

Ēdienkarte nedēļai: 12.02.2024 - 18.02.2024

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

Grupa: Dieta aglutēna 7c klase

Pirmdienas 12.02.2024				Otrdienas 13.02.2024				Trešdienas 14.02.2024				Ceturtdienas 15.02.2024				Piektdienas 16.02.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis 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)				Brokastis Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Biezpiena sierīņš (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 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) Svaigi tomāti 30gr (30g/4,6 kcal) Kafija ar pienu [A07] (61g/54,7 kcal)				Brokastis Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Prosas biezputra ar sviestu 200 gr [A07] (200g/302,6 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Brokastis Maize gaiša 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)			
11,8	48,6	21,7	425,5	12,5	80,5	17,5	507,5	11,2	40,1	12,4	308,8	14,7	58,2	22,8	486,1	24,2	28,4	23,4	420,0
Pusdienas Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Borščs ar pupiņām un krējumu 250/5 gr [A07] (255g/94,1 kcal) Cepta vista 150 gr (150g/251,1 kcal) Kartupeļu biezenis 150 gr [A07] (150g/160,9 kcal) Svaigu kāpostu salāti ar papriku 100 gr (100g/44,7 kcal) Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 kcal)				Pusdienas Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Makaronu (bezglutēna) zupa ar dārzeņiem 250 gr (250g/64,2 kcal) Plovs ar cūkgaļu 75/200 gr (275g/388,4 kcal) Ābolu kompots (200g/24,4 kcal)				Pusdienas Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Dārzeniņa zupa 250 gr [A07] (250g/137,6 kcal) Kartupeļu biezenis 150 gr [A07] (150g/160,9 kcal) Salāti Veselība 50 gr [A03, A07, A10] (50g/50,3 kcal) Mēle vārīta cūkgaļas 75 gr (75g/200,0 kcal) Kompots ar žāvētām plūmēm (200g/19,8 kcal)				Pusdienas Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Skābētu kāpostu zupa ar kartupeļiem un krējumu 250/5 gr [A07] (250g/64,6 kcal) Makaroni bezglutēna 75 gr (75g/79,0 kcal) Bifšteks 100 gr (100g/192,8 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem, krējumu un majonēzi 100 gr [A03, A07, A10] (100g/75,1 kcal) Apelsīnu kompots (200g/18,9 kcal)				Pusdienas Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Zirņu zupa ar kartupeļiem 250 gr (250g/120,3 kcal) Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal) Cepta zivis-fileja bez miltiem 100 gr [A04] (100g/118,2 kcal) Salāti Svaigums ar peķīnas kāpostiem 100 gr (100g/42,5 kcal) Citronu kompots (200g/16,2 kcal)			
49,6	70,7	19,3	647,6	33,2	82,3	7,9	539,3	31,3	67,3	26,8	630,9	38,9	48,4	16,0	492,7	43,2	90,5	9,6	615,5
Launags				Launags				Launags				Launags				Launags			
Uzturvērtības kopā 61,4 119,3 41,0 1073,1 Sāls(g): 4,0000 ; 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				Uzturvērtības kopā 45,7 162,8 25,4 1046,8 Sāls(g): 2,7000 ; 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				Uzturvērtības kopā 42,5 107,4 39,2 939,7 Sāls(g): 3,2000 ; 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 53,6 106,6 38,8 978,8 Sāls(g): 3,5000 ; 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				Uzturvērtības kopā 67,4 118,9 33,0 1035,5 Sāls(g): 3,5000 ; Cukurs(g): 10,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Sagatavoja: S. Steļmačonoka

