,8 842,9 Sāls(g): 1,1000 ; Cukurs(g): 2,5000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 54,3 97,0 29,5 872,7 Sāls(g): 2,4000 ; Cukurs(g): 4,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 55,0 104,0 38,2 970,6 Sāls(g): 3,5000 ; Cukurs(g): 6,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 48,4 96,2 41,6 970,1 Sāls(g): 1,4000 ; Cukurs(g): 5,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Sagatavoja: S. Steļmačonoka

Ēdienkarte nedēļai: 01.04.2024 - 07.04.2024

(2024.g) Stropu pamatskola - attīstības centrs _pamatskola (VB mērķdotācija)

Grupa: Dieta (Hipokaloriju 3f,6f,2b)

Otrdiena 02.04.2024				Trešdiena 03.04.2024				Ceturtdiena 04.04.2024				Piektdiena 05.04.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Gurķi konservēti 30 gr (30g/6,6 kcal) Makaroni ar sieru 150/10/10 gr [A01, A07] (150g/306,3 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Brokastis Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Biezpiens 100 gr [A07] (100g/99,0 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Brokastis Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Biezpiena sieriņš (1 gab) 40 gr [A07] (40g/107,8 kcal) Kukurūzas biezputra bez sviesta un piena 200 gr (200g/161,6 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Brokastis Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Omlete ar sieru 115 gr [A03, A07] (152g/186,2 kcal) Zaļie zirnīši 30 gr (30g/22,2 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)			
12,2	56,6	10,8	372,7	19,9	14,9	6,6	192,2	8,5	60,4	7,3	329,2	19,4	18,7	12,8	268,2
Pusdienas Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Saldēto dārzeņu zupa 200 gr (200g/105,9 kcal) Dabīgā cūkgaļas šniece bez sausiņiem 72 gr [A03] (72g/141,8 kcal) Svaigu kāpostu salāti ar papriku 50 gr (50g/22,2 kcal) Vārīti griķi 100 gr (100g/174,9 kcal) Aprikožu kompots (Žāv.) (200g/18,8 kcal)				Pusdienas Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Borščs ar pupiņām bez krējuma 250gr (250g/83,8 kcal) Ceptas aknas bez miltiem 100 gr (100g/215,0 kcal) Lēcas vārītas 130 gr (130g/157,3 kcal) Salāti Svaigums ar peķīnas kāpostiem 100 gr (100g/40,9 kcal) Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 kcal)				Pusdienas Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Saldēto dārzeņu zupa 200 gr (200g/105,9 kcal) Cepta vista 100 gr (100g/166,9 kcal) Vārīti kartupeļi ar mizu 100 gr (100g/90,6 kcal) Svaigi tomāti 50gr (50g/7,7 kcal) Citronu kompots (200g/17,8 kcal)				Pusdienas Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Rasolņiks bez krējuma un kartupeļiem 200 gr (200g/48,9 kcal) Cepta zivis-fileja bez miltiem 100 gr [A04] (100g/118,2 kcal) Vārīti saldētie dārzeņi 100 gr (100g/105,2 kcal) Dārzeņu salāti ar redīsiem un eļļu 100 gr (100g/24,9 kcal) Kompots ar dzērvenēm (200g/15,4 kcal)			
36,5	52,3	16,9	510,4	57,3	63,1	11,0	578,3	31,4	39,6	16,9	435,7	27,8	26,7	15,8	359,4
Launags Sausmaizītes bezglutena 12 gr (12g/29,9 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Launags Sausmaizītes bezglutena 12 gr (12g/29,9 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Āboli 100 gr (132g/68,6 kcal)				Launags Sausmaizītes bezglutena 12 gr (12g/29,9 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Launags			
1,1	10,6	0,1	42,9	1,1	25,1	0,1	111,5	1,1	10,6	0,1	42,9				
Uzturvērtības kopā 49,8 119,5 27,8 926,0 Sāls(g): 2,1000 ; Cukurs(g): 16,3000 (0-0) (0-0) (0-0) (900-1100) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 78,3 103,1 17,7 882,0 Sāls(g): 2,3000 ; Cukurs(g): 16,5000 (0-0) (0-0) (0-0) (900-1100) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 41,0 110,6 24,3 807,8 Sāls(g): 3,3000 ; Cukurs(g): 21,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (900-1100) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 47,2 45,4 28,6 627,6 Sāls(g): 3,0000 ; Cukurs(g): 10,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (900-1100) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Sagatavoja: S. Steļmačonoka

