

## Ēdienkarte nedēļai: 05.02.2024 - 11.02.2024

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

Grupa: Dieta aglutēna 7c klase

Pirmdiena 05.02.2024				Otrdiena 06.02.2024				Trešdiena 07.02.2024				Ceturtdiena 08.02.2024				Piektdiena 09.02.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Brokastis</b> Maize graudu bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Kukurūzas biezputra ar sviestu 200/10 gr [A07] (210g/285,4 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				<b>Brokastis</b> Maize graudu 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] (31g/51,8 kcal) Kafija ar pienu [A07] (61g/54,7 kcal)				<b>Brokastis</b> Maize graudu bezglutēna 25 gr [A06] (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)				<b>Brokastis</b> Maize graudu bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Kukurūzas biezputra ar sviestu 200/10 gr [A07] (210g/285,4 kcal) Biezpiena sieriņš (1 gab ) 40 gr [A07] (40g/107,8 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) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Prosas biezputra ar sviestu 200 gr [A07] (200g/302,6 kcal) Kafija ar pienu [A07] (61g/54,7 kcal)			
12,7	57,3	23,0	468,9	12,8	39,3	13,6	322,6	24,2	28,4	23,4	420,0	12,5	69,7	25,8	543,3	16,7	64,8	23,8	527,8
<b>Pusdienas</b> Maize graudu bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Dārzenu zupa ar pupiņām, kartupeļiem un krējumu 250/5 gr (250g/83,9 kcal) Dabīgā cūkgaļas šniece bez sausiņiem 72 gr [A03] (72g/148,2 kcal) Kartupeļu biezenis 150 gr [A07] (150g/160,9 kcal) Svaigu dārzenu salāti ar gurķiem un burkāniem 100 gr (149g/54,9 kcal) Citronu kompots (200g/16,2 kcal)				<b>Pusdienas</b> Maize graudu bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Biešu zupa ar krējumu 250/5 gr [A07] (255g/98,1 kcal) Bifšteks 100 gr (100g/168,0 kcal) Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal) Salāti ar pekinas kāpostiem 100 gr (100g/58,3 kcal) Aprikožu kompots (Žāv.) (200g/18,8 kcal)				<b>Pusdienas</b> Maize graudu bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Dārzenu zupa ar kausēto sieru, kartupeļiem un krējumu 250/5 gr [A07] (250g/114,5 kcal) Mājas sautējums ar cūkgaļu 250/75 gr (325g/348,8 kcal) Svaigi tomāti 100gr (100g/15,3 kcal) Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 kcal)				<b>Pusdienas</b> Svaigu kāpostu zupa ar krējumu 250/5 gr [A07] (250g/70,2 kcal) Plovs ar cūkgaļu 75/200 gr (275g/388,4 kcal) Gurķi konservēti 50 gr (50g/11,0 kcal) Ābolu kompots (200g/24,4 kcal)				<b>Pusdienas</b> Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Makaronu (bezglutēna) zupa ar dāržeņiem 250 gr (250g/64,2 kcal) Cepta zivis-fileja bez miltiem 100 gr [A04] (100g/118,2 kcal) Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal) Biešu salāti ar eļļu 100 gr (100g/62,2 kcal) Kompots ar dzērvenēm (200g/15,4 kcal)			
37,9	65,7	13,3	526,4	44,7	88,6	13,9	661,5	37,6	79,7	12,1	575,4	31,4	69,4	8,9	494,0	39,8	83,5	9,2	578,3
<b>Launags</b>				<b>Launags</b>				<b>Launags</b>				<b>Launags</b>				<b>Launags</b>			
<b>Uzturvērtības kopā</b> 50,6 123,0 36,3 995,3 Sāls(g): 3,9000 ; Cukurs(g): 18,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0)				<b>Uzturvērtības kopā</b> 57,5 127,9 27,5 984,1 Sāls(g): 4,2000 ; Cukurs(g): 13,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0)				<b>Uzturvērtības kopā</b> 61,8 108,1 35,5 995,4 Sāls(g): 1,3000 ; Cukurs(g): 10,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0)				<b>Uzturvērtības kopā</b> 43,9 139,1 34,7 1037,3 Sāls(g): 2,4000 ; Cukurs(g): 16,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0)				<b>Uzturvērtības kopā</b> 56,5 148,3 33,0 1106,1 Sāls(g): 3,3000 ; 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				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: 05.02.2024 - 11.02.2024