Ēdienkarte nedēļai: 12.02.2024 - 18.02.2024

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

Grupa: Dieta aglutēna un bezlaktozes 9.d

Pirmdiena 12.02.2024				Otrdiena 13.02.2024				Trešdiena 14.02.2024				Ceturtdiena 15.02.2024				Piektdiena 16.02.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Rīsu biezputra bez sviesta un piena 200gr (200g/115,3 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal) Vārīta cūkgāja-šķiņķis 50 gr (50g/105,8 kcal)				Brokastis 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)				Brokastis Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Makaroni bezglutēna 75 gr (75g/79,0 kcal) Vārīta cūkgāja-šķiņķis 50 gr (50g/105,8 kcal) Svaigi tomāti 30gr (30g/4,6 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Brokastis Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Prosas biezputra bez sviesta un piena 200 gr (54g/178,8 kcal) Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Vārīta cūkgāja-šķiņķis 50 gr (50g/105,8 kcal)				Brokastis Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Omlete ar ceptiem kartupeļiem 175 gr [A03, A07] (256g/340,7 kcal) Zaļie zirnīši 30 gr (30g/22,2 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)			
21,4	54,6	5,1	348,4	6,1	63,4	2,2	288,9	22,1	33,6	5,2	264,7	24,5	64,5	6,3	411,9	18,4	42,4	22,1	438,2
Pusdienas Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Borščs ar pupiņām bez krējuma 250gr (250g/83,8 kcal) Cepta vista 150 gr (150g/251,1 kcal) Vārīti kartupeļi ar eļļu 150 gr (150g/139,4 kcal) Svaigu kāpostu salāti ar papriku 100 gr (100g/44,7 kcal) Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 kcal)				Pusdienas Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Makaronu (bezglutēna) zupa ar dārzeņiem 250 gr (250g/64,2 kcal) Plovs ar cūkgāļu 75/200 gr (275g/388,4 kcal) Ābolu kompots (200g/24,4 kcal)				Pusdienas Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Dārzeni zupa ar pupiņām, kartupeļiem bez krējuma 250gr (250g/83,9 kcal) Vārīti kartupeļi ar eļļu 150 gr (150g/139,4 kcal) Salāti Veselība ar eļļu 100 gr (100g/51,4 kcal) Mēle vārīta cūkgāļas 75 gr (75g/200,0 kcal) Kompots ar žāvētām plūmēm (200g/19,8 kcal)				Pusdienas Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Skābētu kāpostu zupa ar kartupeļiem bez krējuma 250 gr (250g/54,3 kcal) Makaroni bezglutēna 75 gr (75g/79,0 kcal) Bifšteks 100 gr (100g/192,8 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem un eļļu 100 gr (100g/40,4 kcal) Apelsīnu kompots (200g/18,9 kcal)				Pusdienas Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Zirņu zupa ar kartupeļiem 250 gr (250g/120,3 kcal) Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal) Cepta zivis-fileja bez miltiem 100 gr [A04] (100g/118,2 kcal) Salāti Svaigums ar peķīnas kāpostiem 100 gr (100g/42,5 kcal) Citronu kompots (200g/16,2 kcal)			
49,6	73,1	14,7	615,8	33,2	82,3	7,9	539,3	32,5	68,7	17,3	556,8	39,4	47,7	11,0	447,7	43,2	90,5	9,6	615,5
Launags				Launags				Launags				Launags				Launags			
Uzturvērtības kopā 71,0 127,7 19,8 964,2 Sāls(g): 3,5000 ; 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				Uzturvērtības kopā 39,3 145,7 10,1 828,2 Sāls(g): 2,7000 ; 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				Uzturvērtības kopā 54,6 102,3 22,5 821,5 Sāls(g): 2,8000 ; 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 63,9 112,2 17,3 859,6 Sāls(g): 3,7000 ; 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				Uzturvērtības kopā 61,6 132,9 31,7 1053,7 Sāls(g): 3,9000 ; 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			