Ēdienkarte nedēļai: 01.04.2024 - 07.04.2024

(2024.g) Stropu pamatskola - attīstības centrs _pamatskola (VB mērķdotācija)

Grupa: skolēni(5.-9. kl.)

Otrdiena 02.04.2024				Trešdiena 03.04.2024				Ceturtdiena 04.04.2024				Piektdiena 05.04.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Gurķi konservēti 30 gr (30g/6,6 kcal) Makaroni ar sieru 150/10/10 gr [A01, A07] (150g/306,3 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Brokastis Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Vārīti kartupeļi ar biezpienu, krējumu, sviestu 150/100/15/5 [A07] (270g/288,0 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Kafija ar pienu [A07] (61g/54,7 kcal)				Brokastis Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Biezpiena sierīšs (1 gab) 40 gr [A07] (40g/107,8 kcal) Mannas biezputra ar ievārijumu 200/20 gr [A01, A07] (220g/198,6 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Brokastis Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Omlete ar sieru 115 gr [A03, A07] (152g/186,2 kcal) Zaļie zirnīši 30 gr (30g/22,2 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal)			
14,1	68,0	19,8	507,5	28,0	59,2	24,0	557,7	11,6	67,2	16,4	454,2	25,2	35,3	24,2	464,5
Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Zirņu zupa ar kartupeļiem 250 gr (250g/120,3 kcal) Dabīgā cūkgaļas šnicele 72 gr [A01, A03] (72g/194,3 kcal) Svaigu kāpostu salāti ar papriku 100 gr (100g/44,3 kcal) Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal) Aprikožu kompots (Žāv.) (200g/18,8 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Borščs ar pupiņām un krējumu 250/5 gr [A07] (255g/94,1 kcal) Aknu kotlete 100 gr [A01, A03] (162g/190,8 kcal) Vārīti makaroni 150 gr [A01] (150g/200,4 kcal) Salāti Svaigums ar peķīnas kāpostiem 100 gr (100g/40,9 kcal) Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Makaronu zupa ar dārzeņiem 250 gr [A01] (250g/85,6 kcal) Vista ar piena mērci 150/50 gr [A01, A07] (200g/323,2 kcal) Kartupeļu biezenis 150 gr [A07] (150g/160,9 kcal) Svaigi tomāti 100gr (100g/15,3 kcal) Citronu kompots (200g/17,8 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Rasoļņiks ar krējumu un kartupeļiem 250 gr [A07] (250g/123,9 kcal) Zivju plācenīši mājas gaumē 100/5 gr [A01, A03, A04, A07] (105g/214,9 kcal) Vārīti rīsi 150 gr (150g/192,1 kcal) Dārzeņu salāti ar redīsiem 100 gr [A07] (100g/55,0 kcal) Kompots ar dzērvenēm (200g/15,4 kcal)			
51,1	126,7	12,3	829,1	50,9	107,3	12,8	756,1	51,6	94,0	22,9	798,2	38,9	115,8	18,1	796,7
Launags Pīrādziņi ar biezpienu 75 gr [A01, A03, A07] (75g/188,1 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal)				Launags Baltmaize ar iebiezināto pienu 40/30 gr [A01, A07] (70g/218,4 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Āboli 100 gr (132g/68,6 kcal)				Launags Mājas bulciņa 50 gr [A01, A03, A07] (64g/195,2 kcal) Jogurts 200 ml [A07] (208g/128,7 kcal)				Launags Baltmaize ar mēdu 40/20 gr [A01] (60g/172,4 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal)			
12,6	40,3	6,1	262,6	5,8	58,6	3,7	300,0	9,3	46,4	11,5	323,9	3,7	51,1	1,3	237,4
Uzturvērtības kopā 77,8 235,0 38,2 1599,2 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 20,9000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 84,7 225,1 40,5 1613,8 Sāls(g): 4,1000 ; Cukurs(g): 16,5000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 72,5 207,6 50,8 1576,3 Sāls(g): 3,1000 ; Cukurs(g): 16,3000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 67,8 202,2 43,6 1498,6 Sāls(g): 1,9000 ; Cukurs(g): 15,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Sagatavoja: S. Steļmačonoka

