

Ēdienkarte nedēļai: 08.04.2024 - 14.04.2024

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

Grupa: Dieta aglutēna 7c klase

Pirmdiena 08.04.2024				Otrdiena 09.04.2024				Trešdiena 10.04.2024				Ceturtdiena 11.04.2024				Piektdiena 12.04.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	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) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Prosas biezputra ar sviestu 200 gr [A07] (200g/302,6 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Brokastis Maize tumša bezglutēna 25 gr (25g/62,3 kcal) Zaļie zirnīši 30 gr (30g/22,2 kcal) Omlete ar sieru 115 gr [A03, A07] (152g/186,2 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal)				Brokastis Maize tumša bezglutēna 25 gr (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) 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) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Griķu biezputra ar sviestu un pienu 200/10 gr [A07] (200g/261,4 kcal) Kafija ar pienu [A07] (61g/54,7 kcal)			
14,7	58,2	22,8	486,1	24,2	28,4	23,4	420,0	13,8	55,2	22,7	467,2	12,5	80,5	17,5	507,5	16,5	61,8	19,8	486,6
Pusdienas Maize tumša bezglutēna 25 gr (25g/62,3 kcal) Borščs ar pupiņām un krējumu 250/5 gr [A07] (255g/94,1 kcal) Mājas sautējums ar cūkgaļu 250/75 gr (325g/348,8 kcal) Svaigi tomāti 100gr (100g/15,3 kcal) Citronu kompots (200g/16,2 kcal)				Pusdienas Maize tumša bezglutēna 25 gr (25g/62,3 kcal) Kartupeļu zupa ar rīsiem 250 gr (250g/115,0 kcal) Malta liellopu gaļa bez mērcēs 50 gr (50g/128,7 kcal) Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem, krējumu un majonēzi 100 gr [A03, A07, A10] (100g/75,1 kcal) Ābolu kompots (200g/24,4 kcal)				Pusdienas Maize tumša bezglutēna 25 gr (25g/62,3 kcal) Skābētu kāpostu zupa ar kartupeļiem un krējumu 250/5 gr [A07] (250g/64,6 kcal) Cepta vista 150 gr (150g/251,1 kcal) Kartupeļu biezenis 150 gr [A07] (150g/160,9 kcal) Svaigi gurķi 100 gr (100g/11,4 kcal) Apelsīnu kompots (200g/18,9 kcal)				Pusdienas Maize tumša bezglutēna 25 gr (25g/62,3 kcal) Dārzenu zupa ar kausēto sieru, kartupeļiem un krējumu 250/5 gr [A07] (250g/114,5 kcal) Bifšteks 100 gr (100g/190,5 kcal) Makaroni bezglutēna 75 gr (75g/79,0 kcal) Biešu salāti ar āboliem 100 gr [A07] (100g/66,0 kcal) Aprikožu kompots (Žāv.) (200g/18,8 kcal)				Pusdienas Maize tumša bezglutēna 25 gr (25g/62,3 kcal) Makaronu (bezglutēna) zupa ar dārzeņiem 250 gr (250g/64,2 kcal) Cepta zivis-fileja bez miltiem 100 gr [A04] (100g/110,0 kcal) Vārīti rīsi 150 gr (150g/192,1 kcal) Salāti Svaigums ar peķīnas kāpostiem 100 gr (100g/42,5 kcal) Kompots ar žāvētām plūmēm (200g/19,8 kcal)			
37,2	75,0	10,1	536,7	36,8	95,2	14,3	661,5	45,7	55,7	18,2	569,2	42,0	56,5	15,5	531,1	32,8	73,3	7,3	490,9
Launags				Launags				Launags				Launags				Launags			
Uzturvērtības kopā 51,9 133,2 32,9 1022,8 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 14,5000 (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 61,0 123,6 37,7 1081,5 Sāls(g): 2,4000 ; 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				Uzturvērtības kopā 59,5 110,9 40,9 1036,4 Sāls(g): 4,2000 ; 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				Uzturvērtības kopā 54,5 137,0 33,0 1038,6 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 49,3 135,1 27,1 977,5 Sāls(g): 3,7000 ; Cukurs(g): 12,0000 (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: 08.04.2024 - 14.04.2024

