

## Ēdienkarte nedēļai: 04.03.2024 - 10.03.2024

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

Grupa: Dieta aglutēna 7c klase

Pirmdiena 04.03.2024				Otrdiena 05.03.2024				Trešdiena 06.03.2024				Ceturtdiena 07.03.2024				Piektdiena 08.03.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Brokastis</b> Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Kukurūzas biezputra ar sviestu 200/10 gr [A07] (210g/285,4 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				<b>Brokastis</b> Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Omlete ar desu 130 gr [A03, A07, A09, A10] (130g/208,6 kcal) Svaigi tomāti 30gr (30g/4,6 kcal) Kafija ar pienu [A07] (61g/54,7 kcal)				<b>Brokastis</b> Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Rīsu biezputra ar sviestu 200/10 gr [A07] (200g/242,0 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				<b>Brokastis</b> Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (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)				<b>Brokastis</b> Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Makaroni bezglutēna 75 gr (75g/79,0 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Gurķi konservēti 30 gr (30g/6,6 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal)			
12,7	57,3	23,0	468,9	22,6	27,0	23,8	405,0	11,8	48,6	21,7	425,5	12,5	80,5	17,5	507,5	13,0	38,8	13,9	330,6
<b>Pusdienas</b> Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Borščs ar kartupeļiem, skābētiem kāpostiem un krējumu 250/5 gr [A07] (250g/76,3 kcal) Dabīgā cūkgaiņas šniece bez sausiņiem 72 gr [A03] (72g/141,8 kcal) Makaroni bezglutēna 75 gr (75g/79,0 kcal) Burkānu salāti ar āboliem 100 [A03, A07, A10] (100g/89,4 kcal) Bumbieru kompots (200g/37,1 kcal)				<b>Pusdienas</b> Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Kartupeļu zupa ar rīsiem 250 gr (250g/115,0 kcal) Vārīta cūkgāļa-šķiņķis 100 gr (100g/211,8 kcal) Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal) Salāti Veselība 100 gr [A03, A07, A10] (100g/100,4 kcal) Aprikožu kompots (Žāv.) (200g/18,8 kcal)				<b>Pusdienas</b> Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Makaronu (bezglutēna) zupa ar dārzeņiem 250 gr (250g/64,2 kcal) Ceptas aknas bez miltiem 100 gr (100g/215,0 kcal) Kartupeļu biezenis 150 gr [A07] (150g/160,9 kcal) Svaigu dārzeņu salāti ar gurķiem un burkāniem 100 gr (100g/45,3 kcal) Kompots ar dzērvenēm (200g/15,4 kcal)				<b>Pusdienas</b> Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Svaigu kāpostu zupa ar krējumu 250/5 gr [A07] (250g/70,2 kcal) Cepta vista 150 gr (150g/251,1 kcal) Kartupeļu-burkānu biezenis 150 gr [A07] (150g/118,1 kcal) Svaigi gurķi 50 gr (50g/5,7 kcal) Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 kcal)				<b>Pusdienas</b> Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Dārzenu zupa ar kausēto sieru, kartupeļiem un krējumu 250/5 gr [A07] (250g/114,5 kcal) Cepta zivis-fileja bez miltiem 100 gr [A04] (100g/118,2 kcal) Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal) Salāti ar pekinas kāpostiem 100 gr (100g/62,0 kcal) Ābolu kompots (200g/24,4 kcal)			
32,3	57,7	14,5	485,9	52,2	92,8	19,9	764,3	49,0	62,2	13,9	563,1	44,6	52,6	17,4	541,9	41,2	88,2	12,7	637,4
<b>Launags</b>				<b>Launags</b>				<b>Launags</b>				<b>Launags</b>				<b>Launags</b>			
<b>Uzturvērtības kopā</b> 45,0 115,0 37,5 954,8 Sāls(g): 3,2000 ; Cukurs(g): 18,5000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 74,8 119,8 43,7 1169,3 Sāls(g): 2,9000 ; 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				<b>Uzturvērtības kopā</b> 60,8 110,8 35,6 988,6 Sāls(g): 3,8000 ; Cukurs(g): 14,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 57,1 133,1 34,9 1049,4 Sāls(g): 4,4000 ; 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				<b>Uzturvērtības kopā</b> 54,2 127,0 26,6 968,0 Sāls(g): 3,5000 ; Cukurs(g): 11,0000 (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: 04.03.2024 - 10.03.2024