Ēdienkarte nedēļai: 01.04.2024 - 07.04.2024

(2024.g) Stropu pamatskola - attīstības centrs _pamatskola (VB mērķdotācija)

Grupa: skolēni(5-9 kl.) diennakts

Otrdiena 02.04.2024				Trešdiena 03.04.2024				Ceturtdiena 04.04.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis				Brokastis				Brokastis			
Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Gurķi konservēti 30 gr (30g/6,6 kcal) Makaroni ar sieru 150/10/10 gr [A01, A07] (150g/306,3 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Vārīti kartupeļi ar biezpienu, krējumu, sviestu 150/100/15/5 [A07] (270g/288,0 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Kafija ar pienu [A07] (61g/54,7 kcal)				Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Biezpiena sierīņš (1 gab) 40 gr [A07] (40g/107,8 kcal) Mannas biezputra ar ievārijumu 200/20 gr [A01, A07] (220g/198,6 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)			
14,1	68,0	19,8	507,5	28,0	59,2	24,0	557,7	11,6	67,2	16,4	454,2
Pusdienas				Pusdienas				Pusdienas			
Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Zirņu zupa ar kartupeļiem 250 gr (250g/120,3 kcal) Dabīgā cūkgaļas šnicele 72 gr [A01, A03] (72g/194,3 kcal) Svaigu kāpostu salāti ar papriku 100 gr (100g/44,3 kcal) Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal) Aprikožu kompots (Žāv.) (200g/18,8 kcal)				Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Borščs ar pupiņām un krējumu 250/5 gr [A07] (255g/94,1 kcal) Aknu kotlete 100 gr [A01, A03] (162g/190,8 kcal) Vārīti makaroni 150 gr [A01] (150g/200,4 kcal) Salāti Svaigums ar peķīnas kāpostiem 100 gr (100g/40,9 kcal) Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 kcal)				Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Makaronu zupa ar dārzeņiem 250 gr [A01] (250g/85,6 kcal) Vista ar piena mērci 150/50 gr [A01, A07] (200g/323,2 kcal) Kartupeļu biezenis 150 gr [A07] (150g/160,9 kcal) Svaigi tomāti 100gr (100g/15,3 kcal) Citronu kompots (200g/17,8 kcal)			
51,1	126,7	12,3	829,1	50,9	107,3	12,8	756,1	51,6	94,0	22,9	798,2
Launags				Launags				Launags			
Pīrādziņi ar biezpienu 75 gr [A01, A03, A07] (75g/188,1 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal)				Baltmaize ar iebiezināto pienu 40/30 gr [A01, A07] (70g/218,4 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Āboli 100 gr (132g/68,6 kcal)				Mājas bulciņa 50 gr [A01, A03, A07] (64g/195,2 kcal) Jogurts 200 ml [A07] (208g/128,7 kcal)			
12,6	40,3	6,1	262,6	5,8	58,6	3,7	300,0	9,3	46,4	11,5	323,9
Vakariņas				Vakariņas				Vakariņas			
Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Dārzeņu sacepums ar krējumu 200/20 gr [A01, A03, A07] (220g/271,7 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Kartupeļu pankūkas ar krējumu 150/20 gr [A01, A03, A07] (170g/279,7 kcal) Kefīrs [A07] (240g/120,0 kcal) Rupjmaize 20 gr [A01] (25g/58,1 kcal)				Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Rauga pankūkas ar āboliem un krējumu 150/20 gr [A01, A03, A07] (170g/394,9 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)			
8,7	44,9	23,2	419,5	19,4	78,1	22,0	592,6	15,4	82,4	16,8	542,7