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

Grupa: Dieta aglutēna un bezlaktozes 9.d

Pirmdiena 05.02.2024				Otrdiena 06.02.2024				Trešdiena 07.02.2024				Ceturtdiena 08.02.2024				Piektdiena 09.02.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Brokastis</b> Maize graudu bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Kukurūzas biezputra ar sviestu 200/10 gr [A07] (210g/285,4 kcal) Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				<b>Brokastis</b> Maize graudu 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)				<b>Brokastis</b> Maize graudu bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Vārītas olas 2 gab [A03] (100g/2,7 kcal) Zaļie zirnīši 30 gr (30g/22,2 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				<b>Brokastis</b> Maize graudu bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Kukurūzas biezputra bez sviesta un piena 200 gr (200g/161,6 kcal) Āboli 100 gr (100g/52,0 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) Prosas biezputra bez sviesta un piena 200 gr (54g/178,8 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)			
9,2	68,2	12,5	412,7	5,6	33,5	1,0	160,9	3,8	20,9	0,6	100,2	6,1	63,4	2,2	288,9	8,1	64,3	2,0	306,1
<b>Pusdienas</b> Maize graudu bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Dārzenų zupa ar pupiņām, kartupeļiem bez krējuma 250gr (250g/83,9 kcal) Dabīgā cūkgaļas šņicele bez sausiņiem 72 gr [A03] (72g/148,2 kcal) Vārīti kartupeļi ar eļļu 150 gr (150g/139,4 kcal) Svaigu dārzenų salāti ar gurķiem un burkāniem 100 gr (149g/54,9 kcal) Citronu kompots (200g/16,2 kcal)				<b>Pusdienas</b> Maize graudu bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Biešu zupa bez krējuma 250 gr (250g/87,8 kcal) Bifšteks 100 gr (100g/168,0 kcal) Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal) Salāti ar peķinas kāpostiem 100 gr (100g/58,3 kcal) Aprikožu kompots (Žāv.) (200g/18,8 kcal)				<b>Pusdienas</b> Maize graudu bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Dārzenų zupa bez kausēta siera un krējuma 250gr (250g/76,9 kcal) Mājas sautējums ar cūkgaļu 250/75 gr (325g/348,8 kcal) Svaigi tomāti 100gr (100g/15,3 kcal) Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 kcal)				<b>Pusdienas</b> Svaigu kāpostu zupa bez krējuma 250 gr (250g/59,9 kcal) Plovs ar cūkgaļu 75/200 gr (275g/388,4 kcal) Gurķi konservēti 50 gr (50g/11,0 kcal) Ābolu kompots (200g/24,4 kcal)				<b>Pusdienas</b> Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Makaronu (bezglutēna) zupa ar dārzenų 250 gr (250g/64,2 kcal) Cepta zivis-fileja bez miltiem 100 gr [A04] (100g/118,2 kcal) Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal) Biešu salāti ar eļļu 100 gr (100g/62,2 kcal) Kompots ar dzērvenēm (200g/15,4 kcal)			
38,0	68,3	9,7	504,9	44,6	88,4	12,9	651,2	36,4	79,4	8,6	537,8	31,3	69,2	7,9	483,7	39,8	83,5	9,2	578,3
<b>Launags</b>				<b>Launags</b>				<b>Launags</b>				<b>Launags</b>				<b>Launags</b>			
<b>Uzturvērtības kopā</b> 47,2 136,5 22,2 917,6 Sāls(g): 3,2000 ; Cukurs(g): 18,0000 (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> 50,2 121,9 13,9 812,1 Sāls(g): 4,2000 ; Cukurs(g): 13,0000 (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> 40,2 100,3 9,2 638,0 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				<b>Uzturvērtības kopā</b> 37,4 132,6 10,1 772,6 Sāls(g): 2,4000 ; 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> 47,9 147,8 11,2 884,4 Sāls(g): 3,3000 ; 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			