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

Grupa: Dieta aglutēna un bezlaktozes 9.d

Pirmdiena 08.04.2024				Otrdiena 09.04.2024				Trešdiena 10.04.2024				Ceturtdiena 11.04.2024				Piektdiena 12.04.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	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) 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)				Brokastis Maize tumša bezglutēna 25 gr (25g/62,3 kcal) Zaļie zirnīši 30 gr (30g/22,2 kcal) Omlete ar ceptiem kartupeļiem un eļļu 175 gr [A03] (175g/260,5 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) Rīsu biezputra bez sviesta un piena 200gr (200g/115,3 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Vārīta cūkgāja-šķiņķis 50 gr (50g/105,8 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 50 gr (50g/105,8 kcal)				Brokastis Maize tumša bezglutēna 25 gr (25g/62,3 kcal) Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal) Griķu biezputra bez sviesta un piena 200gr (200g/182,2 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)			
8,1	64,3	2,0	306,1	21,3	42,5	11,8	358,0	21,4	54,6	5,1	348,4	22,5	63,6	6,5	394,7	8,9	62,8	1,9	309,5
Pusdienas Maize tumša bezglutēna 25 gr (25g/62,3 kcal) Boršcs ar pupiņām bez krējuma 250gr (250g/83,8 kcal) Mājas sautējums ar cūkgaļu 250/75 gr (325g/348,8 kcal) Svaigi tomāti 100gr (100g/15,3 kcal) Citronu kompots (200g/16,2 kcal)				Pusdienas Maize tumša bezglutēna 25 gr (25g/62,3 kcal) Kartupeļu zupa ar rīsiem 250 gr (250g/115,0 kcal) Malta liellopu gaļa bez mērcēs 50 gr (50g/128,7 kcal) Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem un eļļu 100 gr (100g/40,4 kcal) Ābolu kompots (200g/24,4 kcal)				Pusdienas Maize tumša bezglutēna 25 gr (25g/62,3 kcal) Skābētu kāpostu zupa ar kartupeļiem bez krējuma 250 gr (250g/54,3 kcal) Cepta vista 150 gr (150g/251,1 kcal) Vārīti kartupeļi ar eļļu 150 gr (150g/139,4 kcal) Svaigi gurķi 100 gr (100g/11,4 kcal) Apelsīnu kompots (200g/18,9 kcal)				Pusdienas Maize tumša bezglutēna 25 gr (25g/62,3 kcal) Dārzeni zupa bez kausēta siera un krējuma 250gr (250g/76,9 kcal) Bifšteks 100 gr (100g/190,5 kcal) Makaroni bezglutēna 75 gr (75g/79,0 kcal) Biešu salāti ar āboliem un eļļu 100 gr (100g/66,8 kcal) Aprikožu kompots (Žāv.) (200g/18,8 kcal)				Pusdienas Maize tumša bezglutēna 25 gr (25g/62,3 kcal) Makaronu (bezglutēna) zupa ar dārzeņiem 250 gr (250g/64,2 kcal) Cepta zivis-fileja bez miltiem 100 gr [A04] (100g/110,0 kcal) Vārīti rīsi 150 gr (150g/192,1 kcal) Salāti Svaigums ar peķīnas kāpostiem 100 gr (100g/42,5 kcal) Kompots ar žāvētām plūmēm (200g/19,8 kcal)			
37,1	74,8	9,1	526,4	37,4	94,7	10,3	626,8	45,7	58,1	13,6	537,4	42,5	55,9	11,4	494,3	32,8	73,3	7,3	490,9
Launags				Launags				Launags				Launags				Launags			
Uzturvērtības kopā 45,2 139,1 11,1 832,5 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 14,5000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0)				Uzturvērtības kopā 58,7 137,2 22,1 984,8 Sāls(g): 2,8000 ; Cukurs(g): 10,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0)				Uzturvērtības kopā 67,1 112,7 18,7 885,8 Sāls(g): 3,7000 ; Cukurs(g): 14,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0)				Uzturvērtības kopā 65,0 119,5 17,9 889,0 Sāls(g): 4,2000 ; Cukurs(g): 16,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0)				Uzturvērtības kopā 41,7 136,1 9,2 800,4 Sāls(g): 3,7000 ; Cukurs(g): 12,0000 (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: 08.04.2024 - 14.04.2024

