

Ēdienkarte nedēļai: 15.04.2024 - 21.04.2024

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

Grupa: Dieta aglutēna 7c klase

Pirmdienas 15.04.2024				Otrdienas 16.04.2024				Trešdienas 17.04.2024				Ceturtdienas 18.04.2024				Piektdienas 19.04.2024			
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) 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 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 tumša bezglutēna 25 gr (25g/62,3 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Omlete ar sieru 115 gr [A03, A07] (152g/186,2 kcal) Zaļie zirnīši 30 gr (30g/22,2 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal)				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) 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) Kukurūzas biezputra ar sviestu 200/10 gr [A07] (210g/285,4 kcal) Kafija ar pienu [A07] (61g/54,7 kcal)			
16,7	64,8	23,8	527,8	12,5	80,5	17,5	507,5	24,2	28,4	23,4	420,0	11,8	48,6	21,7	425,5	14,7	63,9	24,0	510,6
Pusdienas Maize tumša bezglutēna 25 gr (25g/62,3 kcal) Biešu zupa ar krējumu 250/5 gr [A07] (255g/98,1 kcal) Cepta vista 150 gr (150g/251,1 kcal) Makaroni bezglutēna 75 gr (75g/79,0 kcal) Salāti Apetīte 100 gr [A03, A07, A10] (100g/97,7 kcal) Apelsīnu kompots (200g/18,9 kcal)				Pusdienas Maize tumša bezglutēna 25 gr (25g/62,3 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) Kompots ar žāvētām plūmēm (200g/19,8 kcal)				Pusdienas Maize tumša bezglutēna 25 gr (25g/62,3 kcal) Dārzeņu zupa ar pupiņām, kartupeļiem un krējumu 250/5 gr [A07] (255g/94,2 kcal) Ceptas aknas bez miltiem 100 gr (100g/215,0 kcal) Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal) Biešu salāti ar eļļu 100 gr (100g/62,2 kcal) Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 kcal)				Pusdienas Maize tumša bezglutēna 25 gr (25g/62,3 kcal) Borščs ar kartupeļiem, svaigiem kāpostiem un krējumu 250/5 gr [A07] (250g/78,1 kcal) Bifšteks 100 gr (100g/190,5 kcal) Vārīti saldētie dārzeņi 100 gr (100g/105,2 kcal) Burkānu salāti ar āboliem 100 [A03, A07, A10] (100g/103,8 kcal) Bumbieru kompots (200g/37,1 kcal)				Pusdienas Maize tumša bezglutēna 25 gr (25g/62,3 kcal) Rasolņiks ar krējumu un kartupeļiem 250 gr [A07] (250g/125,3 kcal) Zivs ar dārzeņu un tomātu mērci 100/50 gr [A04] (150g/124,7 kcal) Kartupeļu biezenis 150 gr [A07] (150g/160,9 kcal) Svaigi gurķi 100 gr (100g/11,4 kcal) Kompots ar dzērvenēm (200g/15,4 kcal)			
46,7	56,0	22,5	607,1	33,8	81,3	9,2	551,7	57,0	92,6	13,9	724,2	37,2	44,8	28,2	577,0	30,9	74,9	9,3	500,0
Launags				Launags				Launags				Launags				Launags			
Uzturvērtības kopā 63,4 120,8 46,3 1134,9 Sāls(g): 4,5000 ; 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				Uzturvērtības kopā 46,3 161,8 26,7 1059,2 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				Uzturvērtības kopā 81,2 121,0 37,3 1144,2 Sāls(g): 2,1000 ; Cukurs(g): 11,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 49,0 93,4 49,9 1002,5 Sāls(g): 3,5000 ; Cukurs(g): 16,5000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 45,6 138,8 33,3 1010,6 Sāls(g): 3,1000 ; 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			