Sagatavoja: S. Steļmačonoka

Ēdienkarte nedēļai: 12.02.2024 - 18.02.2024

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

Grupa: Dieta individuāla OĢLH 7c

Pirmdiena 12.02.2024				Ceturtdiena 15.02.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis				Brokastis			
Sausmaizītes bezglutena 18 gr (18g/44,8 kcal)				Griķu biezputra ar sviestu un pienu 200/10 gr [A07] (200g/261,4 kcal)			
Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal)				Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal)			
Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal)				Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal)			
Rīsu biezputra ar sviestu 250/10 gr [A07] (260g/283,8 kcal)				Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal)			
12,6	48,2	22,3	436,8	14,0	49,2	19,2	429,6
Pusdienas				Pusdienas			
Borščs ar pupiņām un krējumu 250/5 gr [A07] (255g/94,1 kcal)				Skābētu kāpostu zupa ar kartupeļiem un krējumu 250/5 gr [A07] (250g/64,6 kcal)			
Vistas kotlete 100 gr [A01, A03] (100g/228,6 kcal)				Kotlete Sevišķā 100 gr [A01, A07] (100g/212,7 kcal)			
Kartupeļu biezenis 150 gr [A07] (150g/160,9 kcal)				Vārīti makaroni 100 gr [A01] (100g/131,7 kcal)			
Svaigu kāpostu salāti ar papriku 100 gr (100g/44,7 kcal)				Burkānu salāti ar ķiplokiem, krējumu un majonēzi 50 gr [A03, A07, A10] (50g/40,1 kcal)			
39,6	55,1	16,8	528,3	30,3	53,4	11,8	449,1
Launags				Launags			
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
52,2	103,3	39,1	965,1	44,3	102,6	31,0	878,7
Sāls(g): 2,5000 ; Cukurs(g): 9,0000				Sāls(g): 1,7000 ; Cukurs(g): 2,0000			
(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)			
13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Sagatavoja: S. Steļmačonoka

Ēdienkarte nedēļai: 12.02.2024 - 18.02.2024

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

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

Pirmdiena 12.02.2024				Otrdiena 13.02.2024				Trešdiena 14.02.2024				Ceturtdiena 15.02.2024				Piektdiena 16.02.2024			
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) 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)				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) Makaroni ar sieru 150/10/10 gr [A01, A07] (150g/306,3 kcal) Svaigi tomāti 30gr (30g/4,6 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Brokastis 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)				Brokastis Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Omelete 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)			
11,2	40,8	5,8	267,0	8,5	60,4	7,3	329,2	12,3	56,5	10,7	370,7	11,2	40,8	5,8	267,0	19,4	18,7	12,8	268,2
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) Vistas kotlete 100 gr [A01, A03] (100g/228,6 kcal) Svaigu kāpostu salāti ar papriku 100 gr (100g/44,7 kcal) Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 kcal)				Pusdienas Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Saldēto dārzeņu zupa 200 gr (200g/106,5 kcal) Vārīta cūkgāļa-šņinkis 100 gr (100g/211,8 kcal) Lēcas vārītas 130 gr (130g/157,3 kcal) Ābolu kompots (200g/24,4 kcal)				Pusdienas Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Dārzeni zupa ar pupiņām bez kartupeļiem un krējuma 200gr (200g/49,8 kcal) Vārīti kartupeļi ar mizu 100 gr (100g/90,6 kcal) Mēle vārīta cūkgāļas 75 gr (75g/200,0 kcal) Salāti Veselība ar eļļu 100 gr (100g/51,4 kcal) Kompots ar žāvētām plūmēm (200g/19,8 kcal)				Pusdienas Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Skābētu kāpostu zupa bez kartupeļiem un krējuma 250 gr (230g/31,6 kcal) Konservētas pupiņas 100 gr (100g/52,5 kcal) Bifšteks 100 gr (100g/192,8 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem un eļļu 100 gr (100g/40,4 kcal) Apelsīnu kompots (200g/18,9 kcal)				Pusdienas Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Saldēto dārzeņu zupa 200 gr (200g/106,5 kcal) Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal) Cepta zivis-fileja bez miltiem 100 gr [A04] (100g/118,2 kcal) Salāti Svaigums ar peķīnas kāpostiem 100 gr (100g/42,5 kcal) Citronu kompots (200g/16,2 kcal)			
39,6	65,7	12,3	529,0	49,1	46,7	18,0	546,8	29,1	47,0	17,0	458,4	38,1	32,7	10,6	383,0	38,6	67,7	17,1	586,2
Launags Sausmaizītes bezglutena 12 gr (12g/29,9 kcal) Sulas dzēriens (200g/54,5 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) Mandarīni 100gr (118g/54,2 kcal)				Launags Sausmaizītes bezglutena 12 gr (12g/29,9 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Launags			
1,1	21,0	0,1	84,4	1,1	10,6	0,1	42,9	1,9	22,5	0,5	97,1	1,1	10,6	0,1	42,9				
Uzturvērtības kopā 51,9 127,5 18,2 880,4 Sāls(g): 1,6000 ; Cukurs(g): 23,0000 (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 58,7 117,7 25,4 918,9 Sāls(g): 2,8000 ; 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 43,3 126,0 28,2 926,2 Sāls(g): 2,0000 ; 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 50,4 84,1 16,5 692,9 Sāls(g): 2,5000 ; Cukurs(g): 19,0000 (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 58,0 86,4 29,9 854,4 Sāls(g): 3,8000 ; Cukurs(g): 10,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (900-1100) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Sagatavoja: S. Steļmačonoka