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

Grupa: Dieta individuāla OĢLH 7c

Pirmdiena 08.04.2024				Otrdiena 09.04.2024				Trešdiena 10.04.2024				Piektdiena 12.04.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) 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)				Brokastis Sausmaizītes bezglutena 6 gr (6g/14,9 kcal) Makaroni ar sieru 150/10/10 gr [A01, A07] (150g/306,3 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal)				Brokastis Griķu biezputra ar sviestu un pienu 200/10 gr [A07] (200g/261,4 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)				Brokastis 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 250/10 gr [A01, A07] (260g/356,9 kcal)			
17,3	52,6	26,1	525,1	14,5	46,0	20,9	429,4	14,0	49,2	19,2	429,6	17,3	52,6	26,1	525,1
Pusdienas Borščs ar pupiņām un krējumu 250/5 gr [A07] (255g/94,1 kcal) Mājas sautējums ar cūkgaļu 200/75 gr (250g/312,7 kcal) Svaigi tomāti 50gr (50g/7,7 kcal)				Pusdienas Saldēto dārzeņu zupa ar krējumu 200 gr [A07] (200g/116,2 kcal) Malta liellopu gaļa mērcē 50/50 gr [A01, A07] (100g/156,2 kcal) Vārīti griķi 100 gr (100g/174,9 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem, krējumu un majonēzi 100 gr [A03, A07, A10] (100g/75,1 kcal)				Pusdienas Skābētu kāpostu zupa ar kartupeļiem un krējumu 250/5 gr [A07] (250g/64,6 kcal) Vista ar piena mērci 150/50 gr [A01, A07] (200g/323,2 kcal) Kartupeļu biezenis 200 gr [A07] (200g/211,8 kcal) Svaigi gurķi 100 gr (100g/11,4 kcal)				Pusdienas Makaronu zupa ar dārzeņiem 250 gr [A01] (250g/85,6 kcal) Cepta zivis-fileja 100 gr [A01, A04] (100g/153,4 kcal) Vārīti griķi 100 gr (100g/174,9 kcal) Salāti Svaigums ar peķīnas kāpostiem 100 gr (118g/42,5 kcal)			
33,2	48,1	9,6	414,5	31,2	44,7	23,8	522,4	45,2	53,9	23,0	611,0	36,1	57,6	8,4	456,4
Launags				Launags				Launags				Launags			
Uzturvērtības kopā 50,5 100,7 35,7 939,6 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 45,7 90,7 44,7 951,8 Sāls(g): 2,5000 ; Cukurs(g): 0,0000 (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 59,2 103,1 42,2 1040,6 Sāls(g): 2,3000 ; Cukurs(g): 2,0000 (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 53,4 110,2 34,5 981,5 Sāls(g): 4,1000 ; 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: 08.04.2024 - 14.04.2024

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

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

Pirmdiena 08.04.2024				Otrdiena 09.04.2024				Trešdiena 10.04.2024				Ceturtdiena 11.04.2024				Piektdiena 12.04.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	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) 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)				Brokastis Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Zaļie zirnīši 30 gr (30g/22,2 kcal) Omlete ar sieru 115 gr [A03, A07] (152g/186,2 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Brokastis Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Vārītas olas 2 gab [A03] (100g/133,2 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) 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	19,4	18,7	12,8	268,2	16,8	13,6	11,8	226,4	8,5	60,4	7,3	329,2	11,2	40,8	5,8	267,0
Pusdienas Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Borščs ar pupiņām bez krējuma 250gr (250g/83,8 kcal) Vārīti kartupeļi ar mizu 100 gr (100g/90,6 kcal) Svaigi tomāti 50gr (50g/7,7 kcal) Citronu kompots (200g/16,2 kcal) Vārīta cūkgāļa-šķiņķis 100 gr (100g/211,8 kcal)				Pusdienas Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Saldēto dārzeņu zupa 200 gr (200g/105,9 kcal) Malta liellopu gaļa bez mērcēs 50 gr (50g/128,7 kcal) Vārīti griķi 100 gr (100g/174,9 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem un eļļu 100 gr (100g/40,4 kcal) Ābolu kompots (200g/24,4 kcal)				Pusdienas Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Skābētu kāpostu zupa bez kartupeļiem un krējuma 250 gr (230g/31,6 kcal) Cepta vista 150 gr (150g/251,1 kcal) Vārīti kartupeļi ar mizu 100 gr (100g/90,6 kcal) Svaigi gurķi 50 gr (50g/5,7 kcal) Apelsīnu kompots (200g/18,9 kcal)				Pusdienas Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Dārzeņu zupa bez kartupeļiem, kausēta siera un krējuma 250 gr (200g/51,0 kcal) Bifšteks 100 gr (100g/190,5 kcal) Lēcas vārītas 130 gr (130g/157,3 kcal) Biešu salāti ar āboliem un eļļu 100 gr (100g/66,8 kcal) Aprikožu kompots (Žāv.) (200g/18,8 kcal)				Pusdienas Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Saldēto dārzeņu zupa 200 gr (200g/105,9 kcal) Cepta zivis-fileja bez miltiem 100 gr [A04] (100g/110,0 kcal) Konservētas pupiņas 100 gr (100g/52,5 kcal) Salāti Svaigums ar peķīnas kāpostiem 100 gr (100g/42,5 kcal) Kompots ar žāvētām plūmēm (200g/19,8 kcal)			
42,3	48,6	10,5	456,9	32,7	57,4	17,2	521,1	42,3	38,0	13,3	444,7	49,6	56,6	11,6	531,2	30,2	32,8	14,0	377,5
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 (100g/52,0 kcal)				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) Bumbieri 100 gr (102g/55,4 kcal)				Launags			
1,1	10,6	0,1	42,9	1,1	21,6	0,1	94,9	1,1	10,6	0,1	42,9	1,6	23,2	0,4	98,3				
Uzturvērtības kopā 54,6 100,0 16,4 766,8 Sāls(g): 1,6000 ; Cukurs(g): 20,5000 (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 53,2 97,7 30,1 884,2 Sāls(g): 2,4000 ; 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				Uzturvērtības kopā 60,2 62,2 25,2 714,0 Sāls(g): 5,0000 ; 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				Uzturvērtības kopā 59,7 140,2 19,3 958,7 Sāls(g): 3,5000 ; 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				Uzturvērtības kopā 41,4 73,6 19,8 644,5 Sāls(g): 3,5000 ; Cukurs(g): 14,0000 (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: 08.04.2024 - 14.04.2024