Otrdiena 02.04.2024				Trešdiena 03.04.2024				Ceturtdiena 04.04.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
86,5	279,9	61,4	2018,7	104,1	303,2	62,5	2206,4	87,9	290,0	67,6	2119,0
Sāls(g): 3,0000 ; Cukurs(g): 25,9000				Sāls(g): 4,5000 ; Cukurs(g): 16,5000				Sāls(g): 3,5000 ; Cukurs(g): 25,3000			
(50-103)	(225-413)	(67-107)	(2000-2700)	(50-103)	(225-413)	(67-107)	(2000-2700)	(50-103)	(225-413)	(67-107)	(2000-2700)
Sāls(g): (0-5) ; Cukurs(g): (0-25)				Sāls(g): (0-5) ; Cukurs(g): (0-25)				Sāls(g): (0-5) ; Cukurs(g): (0-25)			
13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Sagatavoja: S. Steļmačonoka

Ēdienkarte nedēļai: 01.04.2024 - 07.04.2024

(2024.g) Stropu pamatskola - attīstības centrs _pamatskola (VB mērķdotācija)

Grupa: skolēni (1-4 kl.) diennakts

Otrdiena 02.04.2024				Trešdiena 03.04.2024				Ceturtdiena 04.04.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis				Brokastis				Brokastis			
Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Gurķi konservēti 30 gr (30g/6,6 kcal) Makaroni ar sieru 150/10/10 gr [A01, A07] (150g/306,3 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Vārīti kartupeļi ar biezpienu, krējumu, sviestu 150/100/15/5 [A07] (270g/288,0 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Kafija ar pienu [A07] (61g/54,7 kcal)				Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Biezpiena sierīņš (1 gab) 40 gr [A07] (40g/107,8 kcal) Mannas biežputra ar ievārijumu 200/20 gr [A01, A07] (220g/198,6 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)			
14,1	68,0	19,8	507,5	28,0	59,2	24,0	557,7	11,6	67,2	16,4	454,2
Pusdienas				Pusdienas				Pusdienas			
Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Zirņu zupa ar kartupeļiem 250 gr (250g/120,3 kcal) Dabīgā cūkgaļas šnicele 72 gr [A01, A03] (72g/194,3 kcal) Svaigu kāpostu salāti ar papriku 50 gr (50g/22,2 kcal) Vārīti griķi 100 gr (100g/174,9 kcal) Aprikožu kompots (Žāv.) (200g/18,8 kcal)				Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Borščs ar pupiņām un krējumu 250/5 gr [A07] (255g/94,1 kcal) Aknu kotlete 100 gr [A01, A03] (162g/190,8 kcal) Vārīti makaroni 150 gr [A01] (150g/200,4 kcal) Salāti Svaigums ar peķīnas kāpostiem 100 gr (100g/40,9 kcal) Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 kcal)				Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Makaronu zupa ar dārzeņiem 250 gr [A01] (250g/85,6 kcal) Vista ar piena mērci 150/50 gr [A01, A07] (200g/323,2 kcal) Kartupeļu biezenis 150 gr [A07] (150g/160,9 kcal) Svaigi tomāti 50gr (50g/7,7 kcal) Citronu kompots (200g/17,8 kcal)			
43,9	92,5	10,4	637,3	48,2	91,2	12,1	667,5	48,4	76,6	22,2	702,0
Launags				Launags				Launags			
Pīrādziņi ar biezpienu 75 gr [A01, A03, A07] (75g/188,1 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal)				Baltmaize ar iebiezīnāto pienu 40/30 gr [A01, A07] (70g/218,4 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Āboli 100 gr (132g/68,6 kcal)				Mājas bulciņa 50 gr [A01, A03, A07] (64g/195,2 kcal) Jogurts 200 ml [A07] (208g/128,7 kcal)			
12,6	40,3	6,1	262,6	5,8	58,6	3,7	300,0	9,3	46,4	11,5	323,9
Vakariņas				Vakariņas				Vakariņas			
Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Dārzeņu sacepums ar krējumu 200/20 gr [A01, A03, A07] (220g/271,7 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Kartupeļu pankūkas ar krējumu 150/20 gr [A01, A03, A07] (170g/279,7 kcal) Kefīrs [A07] (240g/120,0 kcal) Rupjmaize 20 gr [A01] (25g/58,1 kcal)				Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Rauga pankūkas ar āboliem un krējumu 150/20 gr [A01, A03, A07] (170g/394,9 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)			
8,7	44,9	23,2	419,5	19,4	78,1	22,0	592,6	15,4	82,4	16,8	542,7