Ēdienkarte nedēļai: 12.02.2024 - 18.02.2024

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

Grupa: skolēni(5.-9. kl.)

Pirmdiena 12.02.2024				Otrdiena 13.02.2024				Trešdiena 14.02.2024				Ceturtdiena 15.02.2024				Piektdiena 16.02.2024			
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) Rīsu biezputra ar sviestu 200/10 gr [A07] (200g/242,0 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) 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)				Brokastis 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] (150g/306,3 kcal) Svaigi tomāti 30gr (30g/4,6 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) Prosas biezputra ar sviestu 200 gr [A07] (200g/302,6 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Brokastis Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Omlete ar sieru 115 gr [A03, A07] (152g/186,2 kcal) Zaļie zirnīši 30 gr (30g/22,2 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal)			
11,3	47,1	22,1	423,2	11,6	67,2	16,4	454,2	16,2	74,5	20,7	547,2	14,2	56,7	23,2	483,8	25,2	35,3	24,2	464,5
Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Borščs ar pupiņām un krējumu 250/5 gr [A07] (255g/94,1 kcal) Vistas kotlete 100 gr [A01, A03] (100g/228,6 kcal) Kartupeļu biezenis 150 gr [A07] (150g/160,9 kcal) Svaigu kāpostu salāti ar papriku 100 gr (100g/44,7 kcal) Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Makaronu zupa ar dārzeņiem 250 gr [A01] (250g/85,6 kcal) Plovs ar cūkgaļu 75/200 gr (275g/388,4 kcal) Ābolu kompots (200g/24,4 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Dārzeņu piena zupa 250 gr [A07] (250g/137,6 kcal) Mērce ar krējumu, tomātiem, sīpoliem 50 gr [A01, A07] (50g/46,1 kcal) Kartupeļu biezenis 150 gr [A07] (150g/160,9 kcal) Salāti Veselība 100 gr [A03, A07, A10] (100g/100,4 kcal) Kompots ar žāvētām plūmēm (200g/19,8 kcal) Mēle vārīta cūkgaļas 75 gr (75g/200,0 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) Vārīti makaroni 150 gr [A01] (150g/200,4 kcal) Kotlete Sevišķā 100 gr [A01, A07] (100g/212,7 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem, krējumu un majonēzi 100 gr [A03, A07, A10] (100g/75,1 kcal) Apelsīnu kompots (200g/18,9 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Zirņu zupa ar kartupeļiem 250 gr (250g/120,3 kcal) Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal) Cepta zivis-fileja 100 gr [A01, A04] (100g/153,4 kcal) Salāti Svaigums ar peķīnas kāpostiem 100 gr (100g/42,2 kcal) Citronu kompots (200g/16,2 kcal)			
45,7	100,6	18,6	758,2	38,0	109,3	9,5	693,8	36,7	96,8	35,0	860,2	40,3	110,9	16,4	767,1	48,0	120,7	11,2	783,5
Launags Pīrādziņi ar āboliem 70 gr [A01, A03, A07] (70g/191,7 kcal) Sulas dzēriens (200g/54,5 kcal)				Launags Baltmaize ar kausēto sieru 40/30 gr [A01, A07] (70g/172,8 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal)				Launags Bulciņa ar kanēli 50 gr [A01, A03, A07] (74g/222,6 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Mandarīni 100gr (118g/54,2 kcal)				Launags Jogurts 200 ml [A07] (200g/124,0 kcal) Mājas bulciņa 50 gr [A01, A03, A07] (64g/195,2 kcal)				Launags Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Āboli 100 gr (144g/74,9 kcal) Cepumi auzu 50 gr (50g/181,5 kcal)			
5,0	53,1	2,7	246,2	12,1	32,9	7,3	247,3	6,6	50,8	7,5	289,8	9,1	45,7	11,3	319,2	7,0	47,3	3,5	269,4
Uzturvērtības kopā 62,0 200,8 43,4 1427,6 Sāls(g): 2,5000 ; Cukurs(g): 32,7000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 61,7 209,4 33,2 1395,3 Sāls(g): 2,2000 ; Cukurs(g): 17,3000 (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 59,5 222,1 63,2 1697,2 Sāls(g): 2,8000 ; Cukurs(g): 20,0000 (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 63,6 213,3 50,9 1570,1 Sāls(g): 2,4000 ; Cukurs(g): 17,0000 (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 80,2 203,3 38,9 1517,4 Sāls(g): 3,5000 ; Cukurs(g): 15,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Sagatavoja: S. Stejmačonoka