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

Grupa: Dieta aglutēna un bezlaktozes 9.d

Pirmdiena 04.03.2024				Otrdiena 05.03.2024				Trešdiena 06.03.2024				Ceturtdiena 07.03.2024				Piektdiena 08.03.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Brokastis</b> Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Kukurūzas biezputra bez sviesta un piena 200 gr (200g/161,6 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal) Vārīta cūkgāja-šķiņķis 100 gr (100g/211,8 kcal)				<b>Brokastis</b> Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Omlete ar ceptiem kartupeļiem un eļļu 175 gr [A03] (175g/260,5 kcal) Svaigi tomāti 30gr (30g/4,6 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				<b>Brokastis</b> Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal) Rīsu biezputra bez sviesta un piena 200gr (200g/115,3 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				<b>Brokastis</b> Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (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)				<b>Brokastis</b> Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Makaroni bezglutēna 75 gr (75g/79,0 kcal) Gurķi konservēti 30 gr (30g/6,6 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)			
39,0	63,8	10,9	500,7	20,3	39,7	11,7	340,4	5,0	54,4	0,8	242,6	6,1	63,4	2,2	288,9	5,6	33,5	1,0	160,9
<b>Pusdienas</b> Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Borščs ar kartupeļiem, skābētiem kāpostiem bez krējuma 250gr (250g/66,0 kcal) Dabīgā cūkgājas šniece bez sausņiem 72 gr [A03] (72g/141,8 kcal) Makaroni bezglutēna 75 gr (75g/79,0 kcal) Burkānu salāti ar āboliem un eļļu 100 (109g/43,9 kcal) Bumbieru kompots (200g/37,1 kcal)				<b>Pusdienas</b> Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Kartupeļu zupa ar rīsiem 250 gr (250g/115,0 kcal) Vārīta cūkgāja-šķiņķis 100 gr (100g/211,8 kcal) Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal) Salāti Veselība ar eļļu 100 gr (100g/51,4 kcal) Aprikožu kompots (Žāv.) (200g/18,8 kcal)				<b>Pusdienas</b> Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Makaronu (bezglutēna) zupa ar dārzeņiem 250 gr (250g/64,2 kcal) Ceptas aknas bez miltiem 100 gr (100g/215,0 kcal) Vārīti kartupeļi ar eļļu 150 gr (150g/139,4 kcal) Svaigu dārzeņu salāti ar gurķiem un burkāniem 100 gr (100g/45,3 kcal) Kompots ar dzērvenēm (200g/15,4 kcal)				<b>Pusdienas</b> Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Svaigu kāpostu zupa bez krējuma 250 gr (250g/59,9 kcal) Cepta vista 150 gr (150g/251,1 kcal) Vārīti saldētie dārzeņi 100 gr (100g/105,2 kcal) Svaigi gurķi 50 gr (50g/5,7 kcal) Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 kcal)				<b>Pusdienas</b> Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Dārzeņu zupa bez kausēta siera un krējuma 250gr (250g/76,9 kcal) Cepta zivis-fileja bez miltiem 100 gr [A04] (100g/118,2 kcal) Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal) Salāti ar pekinas kāpostiem 100 gr (100g/62,0 kcal) Ābolu kompots (200g/24,4 kcal)			
32,8	57,0	8,4	430,1	53,7	92,2	14,0	715,3	49,1	64,8	10,3	541,6	43,1	35,0	23,4	518,7	40,0	87,9	9,2	599,8
<b>Launags</b>				<b>Launags</b>				<b>Launags</b>				<b>Launags</b>				<b>Launags</b>			
<b>Uzturvērtības kopā</b> 71,8 120,8 19,3 930,8 Sāls(g): 3,5000 ; Cukurs(g): 18,5000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 74,0 131,9 25,7 1055,7 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				<b>Uzturvērtības kopā</b> 54,1 119,2 11,1 784,2 Sāls(g): 3,1000 ; Cukurs(g): 14,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 49,2 98,4 25,6 807,6 Sāls(g): 4,7000 ; 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				<b>Uzturvērtības kopā</b> 45,6 121,4 10,2 760,7 Sāls(g): 3,5000 ; Cukurs(g): 11,0000 (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: 04.03.2024 - 10.03.2024

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

Grupa: Dieta individuāla OGLH 7c

Pirmdiena 04.03.2024				Otrdiena 05.03.2024				Trešdiena 06.03.2024				Ceturtdiena 07.03.2024				Piektdiena 08.03.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Brokastis</b> Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Auzu pārslu biezu putra ar sviestu 250/10 gr [A01, A07] (260g/356,9 kcal)				<b>Brokastis</b> Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Griķu biezu putra ar sviestu un pienu 200/10 gr [A07] (200g/261,4 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal)				<b>Brokastis</b> Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Rīsu biezu putra ar sviestu 250/10 gr [A07] (260g/283,8 kcal)				<b>Brokastis</b> Biezpiena sieriņš (1 gab ) 40 gr [A07] (40g/107,8 kcal) Kukurūzas biezu putra ar sviestu 200/10 gr [A07] (210g/285,4 kcal)				<b>Brokastis</b> Sausmaizītes bezglutena 6 gr (6g/14,9 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Makaroni ar sieru 150/10/10 gr [A01, A07] (150g/306,3 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal)			
17,3	52,6	26,1	525,1	14,0	49,2	19,2	429,6	12,8	50,3	22,8	452,0	10,1	52,3	17,2	393,2	14,5	46,0	20,9	429,4
<b>Pusdienas</b> Borščs ar kartupeļiem, skābētiem kāpostiem un krējumu 250/5 gr [A07] (250g/76,3 kcal) Dabīgā cūkgaļas šnicelle 72 gr [A01, A03] (72g/194,3 kcal) Vārīti makaroni 100 gr [A01] (100g/131,7 kcal) Burkānu salāti ar āboliem 50 [A03, A07, A10] (50g/44,8 kcal)				<b>Pusdienas</b> Kotlete Seviškā 100 gr [A01, A07] (100g/215,0 kcal) Vārītas grūbas 100/4 gr [A07] (104g/153,0 kcal) Salāti Veselība 100 gr [A03, A07, A10] (100g/100,4 kcal)				<b>Pusdienas</b> Makaronu zupa ar dārzeņiem 250 gr [A01] (250g/85,6 kcal) Aknas stroganovs 100/50 gr [A01, A07] (150g/226,6 kcal) Kartupeļu biezenis 150 gr [A07] (150g/160,9 kcal) Svaigu dārzeņu salāti ar gurķiem un burkāniem 100 gr (100g/45,3 kcal)				<b>Pusdienas</b> Svaigu kāpostu zupa ar krējumu 250/5 gr [A07] (250g/70,2 kcal) Vista ar piena mērci 150/50 gr [A01, A07] (200g/323,2 kcal) Kartupeļu-burkānu biezenis 250 gr [A07] (250g/191,3 kcal) Svaigi gurķi 50 gr (50g/5,7 kcal)				<b>Pusdienas</b> Zivju plācenīši mājas gaumē 100/5 gr [A01, A03, A04, A07] (105g/212,4 kcal) Vārīti griķi 100 gr (100g/174,9 kcal) Salāti ar pekinas kāpostiem 100 gr (100g/62,0 kcal)			
33,6	51,1	11,6	447,1	26,8	51,5	17,6	468,4	43,8	51,8	15,1	518,4	44,6	50,3	23,0	590,4	32,3	49,5	12,8	449,3
<b>Launags</b>				<b>Launags</b>				<b>Launags</b>				<b>Launags</b>				<b>Launags</b>			
<b>Uzturvērtības kopā</b> 50,9 103,7 37,7 972,2 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 7,3000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0)				<b>Uzturvērtības kopā</b> 40,8 100,7 36,8 898,0 Sāls(g): 1,7000 ; Cukurs(g): 2,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0)				<b>Uzturvērtības kopā</b> 56,6 102,1 37,9 970,4 Sāls(g): 4,1000 ; Cukurs(g): 5,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0)				<b>Uzturvērtības kopā</b> 54,7 102,6 40,2 983,6 Sāls(g): 3,2000 ; Cukurs(g): 6,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0)				<b>Uzturvērtības kopā</b> 46,8 95,5 33,7 878,7 Sāls(g): 2,2000 ; Cukurs(g): 1,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0)			
Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Sagatavoja: S. Steļmačonoka