Sagatavoja: S. Steļmačonoka

## Ēdienkarte nedēļai: 05.02.2024 - 11.02.2024

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

Grupa: Dieta individuāla OGLH 7c

Pirmdiena 05.02.2024				Otrdiena 06.02.2024				Ceturtdiena 08.02.2024				Piektdiena 09.02.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Brokastis</b> Sausmaizītes bezglutēna 18 gr (18g/44,8 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Auzu pārslu biezputra ar sviestu 250/10 gr [A01, A07] (260g/356,9 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal)				<b>Brokastis</b> Sausmaizītes bezglutēna 12 gr (12g/29,9 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Makaroni ar sieru 150/10/10 gr [A01, A07] (170g/324,7 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal)				<b>Brokastis</b> Kukurūzas biezputra ar sviestu 200/10 gr [A07] (210g/285,4 kcal) Biezpiena sierīņš (1 gab ) 40 gr [A07] (40g/107,8 kcal)				<b>Brokastis</b> Sausmaizītes bezglutēna 18 gr (18g/44,8 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Auzu pārslu biezputra ar sviestu 250/10 gr [A01, A07] (260g/356,9 kcal)			
17,1	50,5	25,6	509,9	17,0	49,0	22,1	462,8	10,1	52,3	17,2	393,2	17,1	50,5	25,6	509,9
<b>Pusdienas</b> Dārzeņu zupa ar pupiņām, kartupeļiem un krējumu 250/5 gr (250g/83,9 kcal) Dabīgā cūkgaļas šņicele 72 gr [A01, A03] (72g/200,7 kcal) Kartupeļu biezenis 100 gr [A07] (100g/105,5 kcal) Svaigu dārzeņu salāti ar gurķiem un burkāniem 100 gr (100g/50,5 kcal)				<b>Pusdienas</b> Kotlete Jahnija 100/60 gr [A01, A03] (160g/186,5 kcal) Vārītas grūbas 130/5 gr [A07] (135g/176,7 kcal) Salāti ar pekinas kāpostiem 100 gr (100g/58,3 kcal)				<b>Pusdienas</b> Svaigu kāpostu zupa ar krējumu 250/5 gr [A07] (250g/70,2 kcal) Plovs ar cūkgaļu 50/150 gr (200g/287,5 kcal) Gurķi konservēti 50 gr (50g/11,0 kcal)				<b>Pusdienas</b> Zivju plācenīši mājas gaumē 100/5 gr [A01, A03, A04, A07] (105g/214,9 kcal) Vārīti griķi 100 gr (100g/174,9 kcal) Biešu salāti ar eļļu 100 gr (100g/62,2 kcal)			
35,6	48,6	11,5	440,6	29,7	48,8	12,7	421,5	23,3	50,3	7,0	368,7	33,3	49,2	13,0	452,0
<b>Launags</b>				<b>Launags</b>				<b>Launags</b>				<b>Launags</b>			
<b>Uzturvērtības kopā</b> 52,7 99,1 37,1 950,5 Sāls(g): 3,0000 ; Cukurs(g): 7,0000 (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> 46,7 97,8 34,8 884,3 Sāls(g): 2,8000 ; Cukurs(g): 1,4000 (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> 33,4 102,6 24,2 761,9 Sāls(g): 2,4000 ; 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				<b>Uzturvērtības kopā</b> 50,4 99,7 38,6 961,9 Sāls(g): 1,7000 ; 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			