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

Grupa: skolēni(5.-9. kl.)

Pirmdiena 08.04.2024				Otrdiena 09.04.2024				Trešdiena 10.04.2024				Ceturtdiena 11.04.2024				Piektdiena 12.04.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis 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) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Brokastis Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Zaļie zirnīši 30 gr (30g/22,2 kcal) Omlete ar sieru 115 gr [A01, A03, A07] (115g/228,4 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/82,2 kcal)				Brokastis 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) Kafija ar pienu [A07] (61g/54,7 kcal)				Brokastis Baltmaize 20 gr [A01] (30g/61,1 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/201,0 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Brokastis 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) Kafija ar pienu [A07] (61g/54,7 kcal)			
14,2	56,7	23,2	483,8	26,5	46,7	24,3	514,4	13,3	53,7	23,1	464,9	11,7	67,8	16,5	457,7	16,9	55,5	25,8	523,4
Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Borščs ar pupiņām un krējumu 250/5 gr [A07] (255g/94,1 kcal) Mājas sautējums ar cūkgaļu 250/75 gr (325g/348,8 kcal) Svaigi tomāti 100gr (100g/15,3 kcal) Citronu kompots (200g/16,2 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/207,1 kcal) Kartupeļu zupa ar rīsiem 250 gr (250g/115,0 kcal) Malta liellopu gaļa mērcē 50/50 gr [A01, A07] (100g/156,2 kcal) Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem, krējumu un majonēzi 100 gr [A03, A07, A10] (100g/75,1 kcal) Ābolu kompots (200g/63,2 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Skābētu kāpostu zupa ar kartupeļiem un krējumu 250/5 gr [A07] (250g/64,6 kcal) Vista ar piena mērci 150/50 gr [A01, A07] (200g/323,2 kcal) Kartupeļu biezenis 150 gr [A07] (150g/160,9 kcal) Svaigi gurķi 100 gr (100g/11,4 kcal) Apelsīnu kompots (200g/18,9 kcal)				Pusdienas 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) Kotlete Sevišķā 100 gr [A01, A07] (100g/214,2 kcal) Vārīti makaroni 150 gr [A01] (150g/200,4 kcal) Biešu salāti ar āboliem 100 gr [A07] (100g/66,0 kcal) Aprikožu kompots (Žāv.) (200g/18,8 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Makaronu zupa ar dārzeniem 250 gr [A01] (250g/85,6 kcal) Cepta zivis-fileja 100 gr [A01, A04] (100g/145,2 kcal) Vārīti rīsi 150 gr (150g/192,1 kcal) Salāti Svaigums ar peķīnas kāpostiem 100 gr (100g/42,5 kcal) Kompots ar žāvētām plūmēm (200g/19,8 kcal)			
40,9	98,0	11,6	669,8	41,0	136,9	17,8	872,6	49,9	86,4	23,9	774,4	44,0	119,0	16,1	809,3	38,7	107,6	9,0	680,6
Launags Mājas bulciņa 50 gr [A01, A03, A07] (64g/195,2 kcal) Jogurts 200 ml [A07] (200g/124,0 kcal)				Launags Baltmaize ar kausēto sieru 40/30 gr [A01, A07] (70g/172,8 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal)				Launags Pīradziņi ar āboliem 70 gr [A01, A03, A07] (70g/175,4 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal)				Launags Bulciņa ar kanēli 50 gr [A01, A03, A07] (50g/217,4 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Bumbieri 100 gr (102g/55,4 kcal)				Launags Baltmaize ar mēdu 40/20 gr [A01] (60g/172,4 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Bumbieri 100 gr (150g/81,5 kcal)			
9,1	45,7	11,3	319,2	8,2	38,7	4,9	237,8	8,9	42,3	5,1	249,9	6,3	49,7	7,4	285,8	4,5	58,7	1,8	266,9
Uzturvērtības kopā 64,2 200,4 46,1 1472,8 Sāls(g): 2,1000 ; 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				Uzturvērtības kopā 75,7 222,3 47,0 1624,8 Sāls(g): 7,4000 ; Cukurs(g): 33,0000 (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 72,1 182,4 52,1 1489,2 Sāls(g): 2,9000 ; Cukurs(g): 22,4000 (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 62,0 236,5 40,0 1552,8 Sāls(g): 2,4000 ; Cukurs(g): 20,3000 (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 60,1 221,8 36,6 1470,9 Sāls(g): 4,1000 ; 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			