## Ēdienkarte nedēļai: 04.03.2024 - 10.03.2024

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

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

Pirmdiena 04.03.2024				Otrdiena 05.03.2024				Trešdiena 06.03.2024				Ceturtdiena 07.03.2024				Piektdiena 08.03.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Brokastis</b> Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Auzu pārslu biezputra bez sviesta un piena 200gr [A01] (200g/173,8 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				<b>Brokastis</b> Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Omlete ar desu 130 gr [A03, A07, A09, A10] (130g/208,6 kcal) Svaigi tomāti 30gr (30g/4,6 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				<b>Brokastis</b> Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Auzu pārslu biezputra bez sviesta un piena 200gr [A01] (200g/173,8 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				<b>Brokastis</b> 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)				<b>Brokastis</b> Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Makaroni ar sieru 150/10/10 gr [A01, A07] (150g/306,3 kcal) Gurķi konservēti 30 gr (30g/6,6 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)			
11,2	40,8	5,8	267,0	19,7	15,9	14,6	273,0	11,2	40,8	5,8	267,0	8,5	60,4	7,3	329,2	12,2	56,6	10,8	372,7
<b>Pusdienas</b> Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Borščs ar skābētiem kāpostiem bez krējuma un kartupeļiem 200gr (200g/47,7 kcal) Dabīgā cukgaļas šnicele bez sausiņiem 72 gr [A03] (72g/141,8 kcal) Lēcas vārītas 130 gr (130g/157,3 kcal) Burkānu salāti ar āboliem un eļļu 100 (109g/43,9 kcal) Bumbieru kompots (200g/37,1 kcal)				<b>Pusdienas</b> Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Saldēto dārzeņu zupa 200 gr (200g/105,9 kcal) Vārīta cūkgaļa-šņinkis 100 gr (150g/253,1 kcal) Vārīti griķi 100 gr (100g/174,9 kcal) Salāti Veselība ar eļļu 100 gr (100g/51,4 kcal) Aprikožu kompots (Žāv.) (200g/18,8 kcal)				<b>Pusdienas</b> Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Makaronu zupa ar dārzeņiem 250 gr [A01] (250g/85,6 kcal) Ceptas aknas bez miltiem 100 gr (100g/215,0 kcal) Vārīti kartupeļi ar mizu 100 gr (100g/90,6 kcal) Svaigu dārzeņu salāti ar gurķiem un burkāniem 100 gr (100g/45,3 kcal) Kompots ar dzērvenēm (200g/15,4 kcal)				<b>Pusdienas</b> Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Svaigu kāpostu zupa bez kartupeļiem un krējuma 200 gr (200g/32,7 kcal) Cepta vista 150 gr (150g/251,1 kcal) Vārīti saldētie dārzeņi 100 gr (100g/105,2 kcal) Svaigi gurķi 100 gr (100g/11,4 kcal) Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 kcal)				<b>Pusdienas</b> Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Dārzeņu zupa bez kartupeļiem, kausēta siera un krējuma 250 gr (200g/51,0 kcal) Zivju plācenīši mājas gaumē 100/5 gr [A01, A03, A04, A07] (105g/212,3 kcal) Vārīti griķi 100 gr (100g/174,9 kcal) Salāti ar pekinas kāpostiem 100 gr (100g/62,0 kcal) Ābolu kompots (200g/24,4 kcal)			
40,2	59,3	8,6	474,6	55,5	54,9	22,6	650,9	47,8	54,5	10,2	498,7	41,8	25,6	23,6	481,7	36,9	72,9	13,9	571,4
<b>Launags</b> Sausmaizītes bezglutena 12 gr (12g/29,9 kcal) Mandarīni 100gr (100g/45,9 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				<b>Launags</b> Sausmaizītes bezglutena 12 gr (12g/29,9 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				<b>Launags</b> Sausmaizītes bezglutena 12 gr (12g/29,9 kcal) Sulas dzēriens (200g/50,1 kcal) Mandarīni 100gr (107g/49,1 kcal)				<b>Launags</b> Sausmaizītes bezglutena 12 gr (12g/29,9 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal)				<b>Launags</b>			
1,8	20,7	0,4	88,8	1,1	10,6	0,1	42,9	1,8	30,2	0,4	129,1	1,1	21,6	0,1	94,9				
<b>Uzturvērtības kopā</b> 53,2 120,8 14,8 830,4 Sāls(g): 2,2000 ; Cukurs(g): 21,5000 (0-0) (0-0) (0-0) (900-1100) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 76,3 81,4 37,3 966,8 Sāls(g): 2,9000 ; Cukurs(g): 15,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (900-1100) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 60,8 125,5 16,4 894,8 Sāls(g): 3,1000 ; Cukurs(g): 17,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (900-1100) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 51,4 107,6 31,0 905,8 Sāls(g): 4,7000 ; 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				<b>Uzturvērtības kopā</b> 49,1 129,5 24,7 944,1 Sāls(g): 2,2000 ; Cukurs(g): 11,0000 (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: 04.03.2024 - 10.03.2024