Sagatavoja: S. Steļmačonoka

## Ēdienkarte nedēļai: 05.02.2024 - 11.02.2024

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

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

Pirmdiena 05.02.2024				Otrdiena 06.02.2024				Trešdiena 07.02.2024				Ceturtdiena 08.02.2024				Piektdiena 09.02.2024			
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) Auzu pārslu biezputra bez sviesta un piena 200gr [A01] (200g/173,8 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 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] (170g/324,7 kcal) Gurķi konservēti 30 gr (30g/6,6 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				<b>Brokastis</b> 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)				<b>Brokastis</b> Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Kukurūzas biezputra bez sviesta un piena 200 gr (200g/161,6 kcal) Biezpiena sieriņš (1 gab ) 40 gr [A07] (40g/107,8 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)			
11,2	40,8	5,8	267,0	14,1	56,6	12,0	391,1	19,4	18,7	12,8	268,2	8,5	60,4	7,3	329,2	11,2	40,8	5,8	267,0
<b>Pusdienas</b> Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Dārzenu zupa ar pupiņām bez kartupeļiem un krējuma 200gr (200g/49,8 kcal) Dabīgā cūkgāļas šniecele bez sausiņiem 72 gr [A03] (72g/148,2 kcal) Vārīti kartupeļi ar mizu 100 gr (100g/90,6 kcal) Svaigu dārzenu salāti ar gurķiem un burkāniem 100 gr (149g/54,9 kcal) Citronu kompots (200g/16,2 kcal)				<b>Pusdienas</b> Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Biešu zupa bez krējuma un kartupeļiem 200 gr (200g/42,3 kcal) Bifšteks 100 gr (100g/168,0 kcal) Vārīti griķi 100 gr (100g/174,9 kcal) Salāti ar pekinas kāpostiem 100 gr (100g/58,3 kcal) Aprikožu kompots (Žāv.) (200g/18,8 kcal)				<b>Pusdienas</b> Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Dārzenu zupa bez kartupeļiem, kausēta siera un krējuma 250 gr (200g/51,0 kcal) Vārīti kartupeļi ar mizu 100 gr (100g/90,6 kcal) Vārīta cūkgāļa-šķiņķis 100 gr (100g/211,8 kcal) Svaigi tomāti 100gr (100g/15,3 kcal) Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 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) Lēcas vārītas 130 gr (130g/157,3 kcal) Vārīta cūkgāļa-šķiņķis 100 gr (100g/203,4 kcal) Gurķi konservēti 50 gr (50g/11,0 kcal) Ābolu kompots (200g/24,4 kcal)				<b>Pusdienas</b> Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Saldēto dārzenu zupa 200 gr (200g/105,9 kcal) Zivju plācenīši mājas gaumē 100/5 gr [A01, A03, A04, A07] (105g/214,9 kcal) Vārīti griķi 100 gr (100g/174,9 kcal) Biešu salāti ar eļļu 100 gr (100g/62,2 kcal) Kompots ar dzērvenēm (200g/15,4 kcal)			
34,6	46,6	9,4	406,5	39,4	59,5	12,1	509,1	41,3	48,9	10,0	450,0	50,4	47,1	9,0	475,6	37,7	67,4	21,7	620,1
<b>Launags</b> Sausmaizītes bezglutena 12 gr (12g/29,9 kcal) Kefirs [A07] (195g/97,5 kcal)				<b>Launags</b> Sausmaizītes bezglutena 12 gr (12g/29,9 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Āboli 100 gr (126g/65,4 kcal)				<b>Launags</b> Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Sausmaizītes bezglutena 12 gr (12g/29,9 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) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal)			
7,0	12,0	6,0	127,4	1,1	24,4	0,1	108,3	1,1	10,6	0,1	42,9	1,1	10,6	0,1	42,9	1,1	21,6	0,1	94,9
<b>Uzturvērtības kopā</b> 52,8 99,4 21,2 800,9 Sāls(g): 2,7000 ; Cukurs(g): 16,0000 (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> 54,6 140,5 24,2 1008,5 Sāls(g): 3,6000 ; Cukurs(g): 18,0000 (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> 61,8 78,2 22,9 761,1 Sāls(g): 0,9000 ; 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> 60,0 118,1 16,4 847,7 Sāls(g): 2,5000 ; 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> 50,0 129,8 27,6 982,0 Sāls(g): 2,6000 ; Cukurs(g): 20,0000 (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: 05.02.2024 - 11.02.2024

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

Grupa: Pārtikas alerģija (sarkanie augļi un tomāti) 6.f klase

Trešdiena 07.02.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	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] (250g/114,5 kcal)			
Mājas sautējums ar cūkgaļu 250/75 gr (325g/348,8 kcal)			
Svaigi gurķi 100 gr (100g/11,4 kcal)			
Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 kcal)			
<b>40,9</b>	<b>101,9</b>	<b>13,7</b>	<b>704,6</b>
<b>Uzturvērtības kopā</b>			
<b>40,9</b>	<b>101,9</b>	<b>13,7</b>	<b>704,6</b>
<b>Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 5,0000</b>			
(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)
Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0)			
Nav atbilstošu MK noteikumu			

Sagatavoja: S. Steļmačonoka

## Ēdienkarte nedēļai: 05.02.2024 - 11.02.2024

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

Grupa: skolēni(5.-9. kl.)