Sagatavoja: S. Steļmačonoka

Ēdienkarte nedēļai: 08.04.2024 - 14.04.2024

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

Grupa: skolēni(5-9 kl.) diennakts

Pirmdiena 08.04.2024				Otrdiena 09.04.2024				Trešdiena 10.04.2024				Ceturtdiena 11.04.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis 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) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Brokastis Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Zaļie zirnīši 30 gr (30g/22,2 kcal) Omlete ar sieru 115 gr [A03, A07] (152g/186,2 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal)				Brokastis 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) 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 sierīņš (1 gab) 40 gr [A07] (40g/107,8 kcal) Mannas biezputra ar ievārijumu 200/20 gr [A01, A07] (220g/201,0 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)			
14,2	56,7	23,2	483,8	25,2	35,3	24,2	464,5	13,3	53,7	23,1	464,9	11,6	67,6	16,5	456,6
Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Borščs ar pupiņām un krējumu 250/5 gr [A07] (255g/94,1 kcal) Mājas sautējums ar cūkgaļu 250/75 gr (325g/348,8 kcal) Svaigi tomāti 100gr (100g/15,3 kcal) Citronu kompots (200g/16,2 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Kartupeļu zupa ar rīsiem 250 gr (250g/115,0 kcal) Malta liellopu gaļa mērcē 50/50 gr [A01, A07] (100g/156,2 kcal) Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem, krējumu un majonēzi 100 gr [A03, A07, A10] (100g/75,1 kcal) Ābolu kompots (200g/24,4 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Skābētu kāpostu zupa ar kartupeļiem un krējumu 250/5 gr [A07] (250g/64,6 kcal) Vista ar piena mērci 150/50 gr [A01, A07] (200g/323,2 kcal) Kartupeļu biezenis 150 gr [A07] (150g/160,9 kcal) Svaigi gurķi 100 gr (100g/11,4 kcal) Apelsīnu kompots (200g/18,9 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Dārzenu zupa ar kausēto sieru, kartupeļiem un krējumu 250/5 gr [A07] (250g/114,5 kcal) Kotlete Sevišķā 100 gr [A01, A07] (100g/214,2 kcal) Vārīti makaroni 150 gr [A01] (150g/200,4 kcal) Biešu salāti ar āboliem 100 gr [A07] (100g/66,0 kcal) Aprikožu kompots (Žāv.) (200g/18,8 kcal)			
40,9	98,0	11,6	669,8	41,0	120,1	17,8	822,1	49,9	86,4	23,9	774,4	44,0	119,0	16,1	809,3
Launags Mājas bulciņa 50 gr [A01, A03, A07] (64g/195,2 kcal) Jogurts 200 ml [A07] (200g/124,0 kcal)				Launags Baltmaize ar kausēto sieru 40/30 gr [A01, A07] (70g/172,8 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal)				Launags Pīradziņi ar āboliem 70 gr [A01, A03, A07] (70g/175,4 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal)				Launags Bulciņa ar kaneli 50 gr [A01, A03, A07] (50g/217,4 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Bumbieri 100 gr (102g/55,4 kcal)			
9,1	45,7	11,3	319,2	8,2	38,7	4,9	237,8	8,9	42,3	5,1	249,9	6,3	49,7	7,4	285,8
Vakariņas Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Plānās pankūkas ar biezpienu 200/20 gr [A01, A03, A07] (220g/428,3 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Vakariņas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Sautēti svaigi kāposti 200 gr [A01] (200g/115,6 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Vakariņas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Dārzenu vinegrets 200 gr (200g/134,1 kcal) Sijķes fileja eļļā 50 gr (71g/145,3 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Vakariņas Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Rauga pankūkas ar rozīniem un krējumu 150/20 gr [A01, A03, A07] (170g/398,5 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)			