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

Grupa: skolēni(5.-9. kl.)

Pirmdiena 04.03.2024				Otrdiena 05.03.2024				Trešdiena 06.03.2024				Ceturtdiena 07.03.2024				Piektdiena 08.03.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Brokastis</b> Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Auzu pārslu biezputra ar sviestu 200/10 gr [A01, A07] (200g/300,5 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				<b>Brokastis</b> Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Omlete ar desu 130 gr [A03, A07, A09, A10] (130g/208,6 kcal) Svaigi tomāti 30gr (30g/4,6 kcal) Kafija ar pienu [A07] (61g/54,7 kcal)				<b>Brokastis</b> Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Rīsu biezputra ar sviestu 200/10 gr [A07] (200g/242,0 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				<b>Brokastis</b> 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 ievārījumu 200/20 gr [A01, A07] (220g/198,6 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				<b>Brokastis</b> Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/105,4 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Makaroni ar sieru 150/10/10 gr [A01, A07] (150g/306,3 kcal) Gurķi konservēti 30 gr (30g/6,6 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/73,0 kcal)			
14,9	48,9	24,8	481,7	23,6	33,9	24,6	449,5	11,3	47,1	22,1	423,2	11,6	67,2	16,4	454,2	17,8	72,8	22,0	566,1
<b>Pusdienas</b> Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Borščs ar kartupeļiem, skābētiem kāpostiem un krējumu 250/5 gr [A07] (250g/76,3 kcal) Dabīgā cūkgaiņas šnicele 72 gr [A01, A03] (72g/194,3 kcal) Vārīti makaroni 150 gr [A01] (150g/200,4 kcal) Burkānu salāti ar āboliem 100 [A03, A07, A10] (100g/89,4 kcal) Bumbieru kompots (200g/37,1 kcal)				<b>Pusdienas</b> Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Kartupeļu zupa ar rīsiem 250 gr (250g/115,0 kcal) Kotlete Sevišķā 100 gr [A01, A07] (100g/215,0 kcal) Vārītas grūbas 150/5 gr [A07] (160g/199,4 kcal) Salāti Veselība 100 gr [A03, A07, A10] (100g/100,4 kcal) Aprikožu kompots (Žāv.) (200g/18,8 kcal)				<b>Pusdienas</b> Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Makaronu zupa ar dārzeņiem 250 gr [A01] (250g/85,6 kcal) Aknas stroganovs 100/50 gr [A01, A07] (150g/226,6 kcal) Kartupeļu biezenis 150 gr [A07] (150g/160,9 kcal) Svaigu dārzeņu salāti ar gurķiem un burkāniem 100 gr (100g/45,3 kcal) Kompots ar dzērvenēm (200g/15,4 kcal)				<b>Pusdienas</b> Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Svaigu kāpostu zupa ar krējumu 250/5 gr [A07] (250g/70,2 kcal) Vista ar piena mērci 150/50 gr [A01, A07] (200g/323,2 kcal) Kartupeļu-burkānu biezenis 150 gr [A07] (150g/118,1 kcal) Svaigi gurķi 50 gr (50g/5,7 kcal) Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 kcal)				<b>Pusdienas</b> Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Dārzeņu zupa ar kausēto sieru, kartupeļiem un krējumu 250/5 gr [A07] (255g/115,0 kcal) Zivju plācenīši mājas gaumē 100/5 gr [A01, A03, A04, A07] (105g/212,4 kcal) Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal) Salāti ar pekinas kāpostiem 100 gr (100g/61,1 kcal) Ābolu kompots (200g/24,4 kcal)			
43,4	113,6	17,1	792,9	39,0	124,0	21,0	844,0	49,8	92,5	17,0	729,2	48,8	83,3	23,1	747,1	46,4	120,6	19,6	864,3
<b>Launags</b> Baltmaize ar iebiezināto pienu 40/30 gr [A01, A07] (70g/218,4 kcal) Mandarīni 100gr (100g/45,9 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				<b>Launags</b> Pīrādziņi ar biezpienu 75 gr [A01, A03, A07] (75g/188,1 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal)				<b>Launags</b> Bulciņa ar kanēli 50 gr [A01, A03, A07] (50g/217,4 kcal) Sulas dzēriens (200g/50,1 kcal) Mandarīni 100gr (107g/49,1 kcal)				<b>Launags</b> Cepumi auzu 50 gr (50g/181,5 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal)				<b>Launags</b> Baltmaize ar ievārījumu 40/30 gr [A01] (70g/178,5 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Mandarīni 100gr (100g/45,9 kcal)			
6,5	54,2	4,0	277,3	12,6	40,3	6,1	262,6	6,5	56,7	7,4	316,6	7,0	42,5	3,5	246,5	4,4	53,6	1,7	237,4
<b>Uzturvērtības kopā</b> 64,8 216,7 45,9 1551,9 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 21,5000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0)				<b>Uzturvērtības kopā</b> 75,2 198,2 51,7 1556,1 Sāls(g): 3,8000 ; Cukurs(g): 18,4000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0)				<b>Uzturvērtības kopā</b> 67,6 196,3 46,5 1469,0 Sāls(g): 4,0000 ; Cukurs(g): 20,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0)				<b>Uzturvērtības kopā</b> 67,4 193,0 43,0 1447,8 Sāls(g): 2,4000 ; Cukurs(g): 17,3000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0)				<b>Uzturvērtības kopā</b> 68,6 247,0 43,3 1667,8 Sāls(g): 2,2000 ; Cukurs(g): 16,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0)			
Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0)				Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0)				Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0)				Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0)				Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0)			
13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				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: 04.03.2024 - 10.03.2024