Pirmdiena 05.02.2024				Otrdiena 06.02.2024				Trešdiena 07.02.2024				Ceturtdiena 08.02.2024				Piektdiena 09.02.2024			
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) Auzu pārslu biezputra ar sviestu 200/10 gr [A01, A07] (200g/300,5 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 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) Makaroni ar sieru 150/10/10 gr [A01, A07] (170g/324,7 kcal) Gurķi konservēti 30 gr (30g/6,6 kcal) Kafija ar pienu [A07] (61g/54,7 kcal)				<b>Brokastis</b> 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)				<b>Brokastis</b> Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Mannas biezputra ar ievārījumu 200/20 gr [A01, A07] (220g/198,6 kcal) Biezpiena sieriņš (1 gab ) 40 gr [A07] (40g/107,8 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) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Prosas biezputra ar sviestu 200 gr [A07] (200g/302,6 kcal) Kafija ar pienu [A07] (61g/54,7 kcal)			
14,9	48,9	24,8	481,7	18,0	74,6	22,0	567,6	25,2	35,3	24,2	464,5	11,6	67,2	16,4	454,2	16,2	63,3	24,2	525,5
<b>Pusdienas</b> Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Dārzenų zupa ar pupiņām, kartupeļiem un krējumu 250/5 gr (250g/83,9 kcal) Dabīgā cūkgaļas šņicele 72 gr [A01, A03] (72g/200,7 kcal) Kartupeļu biezenis 150 gr [A07] (150g/160,9 kcal) Svaigu dārzenų salāti ar gurķiem un burkāniem 100 gr (150g/55,1 kcal) Citronu kompots (200g/16,2 kcal)				<b>Pusdienas</b> Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Biešu zupa ar krējumu 250/5 gr [A07] (255g/98,1 kcal) Kotlete Jahnija 100/60 gr [A01, A03] (160g/186,5 kcal) Vārītas grūbas 150/10 gr [A07] (160g/199,4 kcal) Salāti ar pekinas kāpostiem 100 gr (100g/68,9 kcal) Aprikožu kompots (Žāv.) (200g/18,8 kcal)				<b>Pusdienas</b> Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Dārzenų zupa ar kausēto sieru, kartupeļiem un krējumu 250/5 gr [A07] (250g/104,2 kcal) Mājas sautējums ar cūkgaļu 250/75 gr (325g/348,8 kcal) Svaigi tomāti 100gr (100g/15,3 kcal) Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 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) Plovs ar cūkgaļu 75/200 gr (275g/388,4 kcal) Gurķi konservēti 50 gr (50g/11,0 kcal) Ābolu kompots (200g/24,4 kcal)				<b>Pusdienas</b> Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Makaronu zupa ar dārzeniem 250 gr [A01] (250g/86,0 kcal) Zivju plācenīši mājas gaumē 100/5 gr [A01, A03, A04, A07] (105g/214,9 kcal) Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal) Biešu salāti ar eļļu 100 gr (100g/62,2 kcal) Kompots ar dzērvenēm (200g/15,4 kcal)			
43,4	99,1	15,0	712,2	42,0	111,6	17,2	767,1	41,2	102,5	12,6	698,2	37,4	105,2	10,7	689,4	46,4	120,1	16,4	829,9
<b>Launags</b> Pīrādziņi ar rīsiem un olu 75 gr [A01, A03, A07] (75g/200,5 kcal) Kefīrs [A07] (195g/97,5 kcal)				<b>Launags</b> Bulciņa ar kanēli 50 gr [A01, A03, A07] (76g/223,9 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Āboli 100 gr (125g/52,0 kcal)				<b>Launags</b> Jogurts 200 ml [A07] (200g/124,0 kcal) Mājas bulciņa 50 gr [A01, A03, A07] (50g/196,5 kcal)				<b>Launags</b> Baltmaize ar iebiezināto pienu 40/30 gr [A01, A07] (70g/218,4 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal)				<b>Launags</b> Baltmaize ar ievārījumu 40/30 gr [A01] (70g/178,5 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal)			
12,0	39,2	10,6	298,0	6,0	49,9	7,1	288,9	9,4	45,7	11,3	320,5	9,7	49,3	6,1	292,9	3,7	54,5	1,4	243,5
<b>Uzturvērtības kopā</b> 70,3 187,2 50,4 1491,9 Sāls(g): 3,4000 ; Cukurs(g): 18,2000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0)				<b>Uzturvērtības kopā</b> 66,0 236,1 46,3 1623,6 Sāls(g): 3,6000 ; Cukurs(g): 23,4000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0)				<b>Uzturvērtības kopā</b> 75,8 183,5 48,1 1483,2 Sāls(g): 1,4000 ; Cukurs(g): 14,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0)				<b>Uzturvērtības kopā</b> 58,7 221,7 33,2 1436,5 Sāls(g): 1,9000 ; Cukurs(g): 17,3000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0)				<b>Uzturvērtības kopā</b> 66,3 237,9 42,0 1598,9 Sāls(g): 2,6000 ; Cukurs(g): 19,0000 (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: 05.02.2024 - 11.02.2024