Pirmdiena 08.04.2024				Otrdiena 09.04.2024				Trešdiena 10.04.2024				Ceturtdiena 11.04.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
				Aknu kotlete 50 gr [A01, A03] (50g/95,4 kcal)											
30,4	64,7	22,8	576,1	23,4	48,0	13,8	405,6	22,1	42,0	24,3	474,0	15,3	83,5	17,0	546,3
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
94,6	265,1	68,9	2048,9	97,8	242,1	60,7	1930,0	94,2	224,4	76,4	1963,2	77,2	319,8	57,0	2098,0
Sāls(g): 2,7000 ; Cukurs(g): 27,5000				Sāls(g): 3,1000 ; Cukurs(g): 26,4000				Sāls(g): 3,4000 ; Cukurs(g): 27,4000				Sāls(g): 2,8000 ; Cukurs(g): 29,3000			
(50-103)	(225-413)	(67-107)	(2000-2700)	(50-103)	(225-413)	(67-107)	(2000-2700)	(50-103)	(225-413)	(67-107)	(2000-2700)	(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: 08.04.2024 - 14.04.2024

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

Grupa: skolēni (1-4 kl.) diennakts

Pirmdiena 08.04.2024				Otrdiena 09.04.2024				Trešdiena 10.04.2024				Ceturtdiena 11.04.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis 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) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Brokastis Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Zaļie zirnīši 30 gr (30g/22,2 kcal) Omlete ar sieru 115 gr [A03, A07] (152g/186,2 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal)				Brokastis 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) 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 sierīņš (1 gab) 40 gr [A07] (40g/107,8 kcal) Mannas biezputra ar ievārijumu 200/20 gr [A01, A07] (220g/201,0 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)			
14,2	56,7	23,2	483,8	25,2	35,3	24,2	464,5	13,3	53,7	23,1	464,9	11,6	67,6	16,5	456,6
Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Borščs ar pupiņām un krējumu 250/5 gr [A07] (255g/94,1 kcal) Mājas sautējums ar cūkgaļu 250/75 gr (325g/348,8 kcal) Svaigi tomāti 50gr (50g/7,7 kcal) Citronu kompots (200g/16,2 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Kartupeļu zupa ar rīsiem 250 gr (250g/115,0 kcal) Malta liellopu gaļa mērcē 50/50 gr [A01, A07] (100g/156,2 kcal) Vārīti griķi 100 gr (100g/174,9 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem, krējumu un majonēzi 50 gr [A03, A07, A10] (50g/40,1 kcal) Ābolu kompots (200g/24,4 kcal) Svaigi gurķi 100 gr (100g/11,4 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Skābētu kāpostu zupa ar kartupeļiem un krējumu 250/5 gr [A07] (250g/64,6 kcal) Vista ar piena mērci 150/50 gr [A01, A07] (200g/323,2 kcal) Kartupeļu biezenis 150 gr [A07] (150g/160,9 kcal) Svaigi gurķi 50 gr (50g/5,7 kcal) Apelsīnu kompots (200g/18,9 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Dārzenu zupa ar kausēto sieru, kartupeļiem un krējumu 250/5 gr [A07] (250g/114,5 kcal) Kotlete Sevišķā 100 gr [A01, A07] (100g/214,2 kcal) Vārīti makaroni 100 gr [A01] (100g/131,7 kcal) Biešu salāti ar āboliem 100 gr [A07] (100g/66,0 kcal) Aprikožu kompots (Žāv.) (200g/18,8 kcal)			
37,7	80,6	10,9	573,6	35,0	88,1	14,3	628,8	46,9	69,4	23,1	680,1	38,3	90,0	14,8	652,0
Launags Mājas bulciņa 50 gr [A01, A03, A07] (64g/195,2 kcal) Jogurts 200 ml [A07] (200g/124,0 kcal)				Launags Baltmaize ar kausēto sieru 40/30 gr [A01, A07] (70g/172,8 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal)				Launags Pīradziņi ar āboliem 70 gr [A01, A03, A07] (70g/175,4 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal)				Launags Bulciņa ar kaneli 50 gr [A01, A03, A07] (50g/217,4 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Bumbieri 100 gr (102g/54,3 kcal)			
9,1	45,7	11,3	319,2	8,2	38,7	4,9	237,8	8,9	42,3	5,1	249,9	6,3	49,5	7,4	284,7
Vakariņas Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Plānās pankūkas ar biezpienu 200/20 gr [A01, A03, A07] (220g/428,3 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Vakariņas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Sautēti svaigi kāposti 200 gr [A01] (200g/115,6 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Vakariņas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Dārzenu vinegrets 200 gr (200g/134,1 kcal) Sijķes fileja eļļā 50 gr (71g/145,3 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Vakariņas Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Rauga pankūkas ar rozīniem un krējumu 150/20 gr [A01, A03, A07] (170g/398,5 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)			