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

Grupa: skolēni(5-9 kl.) diennakts

Pirmdiena 04.03.2024				Otrdiena 05.03.2024				Trešdiena 06.03.2024				Ceturtdiena 07.03.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Brokastis</b> Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Auzu pārslu biezputra ar sviestu 200/10 gr [A01, A07] (200g/300,5 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				<b>Brokastis</b> Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Omlete ar desu 130 gr [A03, A07, A09, A10] (130g/208,6 kcal) Svaigi tomāti 30gr (30g/4,6 kcal) Kafija ar pienu [A07] (61g/54,7 kcal)				<b>Brokastis</b> Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Rīsu biezputra ar sviestu 200/10 gr [A07] (200g/242,0 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				<b>Brokastis</b> 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)			
14,9	48,9	24,8	481,7	23,6	33,9	24,6	449,5	11,3	47,1	22,1	423,2	11,6	67,2	16,4	454,2
<b>Pusdienas</b> Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Borščs ar kartupeļiem, skābētiem kāpostiem un krējumu 250/5 gr [A07] (250g/76,3 kcal) Dabīgā cūkgaļas šņicele 72 gr [A01, A03] (72g/194,3 kcal) Vārīti makaroni 150 gr [A01] (150g/200,4 kcal) Burkānu salāti ar āboliem 100 [A03, A07, A10] (100g/89,4 kcal) Bumbieru kompots (200g/37,1 kcal)				<b>Pusdienas</b> Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Kartupeļu zupa ar rīsiem 250 gr (250g/115,0 kcal) Kotlete Sevišķā 100 gr [A01, A07] (100g/215,0 kcal) Vārītas grūbas 150/5 gr [A07] (160g/199,4 kcal) Salāti Veselība 100 gr [A03, A07, A10] (100g/100,4 kcal) Aprikožu kompots (Žāv.) (200g/18,8 kcal)				<b>Pusdienas</b> Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Makaronu zupa ar dārzeņiem 250 gr [A01] (250g/85,6 kcal) Aknas stroganovs 100/50 gr [A01, A07] (150g/226,6 kcal) Kartupeļu biezenis 150 gr [A07] (150g/160,9 kcal) Svaigu dārzeņu salāti ar gurķiem un burkāniem 100 gr (100g/45,3 kcal) Kompots ar dzērvenēm (200g/15,4 kcal)				<b>Pusdienas</b> Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Svaigu kāpostu zupa ar krējumu 250/5 gr [A07] (250g/70,2 kcal) Vista ar piena mērci 150/50 gr [A01, A07] (200g/323,2 kcal) Kartupeļu-burkānu biezenis 150 gr [A07] (150g/118,1 kcal) Svaigi gurķi 50 gr (50g/5,7 kcal) Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 kcal)			
43,4	113,6	17,1	792,9	39,0	124,0	21,0	844,0	49,8	92,5	17,0	729,2	48,8	83,3	23,1	747,1
<b>Launags</b> Baltmaize ar iebiezināto pienu 40/30 gr [A01, A07] (70g/218,4 kcal) Mandarīni 100gr (100g/45,9 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				<b>Launags</b> Pīrādziņi ar biezpienu 75 gr [A01, A03, A07] (75g/188,1 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal)				<b>Launags</b> Bulciņa ar kanēli 50 gr [A01, A03, A07] (50g/217,4 kcal) Sulas dzēriens (200g/50,1 kcal) Mandarīni 100gr (107g/49,1 kcal)				<b>Launags</b> Cepumi auzu 50 gr (50g/181,5 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal)			
6,5	54,2	4,0	277,3	12,6	40,3	6,1	262,6	6,5	56,7	7,4	316,6	7,0	42,5	3,5	246,5
<b>Vakariņas</b> Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Rauga pankūkas ar biezpienu un krējumu 150/20 gr [A01, A03, A07] (209g/386,0 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				<b>Vakariņas</b> 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] (200g/100,0 kcal)				<b>Vakariņas</b> Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Biezpiena sacepums ar krējumu 150/20gr [A01, A03, A07] (170g/270,4 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Desa vārīta 25 gr [A03, A09, A10] (25g/36,8 kcal)				<b>Vakariņas</b> Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Dārzeņu vinegrets 200 gr (200g/134,1 kcal) Sijķes fileja 75 gr (75g/152,6 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)			