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

Grupa: skolēni(5-9 kl.) diennakts

Pirmdiena 05.02.2024				Otrdiena 06.02.2024				Trešdiena 07.02.2024				Ceturtdiena 08.02.2024			
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) Auzu pārslu biezputra ar sviestu 200/10 gr [A01, A07] (200g/300,5 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 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) Makaroni ar sieru 150/10/10 gr [A01, A07] (170g/324,7 kcal) Gurķi konservēti 30 gr (30g/6,6 kcal) Kafija ar pienu [A07] (61g/54,7 kcal)				<b>Brokastis</b> 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)				<b>Brokastis</b> Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Mannas biezputra ar ievārījumu 200/20 gr [A01, A07] (220g/198,6 kcal) Biezpiena sieriņš (1 gab ) 40 gr [A07] (40g/107,8 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)			
14,9	48,9	24,8	481,7	18,0	74,6	22,0	567,6	25,2	35,3	24,2	464,5	11,6	67,2	16,4	454,2
<b>Pusdienas</b> Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Dārzenu zupa ar pupiņām, kartupeļiem un krējumu 250/5 gr (250g/83,9 kcal) Dabīgā cūkgaļas šnicelle 72 gr [A01, A03] (72g/200,7 kcal) Kartupeļu biezenis 150 gr [A07] (150g/160,9 kcal) Svaigu dārzenu salāti ar gurķiem un burkāniem 100 gr (149g/54,9 kcal) Citronu kompots (200g/16,2 kcal)				<b>Pusdienas</b> Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Biešu zupa ar krējumu 250/5 gr [A07] (255g/98,1 kcal) Kotlete Jahnija 100/60 gr [A01, A03] (160g/186,5 kcal) Vārītas grūbas 150/10 gr [A07] (160g/199,4 kcal) Salāti ar pekinas kāpostiem 100 gr (100g/58,3 kcal) Aprikožu kompots (Žāv.) (200g/18,8 kcal)				<b>Pusdienas</b> Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Dārzenu zupa ar kausēto sieru, kartupeļiem un krējumu 250/5 gr [A07] (250g/104,2 kcal) Mājas sautējums ar cūkgaļu 250/75 gr (325g/348,8 kcal) Svaigi tomāti 100gr (100g/15,3 kcal) Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 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) Plovs ar cūkgaļu 75/200 gr (275g/388,4 kcal) Gurķi konservēti 50 gr (50g/11,0 kcal) Ābolu kompots (200g/24,4 kcal)			
43,4	99,1	15,0	712,0	41,0	111,6	16,5	756,5	41,2	102,5	12,6	698,2	37,4	105,2	10,7	689,4
<b>Launags</b> Pīrādziņi ar rīsiem un olu 75 gr [A01, A03, A07] (75g/200,5 kcal) Kefirs [A07] (195g/97,5 kcal)				<b>Launags</b> Bulciņa ar kanēli 50 gr [A01, A03, A07] (76g/223,9 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Āboli 100 gr (126g/65,4 kcal)				<b>Launags</b> Jogurts 200 ml [A07] (200g/124,0 kcal) Mājas bulciņa 50 gr [A01, A03, A07] (50g/196,5 kcal)				<b>Launags</b> Baltmaize ar iebiezināto pienu 40/30 gr [A01, A07] (70g/218,4 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal)			
12,0	39,2	10,6	298,0	6,0	52,7	7,1	302,3	9,4	45,7	11,3	320,5	9,7	49,3	6,1	292,9
<b>Vakariņas</b> Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Biešu rasols 200 gr [A03, A10] (200g/259,0 kcal) Sijķes fileja eļļā 60 gr (68g/138,4 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) Biezpiena sacepums ar ievārījumu 150/20 gr [A01, A03, A07] (170g/261,5 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) Rauga pankūkas ar āboliem un krējumu 150/20 gr [A01, A03, A07] (170g/396,3 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				<b>Vakariņas</b> Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Gaļas salāti ar liellopu gaļu 200 gr [A03, A10] (200g/320,2 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)			
22,9	53,5	31,9	592,0	26,2	43,1	16,9	409,3	15,7	82,4	16,9	544,1	15,7	37,1	33,3	514,8

Pirmdiena 05.02.2024				Otrdiena 06.02.2024				Trešdiena 07.02.2024				Ceturtdiena 08.02.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>			
93,2	240,7	82,3	2083,7	91,2	282,0	62,5	2035,7	91,5	265,9	65,0	2027,3	74,4	258,8	66,5	1951,3
<b>Sāls(g): 4,4000 ; Cukurs(g): 23,2000</b>				<b>Sāls(g): 3,6000 ; Cukurs(g): 33,4000</b>				<b>Sāls(g): 1,8000 ; Cukurs(g): 23,0000</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: 05.02.2024 - 11.02.2024