Pirmdiena 08.04.2024				Otrdiena 09.04.2024				Trešdiena 10.04.2024				Ceturtdiena 11.04.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
				Aknu kotlete 50 gr [A01, A03] (50g/95,4 kcal)											
30,4	64,7	22,8	576,1	23,4	48,0	13,8	405,6	22,1	42,0	24,3	474,0	15,3	83,5	17,0	546,3
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
91,4	247,7	68,2	1952,7	91,8	210,1	57,2	1736,7	91,2	207,4	75,6	1868,9	71,5	290,6	55,7	1939,6
Sāls(g): 2,7000 ; Cukurs(g): 27,5000				Sāls(g): 2,9000 ; Cukurs(g): 26,4000				Sāls(g): 3,4000 ; Cukurs(g): 27,4000				Sāls(g): 2,8000 ; Cukurs(g): 29,3000			
(35-80)	(156-321)	(46-83)	(1390-2140)	(35-80)	(156-321)	(46-83)	(1390-2140)	(35-80)	(156-321)	(46-83)	(1390-2140)	(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: 08.04.2024 - 14.04.2024

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

Grupa: skolēni (1.-4. kl.)

Pirmdiena 08.04.2024				Otrdiena 09.04.2024				Trešdiena 10.04.2024				Ceturtdiena 11.04.2024				Piektdiena 12.04.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis 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) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Brokastis Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Zaļie zirnīši 30 gr (30g/22,2 kcal) Omlete ar sieru 115 gr [A01, A03, A07] (115g/284,3 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/87,4 kcal)				Brokastis 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) 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 ievārījumu 200/20 gr [A01, A07] (220g/201,0 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Brokastis Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,9 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) Kafija ar pienu [A07] (61g/54,7 kcal)			
14,2	56,7	23,2	483,8	29,9	54,4	26,3	575,5	13,3	53,7	23,1	464,9	11,6	67,6	16,5	456,6	16,9	55,7	25,8	524,3
Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Borščs ar pupiņām un krējumu 250/5 gr [A07] (255g/94,1 kcal) Mājas sautējums ar cūkgaļu 250/75 gr (325g/348,8 kcal) Svaigi tomāti 50gr (50g/7,7 kcal) Citronu kompots (200g/16,2 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Kartupeļu zupa ar rīsiem 250 gr (250g/115,0 kcal) Malta liellopu gaļa mērcē 50/50 gr [A01, A07] (100g/219,6 kcal) Vārīti griķi 100 gr (100g/174,9 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem, krējumu un majonēzi 50 gr [A03, A07, A10] (50g/57,3 kcal) Ābolu kompots (200g/37,3 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Skābētu kāpostu zupa ar kartupeļiem un krējumu 250/5 gr [A07] (250g/64,6 kcal) Vista ar piena mērci 150/50 gr [A01, A07] (200g/323,2 kcal) Kartupeļu biezenis 150 gr [A07] (150g/160,9 kcal) Svaigi gurķi 50 gr (50g/5,7 kcal) Apelsīnu kompots (200g/18,9 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Dārzeņu zupa ar kausēto sieru, kartupeļiem un krējumu 250/5 gr [A07] (250g/114,5 kcal) Kotlete Sevišķā 100 gr [A01, A07] (100g/214,2 kcal) Vārīti makaroni 100 gr [A01] (100g/131,7 kcal) Biešu salāti ar āboliem 100 gr [A07] (100g/66,0 kcal) Aprikožu kompots (Žāv.) (200g/18,8 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Makaronu zupa ar dārzeniem 250 gr [A01] (250g/85,6 kcal) Cepta zivis-fileja 100 gr [A01, A04] (100g/145,2 kcal) Vārīti rīsi 100 gr (100g/129,5 kcal) Salāti Svaigums ar peķīnas kāpostiem 100 gr (100g/42,4 kcal) Kompots ar žāvētām plūmēm (200g/19,8 kcal)			
37,7	80,6	10,9	573,6	36,4	107,4	14,3	710,9	46,9	69,4	23,1	680,1	38,3	90,0	14,8	652,0	34,4	78,5	8,1	529,3
Launags Mājas bulciņa 50 gr [A01, A03, A07] (64g/195,2 kcal) Jogurts 200 ml [A07] (200g/124,0 kcal)				Launags Baltmaize ar kausēto sieru 40/30 gr [A01, A07] (70g/172,8 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal)				Launags Pīradziņi ar āboliem 70 gr [A01, A03, A07] (70g/175,4 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal)				Launags Bulciņa ar kaneli 50 gr [A01, A03, A07] (50g/217,4 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Bumbieri 100 gr (102g/55,4 kcal)				Launags Baltmaize ar mēdu 40/20 gr [A01] (60g/172,4 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Bumbieri 100 gr (150g/81,5 kcal)			
9,1	45,7	11,3	319,2	8,2	38,7	4,9	237,8	8,9	42,3	5,1	249,9	6,3	49,7	7,4	285,8	4,5	58,7	1,8	266,9
Uzturvērtības kopā 61,0 183,0 45,4 1376,6 Sāls(g): 2,1000 ; 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				Uzturvērtības kopā 74,5 200,5 45,5 1524,2 Sāls(g): 12,2000 ; Cukurs(g): 25,0000 (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 69,1 165,4 51,3 1394,9 Sāls(g): 2,9000 ; Cukurs(g): 22,4000 (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 56,2 207,3 38,7 1394,4 Sāls(g): 2,4000 ; Cukurs(g): 20,3000 (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 55,8 192,9 35,7 1320,5 Sāls(g): 4,0000 ; 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			