Otrdiena 02.04.2024				Trešdiena 03.04.2024				Ceturtdiena 04.04.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
79,3	245,7	59,5	1826,9	101,4	287,1	61,8	2117,8	84,7	272,6	66,9	2022,8
Sāls(g): 3,0000 ; Cukurs(g): 24,7000				Sāls(g): 4,5000 ; Cukurs(g): 16,5000				Sāls(g): 3,5000 ; Cukurs(g): 25,3000			
(35-80)	(156-321)	(46-83)	(1390-2140)	(35-80)	(156-321)	(46-83)	(1390-2140)	(35-80)	(156-321)	(46-83)	(1390-2140)
Sāls(g): (0-5) ; Cukurs(g): (0-25)				Sāls(g): (0-5) ; Cukurs(g): (0-25)				Sāls(g): (0-5) ; Cukurs(g): (0-25)			
13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Sagatavoja: S. Steļmačonoka

Ēdienkarte nedēļai: 01.04.2024 - 07.04.2024

(2024.g) Stropu pamatskola - attīstības centrs _pamatskola (VB mērķdotācija)

Grupa: skolēni (1.-4. kl.)

Otrdiena 02.04.2024				Trešdiena 03.04.2024				Ceturtdiena 04.04.2024				Piektdiena 05.04.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Gurķi konservēti 30 gr (30g/6,6 kcal) Makaroni ar sieru 150/10/10 gr [A01, A07] (150g/306,3 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Brokastis Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Vārīti kartupeļi ar biezpienu, krējumu, sviestu 150/100/15/5 [A07] (270g/288,0 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Kafija ar pienu [A07] (61g/54,7 kcal)				Brokastis Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Biezpiena sierīšs (1 gab) 40 gr [A07] (40g/107,8 kcal) Mannas biezputra ar ievārijumu 200/20 gr [A01, A07] (220g/198,6 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Brokastis Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Omlete ar sieru 115 gr [A03, A07] (152g/186,2 kcal) Zaļie zirnīši 30 gr (30g/22,2 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal)			
14,1	68,0	19,8	507,5	28,0	59,2	24,0	557,7	11,6	67,2	16,4	454,2	25,2	35,3	24,2	464,5
Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Zirņu zupa ar kartupeļiem 250 gr (250g/120,3 kcal) Dabīgā cūkgaļas šņicele 72 gr [A01, A03] (72g/194,3 kcal) Svaigu kāpostu salāti ar papriku 50 gr (50g/22,2 kcal) Vārīti griķi 100 gr (100g/174,9 kcal) Aprikožu kompots (Žāv.) (200g/18,8 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Borščs ar pupiņām un krējumu 250/5 gr [A07] (255g/94,1 kcal) Aknu kotlete 100 gr [A01, A03] (162g/190,8 kcal) Vārīti makaroni 150 gr [A01] (150g/200,4 kcal) Salāti Svaigums ar peķīnas kāpostiem 100 gr (100g/40,7 kcal) Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Makaronu zupa ar dārzeņiem 250 gr [A01] (250g/85,6 kcal) Vista ar piena mērci 150/50 gr [A01, A07] (200g/323,2 kcal) Kartupeļu biezenis 150 gr [A07] (150g/160,9 kcal) Svaigi tomāti 50gr (50g/7,7 kcal) Citronu kompots (200g/17,8 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Rasoļņiks ar krējumu un kartupeļiem 250 gr [A07] (250g/123,9 kcal) Zivju plācenīši mājas gaumē 100/5 gr [A01, A03, A04, A07] (105g/214,9 kcal) Vārīti rīsi 100 gr (100g/129,5 kcal) Dārzeņu salāti ar redīsiem 100 gr [A07] (100g/55,0 kcal) Kompots ar dzērvenēm (200g/15,4 kcal)			
43,9	92,5	10,4	637,3	48,2	91,2	12,1	667,3	48,4	76,6	22,2	702,0	34,6	86,8	17,2	645,5
Launags Pīrādžiņi ar biezpienu 75 gr [A01, A03, A07] (75g/188,1 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal)				Launags Baltmaize ar iebiezināto pienu 40/30 gr [A01, A07] (70g/218,4 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Āboli 100 gr (132g/68,6 kcal)				Launags Mājas bulciņa 50 gr [A01, A03, A07] (64g/195,2 kcal) Jogurts 200 ml [A07] (208g/128,7 kcal)				Launags Baltmaize ar mēdu 40/20 gr [A01] (60g/172,4 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Āboli 100 gr (145g/75,6 kcal)			
12,6	40,3	6,1	262,6	5,8	58,6	3,7	300,0	9,3	46,4	11,5	323,9	3,7	56,1	1,3	261,0
Uzturvērtības kopā 70,6 200,8 36,3 1407,4 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 19,7000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 82,0 209,0 39,8 1525,0 Sāls(g): 4,1000 ; Cukurs(g): 16,5000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 69,3 190,2 50,1 1480,1 Sāls(g): 3,1000 ; Cukurs(g): 16,3000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 63,5 178,2 42,7 1371,0 Sāls(g): 1,8000 ; Cukurs(g): 15,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Sagatavoja: S. Steļmačonoka