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

Grupa: skolēni (1-4 kl.) diennakts

Pirmdiena 05.02.2024				Otrdiena 06.02.2024				Trešdiena 07.02.2024				Ceturtdiena 08.02.2024			
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) Auzu pārslu biezputra ar sviestu 200/10 gr [A01, A07] (200g/300,5 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 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) Makaroni ar sieru 150/10/10 gr [A01, A07] (170g/324,7 kcal) Gurķi konservēti 30 gr (30g/6,6 kcal) Kafija ar pienu [A07] (61g/54,7 kcal)				<b>Brokastis</b> 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)				<b>Brokastis</b> Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Mannas biezputra ar ievārījumu 200/20 gr [A01, A07] (220g/198,6 kcal) Biezpiena sieriņš (1 gab ) 40 gr [A07] (40g/107,8 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)			
14,9	48,9	24,8	481,7	18,0	74,6	22,0	567,6	25,2	35,3	24,2	464,5	11,6	67,2	16,4	454,2
<b>Pusdienas</b> Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Dārzenų zupa ar pupiņām, kartupeļiem un krējumu 250/5 gr (250g/83,9 kcal) Dabīgā cūkgaļas šnicelle 72 gr [A01, A03] (72g/200,7 kcal) Kartupeļu biezenis 150 gr [A07] (150g/160,9 kcal) Svaigu dārzenų salāti ar gurķiem un burkāniem 50 gr (88g/30,1 kcal) Citronu kompots (200g/16,2 kcal)				<b>Pusdienas</b> Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Biešu zupa ar krējumu 250/5 gr [A07] (255g/98,1 kcal) Kotlete Jahnija 100/60 gr [A01, A03] (160g/186,5 kcal) Vārītas grūbas 100/4 gr [A07] (104g/153,0 kcal) Salāti ar pekinas kāpostiem 100 gr (100g/58,3 kcal) Aprikožu kompots (Žāv.) (200g/18,8 kcal)				<b>Pusdienas</b> Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Dārzenų zupa ar kausēto sieru, kartupeļiem un krējumu 250/5 gr [A07] (250g/104,2 kcal) Mājas sautējums ar cūkgaļu 250/75 gr (325g/348,8 kcal) Svaigi tomāti 100gr (100g/15,3 kcal) Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 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) Plovs ar cūkgaļu 50/200 gr (250g/344,6 kcal) Gurķi konservēti 50 gr (50g/11,0 kcal) Ābolu kompots (200g/24,4 kcal)			
39,0	80,1	13,4	598,6	37,1	86,6	14,8	621,5	38,5	86,4	11,9	609,6	27,8	89,1	8,2	557,0
<b>Launags</b> Pīrādziņi ar rīsiem un olu 75 gr [A01, A03, A07] (75g/200,5 kcal) Kefirs [A07] (195g/97,5 kcal)				<b>Launags</b> Bulciņa ar kanēli 50 gr [A01, A03, A07] (76g/223,9 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Āboli 100 gr (126g/65,4 kcal)				<b>Launags</b> Jogurts 200 ml [A07] (200g/124,0 kcal) Mājas bulciņa 50 gr [A01, A03, A07] (50g/196,5 kcal)				<b>Launags</b> Baltmaize ar iebiezināto pienu 40/30 gr [A01, A07] (70g/218,4 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal)			
12,0	39,2	10,6	298,0	6,0	52,7	7,1	302,3	9,4	45,7	11,3	320,5	9,7	49,3	6,1	292,9
<b>Vakariņas</b> Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Biešu rasols 200 gr [A03, A10] (200g/259,0 kcal) Sijķes fileja eļļā 60 gr (68g/138,4 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) Biezpiena sacepums ar ievārījumu 150/20 gr [A01, A03, A07] (170g/261,5 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) Rauga pankūkas ar āboliem un krējumu 150/20 gr [A01, A03, A07] (170g/396,3 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				<b>Vakariņas</b> Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Gaļas salāti ar liellopu gaļu 200 gr [A03, A10] (200g/320,2 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)			
22,9	53,5	31,9	592,0	26,2	43,1	16,9	409,3	15,7	82,4	16,9	544,1	15,7	37,1	33,3	514,8

Pirmdiena 05.02.2024				Otrdiena 06.02.2024				Trešdiena 07.02.2024				Ceturtdiena 08.02.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>			
88,8	221,7	80,7	1970,3	87,3	257,0	60,8	1900,7	88,8	249,8	64,3	1938,7	64,8	242,7	64,0	1818,9
<b>Sāls(g): 3,9000 ; Cukurs(g): 22,2000</b>				<b>Sāls(g): 3,6000 ; Cukurs(g): 33,4000</b>				<b>Sāls(g): 1,8000 ; Cukurs(g): 23,0000</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: 05.02.2024 - 11.02.2024

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

Grupa: skolēni (1.-4. kl.)