Sagatavoja: S. Steļmačonoka

Ēdienkarte nedēļai: 15.04.2024 - 21.04.2024

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

Grupa: Dieta aglutēna un bezlaktozes 9.d

Pirmdiena 15.04.2024				Otrdiena 16.04.2024				Trešdiena 17.04.2024				Ceturtdiena 18.04.2024				Piektdiena 19.04.2024			
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) 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 100 gr (100g/211,8 kcal)				Brokastis Maize tumša bezglutēna 25 gr (25g/62,3 kcal) Omlete ar ceptiem kartupeļiem un eļļu 175 gr [A03] (175g/260,5 kcal) Zaļie zirnīši 30 gr (30g/22,2 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				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)				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)			
24,5	64,5	6,3	411,9	39,0	63,8	10,9	500,7	21,3	42,5	11,8	358,0	5,0	54,4	0,8	242,6	22,5	63,6	6,5	394,7
Pusdienas Maize tumša bezglutēna 25 gr (25g/62,3 kcal) Biešu zupa bez krējuma 250 gr (250g/87,8 kcal) Cepta vista 150 gr (150g/251,1 kcal) Makaroni bezglutēna 75 gr (75g/79,0 kcal) Salāti Apetīte ar eļļu 100 gr [A03] (100g/48,7 kcal) Apelsīnu kompots (200g/18,9 kcal)				Pusdienas Maize tumša bezglutēna 25 gr (25g/62,3 kcal) Svaigu kāpostu zupa bez krējuma 250 gr (250g/59,9 kcal) Plovs ar cūkgāju 75/200 gr (275g/388,4 kcal) Gurķi konservēti 50 gr (50g/11,0 kcal) Kompots ar žāvētām plūmēm (200g/19,8 kcal)				Pusdienas Maize tumša bezglutēna 25 gr (25g/62,3 kcal) Dārzeņu zupa ar pupiņām, kartupeļiem bez krējuma 250gr (250g/83,9 kcal) Ceptas aknas bez miltiem 100 gr (100g/215,0 kcal) Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal) Biešu salāti ar eļļu 100 gr (100g/62,2 kcal) Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 kcal)				Pusdienas Maize tumša bezglutēna 25 gr (25g/62,3 kcal) Borščs ar kartupeļiem, svaigiem kāpostiem bez krējuma 250gr (250g/67,8 kcal) Bifšteks 100 gr (100g/190,5 kcal) Vārīti saldētie dārzeņi 100 gr (100g/105,2 kcal) Burkānu salāti ar āboliem un eļļu 100 (109g/43,9 kcal) Bumbieru kompots (200g/37,1 kcal)				Pusdienas Maize tumša bezglutēna 25 gr (25g/62,3 kcal) Rasoļņiks bez krējuma ar kartupeļiem 250 gr (250g/115,0 kcal) Zivs ar dārzeņu un tomātu mērci 100/50 gr [A04] (150g/124,7 kcal) Vārīti kartupeļi ar eļļu 150 gr (150g/139,4 kcal) Svaigi gurķi 100 gr (100g/11,4 kcal) Kompots ar dzērvenēm (200g/15,4 kcal)			
48,1	55,2	15,6	547,8	33,7	81,1	8,2	541,4	56,9	92,4	12,9	713,9	37,5	43,9	20,7	506,8	30,9	77,3	4,7	468,2
Launags				Launags				Launags				Launags				Launags			
Uzturvērtības kopā 72,6 119,7 21,9 959,7 Sāls(g): 4,7000 ; Cukurs(g): 15,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0)				Uzturvērtības kopā 72,7 144,9 19,1 1042,1 Sāls(g): 2,7000 ; Cukurs(g): 16,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0)				Uzturvērtības kopā 78,2 134,9 24,7 1071,9 Sāls(g): 2,5000 ; Cukurs(g): 11,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0)				Uzturvērtības kopā 42,5 98,3 21,5 749,4 Sāls(g): 3,5000 ; Cukurs(g): 16,5000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0)				Uzturvērtības kopā 53,4 140,9 11,2 862,9 Sāls(g): 2,6000 ; 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				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: 15.04.2024 - 21.04.2024