Ēdienkarte nedēļai: 01.04.2024 - 07.04.2024

(2024.g) Stropu pamatskola - attīstības centrs _pamatskola (VB mērķdotācija)

Grupa: Dieta bezlaktozes skolniece 1 c

Otrdiena 02.04.2024				Trešdiena 03.04.2024				Ceturtdiena 04.04.2024				Piektdiena 05.04.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Zirņu zupa ar kartupeļiem 250 gr (250g/120,3 kcal) Dabīgā cūkgaļas šniecele 72 gr [A01, A03] (72g/194,3 kcal) Svaigu kāpostu salāti ar papriku 100 gr (100g/44,3 kcal) Vārīti griķi 100 gr (100g/174,9 kcal) Aprikožu kompots (Žāv.) (200g/18,8 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Borščs ar pupiņām bez krējuma 250gr (250g/83,8 kcal) Ceptas aknas 100 gr [A01] (100g/236,1 kcal) Vārīti makaroni 100 gr [A01] (100g/131,7 kcal) Salāti Svaigums ar peķīnas kāpostiem 100 gr (100g/42,5 kcal) Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Makaronu zupa ar dārzeņiem 250 gr [A01] (250g/85,6 kcal) Cepta vista 100 gr (100g/166,9 kcal) Vārīti kartupeļi ar eļļu 150 gr (150g/139,4 kcal) Svaigi tomāti 100gr (100g/15,3 kcal) Citronu kompots (200g/17,8 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Rasoņniks bez krējuma ar kartupeļiem 250 gr (250g/113,6 kcal) Cepta zivis-fileja 100 gr [A01, A04] (100g/153,4 kcal) Vārīti rīsi 100 gr (100g/129,5 kcal) Dārzeņu salāti ar redīsiem un eļļu 100 gr (100g/24,9 kcal) Kompots ar dzērvenēm (200g/15,4 kcal)			
45,3	96,0	10,8	659,4	53,8	78,0	12,1	635,4	36,4	72,8	10,4	531,8	34,4	83,8	7,4	543,6
Uzturvērtības kopā 45,3 96,0 10,8 659,4 Sāls(g): 1,4000 ; Cukurs(g): 7,5000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 53,8 78,0 12,1 635,4 Sāls(g): 2,1000 ; Cukurs(g): 6,5000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 36,4 72,8 10,4 531,8 Sāls(g): 2,3000 ; Cukurs(g): 5,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 34,4 83,8 7,4 543,6 Sāls(g): 2,2000 ; Cukurs(g): 5,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Sagatavoja: S. Steļmačonoka