Pirmdiena 05.02.2024				Otrdiena 06.02.2024				Trešdiena 07.02.2024				Ceturtdiena 08.02.2024				Piektdiena 09.02.2024			
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) Auzu pārslu biezputra ar sviestu 200/10 gr [A01, A07] (200g/300,5 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 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) Makaroni ar sieru 150/10/10 gr [A01, A07] (170g/324,7 kcal) Gurķi konservēti 30 gr (30g/6,6 kcal) Kafija ar pienu [A07] (61g/54,7 kcal)				<b>Brokastis</b> 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)				<b>Brokastis</b> Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Mannas biezputra ar ievārījumu 200/20 gr [A01, A07] (220g/198,6 kcal) Biezpiena sieriņš (1 gab ) 40 gr [A07] (40g/107,8 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) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Prosas biezputra ar sviestu 200 gr [A07] (200g/302,6 kcal) Kafija ar pienu [A07] (61g/54,7 kcal)			
14,9	48,9	24,8	481,7	18,0	74,6	22,0	567,6	25,2	35,3	24,2	464,5	11,6	67,2	16,4	454,2	16,2	63,3	24,2	525,5
<b>Pusdienas</b> Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Dārzeņu zupa ar pupiņām, kartupeļiem un krējumu 250/5 gr (250g/83,9 kcal) Dabīgā cūkgaļas šnicelle 72 gr [A01, A03] (72g/200,7 kcal) Kartupeļu biezenis 150 gr [A07] (150g/160,9 kcal) Svaigu dārzeņu salāti ar gurķiem un burkāniem 50 gr (88g/30,1 kcal) Citronu kompots (200g/16,2 kcal)				<b>Pusdienas</b> Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Biešu zupa ar krējumu 250/5 gr [A07] (255g/98,1 kcal) Kotlete Jahnija 100/60 gr [A01, A03] (160g/186,5 kcal) Vārītas grūbas 100/4 gr [A07] (104g/153,0 kcal) Salāti ar pekinas kāpostiem 100 gr (100g/68,9 kcal) Aprikožu kompots (Žāv.) (200g/18,8 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] (250g/104,2 kcal) Mājas sautējums ar cūkgaļu 250/75 gr (325g/348,8 kcal) Svaigi tomāti 100gr (100g/15,3 kcal) Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 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) Plovs ar cūkgaļu 50/200 gr (250g/344,6 kcal) Gurķi konservēti 50 gr (50g/11,0 kcal) Ābolu kompots (200g/24,4 kcal)				<b>Pusdienas</b> Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Makaronu zupa ar dārzeņiem 250 gr [A01] (250g/86,0 kcal) Zivju plācenīši mājas gaumē 100/5 gr [A01, A03, A04, A07] (105g/214,9 kcal) Vārīti griķi 100 gr (100g/174,9 kcal) Biešu salāti ar eļļu 100 gr (100g/62,2 kcal) Kompots ar dzērvenēm (200g/15,4 kcal)			
39,0	80,1	13,4	598,6	38,1	86,6	15,5	632,1	38,5	86,4	11,9	609,6	27,8	89,1	8,2	557,0	40,6	89,4	14,9	660,2
<b>Launags</b> Pīrādziņi ar rīsiem un olu 75 gr [A01, A03, A07] (75g/200,5 kcal) Kefirs [A07] (195g/97,5 kcal)				<b>Launags</b> Bulciņa ar kanēli 50 gr [A01, A03, A07] (76g/223,9 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Āboli 100 gr (126g/65,4 kcal)				<b>Launags</b> Jogurts 200 ml [A07] (200g/124,0 kcal) Mājas bulciņa 50 gr [A01, A03, A07] (50g/196,5 kcal)				<b>Launags</b> Baltmaize ar iebiezināto pienu 40/30 gr [A01, A07] (70g/218,4 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal)				<b>Launags</b> Baltmaize ar ievārījumu 40/30 gr [A01] (70g/178,5 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal)			
12,0	39,2	10,6	298,0	6,0	52,7	7,1	302,3	9,4	45,7	11,3	320,5	9,7	49,3	6,1	292,9	3,7	54,5	1,4	243,5
<b>Uzturvērtības kopā</b> 65,9 168,2 48,8 1378,3 Sāls(g): 2,9000 ; Cukurs(g): 17,2000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0)				<b>Uzturvērtības kopā</b> 62,1 213,9 44,6 1502,0 Sāls(g): 3,6000 ; Cukurs(g): 23,4000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0)				<b>Uzturvērtības kopā</b> 73,1 167,4 47,4 1394,6 Sāls(g): 1,4000 ; Cukurs(g): 14,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0)				<b>Uzturvērtības kopā</b> 49,1 205,6 30,7 1304,1 Sāls(g): 1,9000 ; Cukurs(g): 17,3000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0)				<b>Uzturvērtības kopā</b> 60,5 207,2 40,5 1429,2 Sāls(g): 2,6000 ; Cukurs(g): 19,0000 (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