Ēdienkarte nedēļai: 12.02.2024 - 18.02.2024

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

Grupa: skolēni(5-9 kl.) diennakts

Pirmdienas 12.02.2024				Otrdienas 13.02.2024				Trešdienas 14.02.2024				Ceturtdienas 15.02.2024			
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) Rīsu biezputra ar sviestu 200/10 gr [A07] (200g/242,0 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) 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)				Brokastis 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] (150g/306,3 kcal) Svaigi tomāti 30gr (30g/4,6 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) Prosas biezputra ar sviestu 200 gr [A07] (200g/302,6 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)			
11,3	47,1	22,1	423,2	11,6	67,2	16,4	454,2	16,2	74,5	20,7	547,2	14,2	56,7	23,2	483,8
Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Boršs ar pupiņām un krējumu 250/5 gr [A07] (255g/94,1 kcal) Vistas kotlete 100 gr [A01, A03] (100g/228,6 kcal) Kartupeļu biezenis 150 gr [A07] (150g/160,9 kcal) Svaigu kāpostu salāti ar papriku 100 gr (100g/44,7 kcal) Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Makaronu zupa ar dārzeņiem 250 gr [A01] (250g/85,6 kcal) Plovs ar cūkgaļu 75/200 gr (275g/388,4 kcal) Ābolu kompots (200g/24,4 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Dārzeņu pienu zupa 250 gr [A07] (250g/137,6 kcal) Mērce ar krējumu, tomātiem, sīpoliem 50 gr [A01, A07] (50g/46,1 kcal) Kartupeļu biezenis 150 gr [A07] (150g/160,9 kcal) Salāti Veselība 100 gr [A03, A07, A10] (100g/100,4 kcal) Kompots ar žāvētām plūmēm (200g/19,8 kcal) Mēle vārīta cūkgaļas 75 gr (75g/200,0 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) Vārīti makaroni 150 gr [A01] (150g/200,4 kcal) Kotlete Sevišķā 100 gr [A01, A07] (100g/212,6 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem, krējumu un majonēzi 100 gr [A03, A07, A10] (100g/75,1 kcal) Apelsīnu kompots (200g/18,9 kcal)			
45,7	100,6	18,6	758,2	38,0	109,3	9,5	693,8	36,7	96,8	35,0	860,2	40,3	110,9	16,4	767,0
Launags Pīrādžiņi ar āboliem 70 gr [A01, A03, A07] (70g/175,4 kcal) Sulas dzēriens (200g/54,5 kcal)				Launags Baltmaize ar kausēto sieru 40/30 gr [A01, A07] (70g/172,8 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal)				Launags Bulciņa ar kanēli 50 gr [A01, A03, A07] (74g/222,6 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Mandarīni 100gr (118g/54,2 kcal)				Launags Jogurts 200 ml [A07] (200g/124,0 kcal) Mājas bulciņa 50 gr [A01, A03, A07] (64g/195,2 kcal)			
5,0	47,5	2,7	229,9	12,1	32,9	7,3	247,3	6,6	50,8	7,5	289,8	9,1	45,7	11,3	319,2
Vakariņas Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Biezpiena plācenīši ar krējumu 150/20 gr [A01, A03, A07] (170g/277,7 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) Vārīti saldētie dārzeņi ar sviestu 200gr [A07] (200g/255,4 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 biezpienu un krējumu 150/20 gr [A01, A03, A07] (170g/390,7 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) Vistu salāti 200 gr [A03, A08, A10] (200g/440,9 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)			