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

Grupa: Dieta individuāla OGLH 7c

Pirmdiena 15.04.2024				Otrdiena 16.04.2024				Trešdiena 17.04.2024				Ceturtdiena 18.04.2024				Piektdiena 19.04.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Auzu pārslu biezputra ar sviestu 250/10 gr [A01, A07] (260g/356,9 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal)				Brokastis Kukurūzas biezputra ar sviestu 200/10 gr [A07] (210g/285,4 kcal) Biezpiena sierīņš (1 gab) 40 gr [A07] (40g/107,8 kcal)				Brokastis 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) Sausmaizītes bezglutena 6 gr (6g/14,9 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) Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal)				Brokastis Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 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)			
17,0	49,7	25,8	511,9	10,1	52,3	17,2	393,2	14,5	46,0	20,9	429,4	13,7	46,3	18,9	416,4	17,0	49,7	25,8	511,9
Pusdienas Biešu zupa ar krējumu 250/5 gr [A07] (255g/98,1 kcal) Vistas kotlete 100 gr [A01, A03] (100g/228,6 kcal) Vārīti makaroni 100 gr [A01] (100g/131,7 kcal) Salāti Apetīte 100 gr [A03, A07, A10] (100g/97,7 kcal)				Pusdienas 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)				Pusdienas Dārzenu zupa ar pupiņām, kartupeļiem un krējumu 250/5 gr [A07] (255g/94,2 kcal) Aknas stroganovs 100/50 gr [A01, A07] (150g/226,6 kcal) Vārīti griķi 100 gr (100g/174,9 kcal) Biešu salāti ar eļļu 100 gr (100g/62,2 kcal)				Pusdienas Borščs ar kartupeļiem, svaigiem kāpostiem un krējumu 250/5 gr [A07] (250g/78,1 kcal) Kotlete Jahnija 100/60 gr [A01, A03] (160g/186,5 kcal) Vārītas grūbas 100/4 gr [A07] (104g/153,0 kcal) Burkānu salāti ar āboliem 100 [A03, A07, A10] (100g/103,8 kcal)				Pusdienas Rasoļņiks ar krējumu un kartupeļiem 250 gr [A07] (250g/125,3 kcal) Zivs ar dārzenu un tomātu mērci 100/50 gr [A04] (150g/124,7 kcal) Kartupeļu biezenis 150 gr [A07] (150g/160,9 kcal) Svaigi gurķi 100 gr (100g/11,4 kcal)			
39,2	54,0	20,3	556,1	23,3	50,3	7,0	368,7	47,5	58,8	14,3	557,9	31,0	56,8	19,7	521,4	28,6	57,2	8,9	422,3
Launags				Launags				Launags				Launags				Launags			
Uzturvērtības kopā 56,2 103,7 46,1 1068,0 Sāls(g): 2,2000 ; 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				Uzturvērtības kopā 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				Uzturvērtības kopā 62,0 104,8 35,2 987,3 Sāls(g): 2,3000 ; Cukurs(g): 1,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 44,7 103,1 38,6 937,8 Sāls(g): 2,5000 ; Cukurs(g): 4,9000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 45,6 106,9 34,7 934,2 Sāls(g): 2,7000 ; 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			