Pirmdiena 04.03.2024				Otrdiena 05.03.2024				Trešdiena 06.03.2024				Ceturtdiena 07.03.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
18,6	75,5	17,7	533,8	16,4	66,5	20,4	514,5	30,7	33,1	24,0	455,0	22,7	42,0	24,9	481,3
<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>			
<b>83,4</b>	<b>292,2</b>	<b>63,6</b>	<b>2085,7</b>	<b>91,6</b>	<b>264,7</b>	<b>72,1</b>	<b>2070,6</b>	<b>98,3</b>	<b>229,4</b>	<b>70,5</b>	<b>1924,0</b>	<b>90,1</b>	<b>235,0</b>	<b>67,9</b>	<b>1929,1</b>
<b>Sāls(g): 4,0000 ; Cukurs(g): 29,0000</b>				<b>Sāls(g): 4,2000 ; Cukurs(g): 18,4000</b>				<b>Sāls(g): 4,0000 ; Cukurs(g): 30,0000</b>				<b>Sāls(g): 2,9000 ; Cukurs(g): 22,3000</b>			
(50-103)	(225-413)	(67-107)	(2000-2700)	(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)				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				13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Sagatavoja: S. Steļmačonoka

## Ēdienkarte nedēļai: 04.03.2024 - 10.03.2024

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

Grupa: skolēni (1-4 kl.) diennakts

Pirmdienas 04.03.2024				Otrdienas 05.03.2024				Trešdienas 06.03.2024				Ceturtdienas 07.03.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Brokastis</b> Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Auzu pārslu biezputra ar sviestu 200/10 gr [A01, A07] (200g/300,5 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				<b>Brokastis</b> Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Omlete ar desu 130 gr [A03, A07, A09, A10] (130g/208,6 kcal) Svaigi tomāti 30gr (30g/4,6 kcal) Kafija ar pienu [A07] (61g/54,7 kcal)				<b>Brokastis</b> Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Rīsu biezputra ar sviestu 200/10 gr [A07] (200g/242,0 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				<b>Brokastis</b> 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)			
14,9	48,9	24,8	481,7	23,6	33,9	24,6	449,5	11,3	47,1	22,1	423,2	11,6	67,2	16,4	454,2
<b>Pusdienas</b> Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Borščs ar kartupeļiem, skābētiem kāpostiem un krējumu 250/5 gr [A07] (250g/76,3 kcal) Dabīgā cūkgaļas šņicele 72 gr [A01, A03] (72g/194,3 kcal) Vārīti makaroni 100 gr [A01] (100g/131,7 kcal) Burkānu salāti ar āboliem 100 [A03, A07, A10] (100g/89,4 kcal) Bumbieru kompots (200g/37,1 kcal)				<b>Pusdienas</b> Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Kartupeļu zupa ar rīsiem 250 gr (250g/115,0 kcal) Kotlete Sevišķā 100 gr [A01, A07] (100g/215,0 kcal) Vārītas grūbas 100/4 gr [A07] (104g/153,0 kcal) Salāti Veselība 50 gr [A03, A07, A10] (50g/50,3 kcal) Aprikožu kompots (Žāv.) (200g/18,8 kcal)				<b>Pusdienas</b> Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Makaronu zupa ar dārzeņiem 250 gr [A01] (250g/85,6 kcal) Aknas stroganovs 100/50 gr [A01, A07] (150g/226,6 kcal) Svaigu dārzeņu salāti ar gurķiem un burkāniem 100 gr (100g/45,3 kcal) Kartupeļu biezenis 150 gr [A07] (150g/160,9 kcal) Kompots ar dzērvenēm (200g/15,4 kcal)				<b>Pusdienas</b> Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Svaigu kāpostu zupa ar krējumu 250/5 gr [A07] (250g/70,2 kcal) Vista ar piena mērci 150/50 gr [A01, A07] (200g/323,2 kcal) Kartupeļu-burkānu biezenis 150 gr [A07] (150g/118,1 kcal) Svaigi gurķi 50 gr (50g/5,7 kcal) Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 kcal)			
37,7	84,6	15,8	635,6	34,1	95,9	15,6	658,9	47,1	76,4	16,3	640,6	46,1	67,2	22,4	658,5
<b>Launags</b> Baltmaize ar iebiezināto pienu 40/30 gr [A01, A07] (70g/218,4 kcal) Mandarīni 100gr (100g/45,9 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				<b>Launags</b> Pīrādžiņi ar biezpienu 75 gr [A01, A03, A07] (75g/188,1 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal)				<b>Launags</b> Bulciņa ar kaneli 50 gr [A01, A03, A07] (50g/217,4 kcal) Sulas dzēriens (200g/50,1 kcal) Mandarīni 100gr (107g/49,1 kcal)				<b>Launags</b> Cepumi auzu 50 gr (50g/181,5 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal)			
6,5	54,2	4,0	277,3	12,6	40,3	6,1	262,6	6,5	56,7	7,4	316,6	7,0	42,5	3,5	246,5
<b>Vakariņas</b> Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Rauga pankūkas ar biezpienu un krējumu 150/20 gr [A01, A03, A07] (209g/386,0 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				<b>Vakariņas</b> 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] (200g/105,0 kcal)				<b>Vakariņas</b> Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Biezpiena sacepums ar krējumu 150/20gr [A01, A03, A07] (170g/270,4 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Desa vārīta 25 gr [A03, A09, A10] (25g/36,8 kcal)				<b>Vakariņas</b> Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Dārzeņu vinegrets 200 gr (200g/134,1 kcal) Sijķes fileja 75 gr (75g/152,6 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)			