Sagatavoja: S. Steļmačonoka

Ēdienkarte nedēļai: 08.04.2024 - 14.04.2024

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

Grupa: Dieta bezlaktozes skolniece 1 c

Pirmdiena 08.04.2024				Otrdiena 09.04.2024				Trešdiena 10.04.2024				Ceturtdiena 11.04.2024				Piektdiena 12.04.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas				Pusdienas				Pusdienas				Pusdienas				Pusdienas			
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)				Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal)			
Borščs ar pupiņām bez krējuma 250gr (250g/83,8 kcal)				Kartupeļu zupa ar rīsiem 250 gr (250g/115,0 kcal)				Skābētu kāpostu zupa ar kartupeļiem bez krējuma 250 gr (250g/54,3 kcal)				Dārzeņu zupa bez kausēta siera un krējuma 250gr (250g/76,9 kcal)				Makaronu zupa ar dārzeņiem 250 gr [A01] (250g/85,6 kcal)			
Mājas sautējums ar cūkgaļu 250/75 gr (325g/348,8 kcal)				Malta liellopu gaļa bez mērcēs 50 gr (50g/128,7 kcal)				Cepta vista 150 gr (150g/251,1 kcal)				Bifšteks 100 gr (100g/190,5 kcal)				Cepta zivis-fileja 100 gr [A01, A04] (100g/145,2 kcal)			
Svaigi tomāti 50gr (50g/7,7 kcal)				Vārīti griķi 100 gr (100g/174,9 kcal)				Vārīti kartupeļi ar eļļu 150 gr (150g/139,4 kcal)				Vārīti makaroni 100 gr [A01] (100g/131,7 kcal)				Vārīti rīsi 100 gr (100g/129,5 kcal)			
Citronu kompots (200g/16,2 kcal)				Burkānu salāti ar ķiplokiem un eļļu 50 gr (50g/20,2 kcal)				Svaigi gurķi 50 gr (50g/5,7 kcal)				Biešu salāti ar āboliem un eļļu 100 gr (100g/66,8 kcal)				Salāti Svaigums ar peķīnas kāpostiem 100 gr (100g/42,5 kcal)			
				Ābolu kompots (200g/24,4 kcal)				Apelsīnu kompots (200g/18,9 kcal)				Aprikožu kompots (Žāv.) (200g/18,8 kcal)				Kompots ar žāvētām plūmēm (200g/19,8 kcal)			
37,6	80,4	9,9	563,3	34,2	84,1	9,9	570,0	46,4	64,1	14,3	576,2	46,1	72,4	12,5	591,5	34,4	78,6	8,1	529,4
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
37,6	80,4	9,9	563,3	34,2	84,1	9,9	570,0	46,4	64,1	14,3	576,2	46,1	72,4	12,5	591,5	34,4	78,6	8,1	529,4
Sāls(g): 1,5000 ; Cukurs(g): 6,5000				Sāls(g): 1,9000 ; Cukurs(g): 5,0000				Sāls(g): 3,0000 ; Cukurs(g): 5,0000				Sāls(g): 2,3000 ; Cukurs(g): 5,0000				Sāls(g): 3,5000 ; Cukurs(g): 5,0000			
(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)	(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