Pirmdiena 12.02.2024				Otrdiena 13.02.2024				Trešdiena 14.02.2024				Ceturtdiena 15.02.2024			
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)											
26,7	38,4	19,9	425,5	21,0	30,8	37,6	545,4	19,3	75,6	17,9	538,5	20,9	35,6	45,5	635,5
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
88,7	233,6	63,3	1836,8	82,7	240,2	70,8	1940,7	78,8	297,7	81,1	2235,7	84,5	248,9	96,4	2205,5
Sāls(g): 2,9000 ; Cukurs(g): 36,4000				Sāls(g): 3,4000 ; Cukurs(g): 22,3000				Sāls(g): 4,8000 ; Cukurs(g): 27,5000				Sāls(g): 2,9000 ; Cukurs(g): 22,0000			
(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: 12.02.2024 - 18.02.2024

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

Grupa: skolēni (1-4 kl.) diennakts

Pirmdiena 12.02.2024				Otrdiena 13.02.2024				Trešdiena 14.02.2024				Ceturtdiena 15.02.2024			
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) Rīsu biezputra ar sviestu 200/10 gr [A07] (200g/242,0 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) 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)				Brokastis 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] (150g/306,3 kcal) Svaigi tomāti 30gr (30g/4,6 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) Prosas biezputra ar sviestu 200 gr [A07] (200g/302,6 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)			
11,3	47,1	22,1	423,2	11,6	67,2	16,4	454,2	16,2	74,5	20,7	547,2	14,2	56,7	23,2	483,8
Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Borščs ar pupiņām un krējumu 250/5 gr [A07] (255g/94,1 kcal) Vistas kotlete 100 gr [A01, A03] (100g/228,6 kcal) Kartupeļu biezenis 150 gr [A07] (150g/160,9 kcal) Svaigu kāpostu salāti ar papriku 50 gr (50g/22,4 kcal) Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Makaronu zupa ar dārzeņiem 250 gr [A01] (250g/85,6 kcal) Plovs ar cūkgaļu 50/200 gr (250g/344,6 kcal) Ābolu kompots (200g/24,4 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Dārzeņu pienu zupa 250 gr [A07] (250g/137,6 kcal) Mērce ar krējumu, tomātiem, sīpoliem 50 gr [A01, A07] (50g/46,1 kcal) Kartupeļu biezenis 150 gr [A07] (150g/160,9 kcal) Salāti Veselība 50 gr [A03, A07, A10] (50g/50,3 kcal) Kompots ar žāvētām plūmēm (200g/19,8 kcal) Mēle vārīta cūkgaļas 75 gr (75g/200,0 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) Vārīti makaroni 100 gr [A01] (100g/131,7 kcal) Kotlete Sevišķā 100 gr [A01, A07] (100g/212,7 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem, krējumu un majonēzi 50 gr [A03, A07, A10] (50g/40,1 kcal) Apelsīnu kompots (200g/18,9 kcal)			
41,6	80,9	17,5	647,3	28,4	93,2	7,0	561,4	33,0	77,6	30,6	721,5	33,8	78,8	12,9	574,8
Launags Pīrādziņi ar āboliem 70 gr [A01, A03, A07] (70g/175,4 kcal) Sulas dzēriens (200g/54,5 kcal)				Launags Baltmaize ar kausēto sieru 40/30 gr [A01, A07] (70g/172,8 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal)				Launags Bulciņa ar kaneli 50 gr [A01, A03, A07] (74g/222,6 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Mandarīni 100gr (118g/54,2 kcal)				Launags Jogurts 200 ml [A07] (200g/124,0 kcal) Mājas bulciņa 50 gr [A01, A03, A07] (64g/195,2 kcal)			
5,0	47,5	2,7	229,9	12,1	32,9	7,3	247,3	6,6	50,8	7,5	289,8	9,1	45,7	11,3	319,2
Vakariņas Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Biezpiena plāceniši ar krējumu 150/20 gr [A01, A03, A07] (170g/277,7 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) Vārīti saldētie dārzeņi ar sviestu 200gr [A07] (200g/255,4 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 biezpienu un krējumu 150/20 gr [A01, A03, A07] (170g/390,7 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) Vistu salāti 200 gr [A03, A08, A10] (200g/440,9 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)			