Pirmdiena 04.03.2024				Otrdiena 05.03.2024				Trešdiena 06.03.2024				Ceturtdiena 07.03.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
18,6	75,5	17,7	533,8	16,7	66,8	20,7	519,5	30,7	33,1	24,0	455,0	22,7	42,0	24,9	481,3
<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>			
77,7	263,2	62,3	1928,4	87,0	236,9	67,0	1890,5	95,6	213,3	69,8	1835,4	87,4	218,9	67,2	1840,5
<b>Sāls(g): 4,0000 ; Cukurs(g): 29,0000</b>				<b>Sāls(g): 4,2000 ; Cukurs(g): 18,4000</b>				<b>Sāls(g): 4,0000 ; Cukurs(g): 30,0000</b>				<b>Sāls(g): 2,9000 ; Cukurs(g): 22,3000</b>			
(35-80)	(156-321)	(46-83)	(1390-2140)	(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)				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				13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Sagatavoja: S. Steļmačonoka

## Ēdienkarte nedēļai: 04.03.2024 - 10.03.2024

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

Grupa: skolēni (1.-4. kl.)

Pirmdiena 04.03.2024				Otrdiena 05.03.2024				Trešdiena 06.03.2024				Ceturtdiena 07.03.2024				Piektdiena 08.03.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Brokastis</b> Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Auzu pārslu biezputra ar sviestu 200/10 gr [A01, A07] (200g/300,5 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				<b>Brokastis</b> Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Omlete ar desu 130 gr [A03, A07, A09, A10] (130g/208,6 kcal) Svaigi tomāti 30gr (30g/4,6 kcal) Kafija ar pienu [A07] (61g/54,7 kcal)				<b>Brokastis</b> Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Rīsu biezputra ar sviestu 200/10 gr [A07] (200g/242,0 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				<b>Brokastis</b> 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 ievārījumu 200/20 gr [A01, A07] (220g/198,6 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				<b>Brokastis</b> Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/127,8 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Makaroni ar sieru 150/10/10 gr [A01, A07] (150g/306,3 kcal) Gurķi konservēti 30 gr (30g/6,6 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal)			
14,9	48,9	24,8	481,7	23,6	33,9	24,6	449,5	11,3	47,1	22,1	423,2	11,6	67,2	16,4	454,2	18,6	77,2	22,4	590,0
<b>Pusdienas</b> Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Borščs ar kartupeļiem, skābētiem kāpostiem un krējumu 250/5 gr [A07] (250g/76,3 kcal) Dabīgā cūkgaļas šnicele 72 gr [A01, A03] (72g/194,3 kcal) Vārīti makaroni 100 gr [A01] (100g/131,7 kcal) Burkānu salāti ar āboliem 100 [A03, A07, A10] (100g/89,4 kcal) Bumbieru kompots (200g/37,1 kcal)				<b>Pusdienas</b> Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Kartupeļu zupa ar rīsiem 250 gr (250g/115,0 kcal) Kotlete Sevišķā 100 gr [A01, A07] (100g/209,9 kcal) Vārītas grūbas 100/4 gr [A07] (104g/153,0 kcal) Salāti Veselība 50 gr [A03, A07, A10] (50g/50,3 kcal) Aprikožu kompots (Žāv.) (200g/18,8 kcal)				<b>Pusdienas</b> Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Makaronu zupa ar dārzeņiem 250 gr [A01] (250g/85,6 kcal) Aknas stroganovs 100/50 gr [A01, A07] (150g/226,6 kcal) Svaigu dārzeņu salāti ar gurķiem un burkāniem 100 gr (100g/45,3 kcal) Kartupeļu biezenis 150 gr [A07] (150g/160,9 kcal) Kompots ar dzērvenēm (200g/15,4 kcal)				<b>Pusdienas</b> Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Svaigu kāpostu zupa ar krējumu 250/5 gr [A07] (250g/70,2 kcal) Vista ar piena mērci 150/50 gr [A01, A07] (200g/323,2 kcal) Kartupeļu-burkānu biezenis 150 gr [A07] (150g/118,1 kcal) Svaigi gurķi 50 gr (50g/5,7 kcal) Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 kcal)				<b>Pusdienas</b> Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Dārzeņu zupa ar kausēto sieru, kartupeļiem un krējumu 250/5 gr [A07] (255g/116,3 kcal) Zivju plācenīši mājas gaumē 100/5 gr [A01, A03, A04, A07] (105g/212,4 kcal) Vārīti griķi 100 gr (100g/174,9 kcal) Salāti ar pekinas kāpostiem 100 gr (100g/61,9 kcal) Ābolu kompots (200g/24,4 kcal)			
37,7	84,6	15,8	635,6	33,3	95,9	15,4	653,8	47,1	76,4	16,3	640,6	46,1	67,2	22,4	658,5	40,8	90,2	18,3	696,7
<b>Launags</b> Baltmaize ar iebiezināto pienu 40/30 gr [A01, A07] (70g/218,4 kcal) Mandarīni 100gr (100g/45,9 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				<b>Launags</b> Pīrādziņi ar biezpienu 75 gr [A01, A03, A07] (75g/188,1 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal)				<b>Launags</b> Bulciņa ar kanēli 50 gr [A01, A03, A07] (50g/217,4 kcal) Sulas dzēriens (200g/50,1 kcal) Mandarīni 100gr (107g/49,1 kcal)				<b>Launags</b> Cepumi auzu 50 gr (50g/181,5 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal)				<b>Launags</b> Baltmaize ar ievārījumu 40/30 gr [A01] (70g/178,5 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Mandarīni 100gr (100g/45,9 kcal)			
6,5	54,2	4,0	277,3	12,6	40,3	6,1	262,6	6,5	56,7	7,4	316,6	7,0	42,5	3,5	246,5	4,4	53,6	1,7	237,4
<b>Uzturvērtības kopā</b> 59,1 187,7 44,6 1394,6 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 21,5000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0)				<b>Uzturvērtības kopā</b> 69,5 170,1 46,1 1365,9 Sāls(g): 3,8000 ; Cukurs(g): 18,4000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0)				<b>Uzturvērtības kopā</b> 64,9 180,2 45,8 1380,4 Sāls(g): 4,0000 ; Cukurs(g): 20,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0)				<b>Uzturvērtības kopā</b> 64,7 176,9 42,3 1359,2 Sāls(g): 2,4000 ; Cukurs(g): 17,3000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0)				<b>Uzturvērtības kopā</b> 63,8 221,0 42,4 1524,1 Sāls(g): 2,2000 ; Cukurs(g): 16,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0)			
Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0)				Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0)				Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0)				Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0)				Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0)			
13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				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: 04.03.2024 - 10.03.2024