Sagatavoja: S. Steļmačonoka

Ēdienkarte nedēļai: 15.04.2024 - 21.04.2024

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

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

Pirmdiena 15.04.2024				Otrdiena 16.04.2024				Trešdiena 17.04.2024				Ceturtdiena 18.04.2024				Piektdiena 19.04.2024			
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) Prosas biezputra bez sviesta un piena 200 gr (54g/178,8 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Brokastis Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Biezpiena sieriņš (1 gab) 40 gr [A07] (40g/107,8 kcal) Kukurūzas biezputra bez sviesta un piena 200 gr (200g/161,6 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Brokastis Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Omlete ar sieru 115 gr [A03, A07] (150g/300,6 kcal) Zaļie zirnīši 30 gr (30g/22,2 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) Griķu biezputra bez sviesta un piena 200gr (200g/182,2 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) Auzu pārslu biezputra bez sviesta un piena 200gr [A01] (200g/173,8 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)			
10,7	48,9	4,3	272,0	8,5	60,4	7,3	329,2	31,1	18,7	20,4	382,6	11,5	47,4	4,2	275,4	11,2	40,8	5,8	267,0
Pusdienas Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Biešu zupa bez krējuma un kartupeļiem 200 gr (200g/42,3 kcal) Vistas kotlete 100 gr [A01, A03] (100g/228,6 kcal) Konservētas pupiņas 100 gr (100g/52,5 kcal) Salāti Apetīte ar eļļu 50 gr [A03] (50g/24,5 kcal) Apelsīnu kompots (200g/18,9 kcal)				Pusdienas Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Svaigu kāpostu zupa bez kartupeļiem un krējuma 200 gr (200g/32,7 kcal) Vārīta cūkgāļa-šķiņķis 100 gr (100g/211,8 kcal) Lēcas vārītas 130 gr (130g/157,3 kcal) Gurķi konservēti 50 gr (50g/11,0 kcal) Kompots ar žāvētām plūmēm (200g/19,8 kcal)				Pusdienas Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Dārzeni zupa ar pupiņām bez kartupeļiem un krējuma 200gr (200g/49,8 kcal) Ceptas aknas bez miltiem 100 gr (100g/215,0 kcal) Vārīti griķi 100 gr (100g/174,9 kcal) Biešu salāti ar eļļu 100 gr (100g/62,2 kcal) Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 kcal)				Pusdienas Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Borščs ar svaigiem kāpostiem bez krējuma un kartupeļiem 200gr (200g/49,5 kcal) Bifšteks 100 gr (100g/190,5 kcal) Vārītas grūbas 100/4 gr [A07] (104g/153,0 kcal) Burkānu salāti ar āboliem un eļļu 50 (50g/22,0 kcal) Bumbieru kompots (200g/37,1 kcal)				Pusdienas Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Rasolņiks bez krējuma un kartupeļiem 200 gr (200g/50,3 kcal) Zivs ar dārzeni un tomātu mērci 100/50 gr [A04] (150g/124,7 kcal) Vārīti kartupeļi ar mizu 100 gr (100g/90,6 kcal) Svaigi gurķi 50 gr (50g/5,7 kcal) Kompots ar dzērvenēm (200g/15,4 kcal) Mandarīni 100gr (150g/68,9 kcal)			
36,9	40,0	12,0	413,6	48,8	46,2	10,7	479,4	52,0	66,0	12,1	583,2	37,1	58,3	13,9	498,9	27,4	63,2	4,8	402,4
Launags Sausmaizītes bezglutena 12 gr (12g/29,9 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Launags Sausmaizītes bezglutena 12 gr (12g/29,9 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Āboli 100 gr (113g/58,9 kcal)				Launags Sausmaizītes bezglutena 12 gr (12g/29,9 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Mandarīni 100gr (165g/75,8 kcal)				Launags Sausmaizītes bezglutena 12 gr (12g/29,9 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Āboli 100 gr (137g/71,3 kcal)							
1,1	10,6	0,1	42,9	1,1	23,1	0,1	101,8	2,3	27,3	0,6	118,7	1,1	25,7	0,1	114,2				
Uzturvērtības kopā 48,7 99,5 16,4 728,5 Sāls(g): 1,6000 ; 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				Uzturvērtības kopā 58,4 129,7 18,1 910,4 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				Uzturvērtības kopā 85,4 112,0 33,1 1084,5 Sāls(g): 2,1000 ; 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				Uzturvērtības kopā 49,7 131,4 18,2 888,5 Sāls(g): 3,0000 ; Cukurs(g): 19,3000 (0-0) (0-0) (0-0) (900-1100) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 38,6 104,0 10,6 669,4 Sāls(g): 1,9000 ; 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			

Sagatavoja: S. Steļmačonoka

Ēdienkarte nedēļai: 15.04.2024 - 21.04.2024

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

Grupa: skolēni(5.-9. kl.)