Pirmdiena 12.02.2024				Otrdiena 13.02.2024				Trešdiena 14.02.2024				Ceturtdiena 15.02.2024			
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)											
26,7	38,4	19,9	425,5	21,0	30,8	37,6	545,4	19,3	75,6	17,9	538,5	20,9	35,6	45,5	635,5
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
84,6	213,9	62,2	1725,9	73,1	224,1	68,3	1808,3	75,1	278,5	76,7	2097,0	78,0	216,8	92,9	2013,3
Sāls(g): 2,9000 ; Cukurs(g): 35,2000				Sāls(g): 3,4000 ; Cukurs(g): 22,3000				Sāls(g): 4,8000 ; Cukurs(g): 27,5000				Sāls(g): 2,7000 ; Cukurs(g): 22,0000			
(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: 12.02.2024 - 18.02.2024

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

Grupa: skolēni (1.-4. kl.)

Pirmdiena 12.02.2024				Otrdiena 13.02.2024				Trešdiena 14.02.2024				Ceturtdiena 15.02.2024				Piektdiena 16.02.2024			
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) Rīsu biezputra ar sviestu 200/10 gr [A07] (200g/242,0 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) 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)				Brokastis 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] (150g/306,3 kcal) Svaigi tomāti 30gr (30g/4,6 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) Prosas biezputra ar sviestu 200 gr [A07] (200g/302,6 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Brokastis Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/85,8 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)			
11,3	47,1	22,1	423,2	11,6	67,2	16,4	454,2	16,2	74,5	20,7	547,2	14,2	56,7	23,2	483,8	24,6	31,4	23,9	443,5
Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Borščs ar pupiņām un krējumu 250/5 gr [A07] (255g/94,1 kcal) Vistas kotlete 100 gr [A01, A03] (100g/228,6 kcal) Kartupeļu biezenis 150 gr [A07] (150g/160,9 kcal) Svaigu kāpostu salāti ar papriku 50 gr (50g/22,4 kcal) Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Makaronu zupa ar dārzeņiem 250 gr [A01] (250g/85,6 kcal) Plovs ar cūkgaļu 50/200 gr (250g/344,6 kcal) Ābolu kompots (200g/24,4 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Dārzeņu piena zupa 250 gr [A07] (250g/137,6 kcal) Mērce ar krējumu, tomātiem, sīpoliem 50 gr [A01, A07] (50g/46,1 kcal) Kartupeļu biezenis 150 gr [A07] (150g/160,9 kcal) Salāti Veselība 50 gr [A03, A07, A10] (50g/50,3 kcal) Kompots ar žāvētām plūmēm (200g/19,8 kcal) Mēle vārīta cūkgaļas 75 gr (75g/200,0 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) Vārīti makaroni 100 gr [A01] (100g/131,7 kcal) Kotlete Sevišķā 100 gr [A01, A07] (100g/212,7 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem, krējumu un majonēzi 50 gr [A03, A07, A10] (50g/40,1 kcal) Apelsīnu kompots (200g/18,9 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Zirņu zupa ar kartupeļiem 250 gr (250g/120,3 kcal) Vārīti griķi 100 gr (100g/174,9 kcal) Cepta zivis-fileja 100 gr [A01, A04] (100g/153,4 kcal) Salāti Svaigums ar peķīnas kāpostiem 50 gr (56g/15,8 kcal) Citronu kompots (200g/16,2 kcal)			
41,6	80,9	17,5	647,3	28,4	93,2	7,0	561,4	33,0	77,6	30,6	721,5	33,8	78,8	12,9	574,8	40,1	88,0	8,4	587,4
Launags Pīradziņi ar āboliem 70 gr [A01, A03, A07] (70g/191,7 kcal) Sulas dzēriens (200g/54,5 kcal)				Launags Baltmaize ar kausēto sieru 40/30 gr [A01, A07] (70g/172,8 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal)				Launags Bulciņa ar kanēli 50 gr [A01, A03, A07] (74g/222,6 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Mandarīni 100gr (118g/54,2 kcal)				Launags Jogurts 200 ml [A07] (200g/124,0 kcal) Mājas bulciņa 50 gr [A01, A03, A07] (64g/195,2 kcal)				Launags Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Āboli 100 gr (144g/74,9 kcal) Cepumi auzu 50 gr (50g/181,5 kcal)			
5,0	53,1	2,7	246,2	12,1	32,9	7,3	247,3	6,6	50,8	7,5	289,8	9,1	45,7	11,3	319,2	7,0	47,3	3,5	269,4
Uzturvērtības kopā 57,9 181,1 42,3 1316,7 Sāls(g): 2,5000 ; Cukurs(g): 31,5000 (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 52,1 193,3 30,7 1262,9 Sāls(g): 2,2000 ; Cukurs(g): 17,3000 (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 55,8 202,9 58,8 1558,5 Sāls(g): 2,8000 ; Cukurs(g): 20,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 57,1 181,2 47,4 1377,8 Sāls(g): 2,2000 ; Cukurs(g): 17,0000 (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 71,7 166,7 35,8 1300,3 Sāls(g): 3,0000 ; Cukurs(g): 15,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Ēdienkarte nedēļai: 12.02.2024 - 18.02.2024