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

Grupa: Dieta bezlaktozes skolniece 1 c

Otrdiena 05.03.2024				Trešdiena 06.03.2024				Ceturtdiena 07.03.2024				Piektdiena 08.03.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Pusdienas</b>				<b>Pusdienas</b>				<b>Pusdienas</b>				<b>Pusdienas</b>			
Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal)				Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal)				Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal)				Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal)			
Kartupeļu zupa ar rīsiem 250 gr (250g/115,0 kcal)				Makaronu zupa ar dārzeņiem 250 gr [A01] (250g/85,6 kcal)				Svaigu kāpostu zupa bez krējuma 250 gr (250g/59,9 kcal)				Dārzeņu zupa bez kausēta siera un krējuma 250gr (250g/76,9 kcal)			
Vārīta cūkgāļa-šķiņķis 100 gr (100g/211,8 kcal)				Ceptas aknas 100 gr [A01] (100g/236,1 kcal)				Cepta vista 150 gr (150g/251,1 kcal)				Cepta zivis-fileja 100 gr [A01, A04] (100g/159,6 kcal)			
Vārīti griķi 100 gr (100g/174,9 kcal)				Vārīti kartupeļi ar eļļu 150 gr (150g/139,4 kcal)				Vārīti saldētie dārzeņi 100 gr (100g/105,2 kcal)				Vārīti griķi 100 gr (100g/174,9 kcal)			
Salāti Veselība ar eļļu 100 gr (100g/51,4 kcal)				Svaigu dārzeņu salāti ar gurķiem un burkāniem 100 gr (100g/45,3 kcal)				Svaigi gurķi 50 gr (50g/5,7 kcal)				Salāti ar pekinas kāpostiem 100 gr (100g/62,0 kcal)			
Aprikožu kompots (Žāv.) (200g/18,8 kcal)				Kompots ar dzērvenēm (200g/15,4 kcal)				Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 kcal)				Ābolu kompots (200g/24,4 kcal)			
<b>51,6</b>	<b>84,5</b>	<b>14,0</b>	<b>678,7</b>	<b>51,9</b>	<b>80,1</b>	<b>11,3</b>	<b>628,6</b>	<b>44,1</b>	<b>41,9</b>	<b>24,2</b>	<b>563,2</b>	<b>40,2</b>	<b>87,5</b>	<b>9,4</b>	<b>604,6</b>
<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>			
<b>51,6</b>	<b>84,5</b>	<b>14,0</b>	<b>678,7</b>	<b>51,9</b>	<b>80,1</b>	<b>11,3</b>	<b>628,6</b>	<b>44,1</b>	<b>41,9</b>	<b>24,2</b>	<b>563,2</b>	<b>40,2</b>	<b>87,5</b>	<b>9,4</b>	<b>604,6</b>
<b>Sāls(g): 1,9000 ; Cukurs(g): 5,0000</b>				<b>Sāls(g): 2,6000 ; Cukurs(g): 5,0000</b>				<b>Sāls(g): 3,7000 ; Cukurs(g): 5,0000</b>				<b>Sāls(g): 2,5000 ; Cukurs(g): 6,0000</b>			
(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)
Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0)				Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0)				Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0)				Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0)			
13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Sagatavoja: S. Steļmačonoka