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

Grupa: Dieta bezlaktozes skolniece 1 c

Pirmdiena 12.02.2024				Otrdiena 13.02.2024				Trešdiena 14.02.2024				Ceturtdiena 15.02.2024				Piektdiena 16.02.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Borščs ar pupiņām bez krējuma 250gr (250g/83,8 kcal) Vistas kotlete 100 gr [A01, A03] (100g/228,6 kcal) Vārīti kartupeļi ar eļļu 150 gr (150g/139,4 kcal) Svaigu kāpostu salāti ar papriku 50 gr (50g/22,4 kcal) Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Makaronu zupa ar dārzeņiem 250 gr [A01] (250g/85,6 kcal) Plovs ar cūkgaļu 50/200 gr (250g/344,6 kcal) Ābolu kompots (200g/24,4 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Dārzeņu zupa ar pupiņām, kartupeļiem bez krējuma 250gr (250g/83,9 kcal) Vārīti kartupeļi ar eļļu 150 gr (150g/139,4 kcal) Salāti Veselība ar eļļu 100 gr (100g/51,4 kcal) Mēle vārīta cūkgaļas 75 gr (75g/200,0 kcal) Kompots ar žāvētām plūmēm (200g/19,8 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Skābētu kāpostu zupa ar kartupeļiem bez krējuma 250 gr (250g/54,3 kcal) Vārīti makaroni 100 gr [A01] (100g/131,7 kcal) Bifšteks 100 gr (100g/192,8 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem un eļļu 50 gr (50g/20,2 kcal) Apelsīnu kompots (200g/18,9 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Zirņu zupa ar kartupeļiem 250 gr (250g/120,3 kcal) Vārīti griķi 100 gr (100g/174,9 kcal) Cepta zivis-fileja 100 gr [A01, A04] (100g/153,4 kcal) Salāti Svaigums ar peķīnas kāpostiem 100 gr (100g/42,5 kcal) Citronu kompots (200g/16,2 kcal)			
41,6	83,3	12,9	615,5	28,4	93,2	7,0	561,4	33,5	75,6	18,1	601,3	41,9	61,3	11,7	524,7	42,2	90,1	9,7	614,1
Uzturvērtības kopā 41,6 83,3 12,9 615,5 Sāls(g): 1,1000 ; Cukurs(g): 7,8000 (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 28,4 93,2 7,0 561,4 Sāls(g): 1,7000 ; Cukurs(g): 5,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 33,5 75,6 18,1 601,3 Sāls(g): 1,6000 ; Cukurs(g): 5,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 41,9 61,3 11,7 524,7 Sāls(g): 2,1000 ; 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				Uzturvērtības kopā 42,2 90,1 9,7 614,1 Sāls(g): 3,2000 ; Cukurs(g): 5,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Sagatavoja: S. Steļmačonoka