Pirmdiena 15.04.2024				Otrdiena 16.04.2024				Trešdiena 17.04.2024				Ceturtdiena 18.04.2024				Piektdiena 19.04.2024			
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) 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/198,6 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Brokastis Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Omlete ar sieru 115 gr [A03, A07] (152g/186,2 kcal) Zaļie zirnīši 30 gr (30g/22,2 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal)				Brokastis Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Siers 20 gr [A07] (30g/50,1 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] (19g/58,2 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)			
16,2	63,3	24,2	525,5	11,6	67,2	16,4	454,2	25,2	35,3	24,2	464,5	13,0	47,1	23,2	439,9	16,8	55,2	25,7	521,6
Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Biešu zupa ar krējumu 250/5 gr [A07] (255g/98,1 kcal) Vistas kotlete 100 gr [A01, A03] (100g/221,2 kcal) Vārīti makaroni 150 gr [A01] (150g/200,4 kcal) Salāti Apetīte 100 gr [A03, A07, A10] (100g/97,7 kcal) Apelsīnu kompots (200g/18,5 kcal)				Pusdienas 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) Kompots ar žāvētām plūmēm (200g/19,8 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Dārzenu zupa ar pupiņām, kartupeļiem un krējumu 250/5 gr [A07] (255g/94,2 kcal) Aknas stroganovs 100/50 gr [A01, A07] (150g/226,6 kcal) Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal) Biešu salāti ar eļļu 100 gr (100g/62,2 kcal) Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Borščs ar kartupeļiem, svaigiem kāpostiem un krējumu 250/5 gr [A07] (250g/78,1 kcal) Kotlete Jahnija 100/60 gr [A01, A03] (160g/186,5 kcal) Vārītas grūbas 150/5 gr [A07] (160g/199,4 kcal) Burkānu salāti ar āboliem 100 [A03, A07, A10] (100g/103,8 kcal) Bumbieru kompots (200g/37,1 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Rasoļņiks ar krējumu un kartupeļiem 250 gr [A07] (250g/124,0 kcal) Zivs ar dārzenu un tomātu mērci 100/50 gr [A04] (150g/124,7 kcal) Kartupeļu biezenis 150 gr [A07] (150g/160,9 kcal) Svaigi gurķi 100 gr (100g/11,4 kcal) Kompots ar dzērvenēm (200g/15,4 kcal)			
47,3	108,4	22,4	831,3	37,5	104,3	10,7	684,8	56,7	118,9	16,9	868,9	38,4	111,5	22,6	800,3	34,6	97,9	10,7	631,8
Launags Pīrādžiņi ar āboliem 70 gr [A01, A03, A07] (70g/175,4 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 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 (113g/58,9 kcal)				Launags Bulciņa ar kanēli 50 gr [A01, A03, A07] (50g/217,4 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Mandarīni 100gr (165g/75,8 kcal)				Launags Baltmaize ar iebiezināto pienu 40/30 gr [A01, A07] (70g/218,4 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Āboli 100 gr (137g/71,3 kcal)							
8,9	42,3	5,1	249,9	8,2	40,2	4,9	244,7	7,0	53,8	7,6	306,2	5,8	59,2	3,7	302,7				
Uzturvērtības kopā 72,4 214,0 51,7 1606,7 Sāls(g): 2,3000 ; Cukurs(g): 23,4000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0)				Uzturvērtības kopā 57,3 211,7 32,0 1383,7 Sāls(g): 1,9000 ; Cukurs(g): 17,3000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0)				Uzturvērtības kopā 88,9 208,0 48,7 1639,6 Sāls(g): 2,3000 ; Cukurs(g): 19,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0)				Uzturvērtības kopā 57,2 217,8 49,5 1542,9 Sāls(g): 2,9000 ; Cukurs(g): 21,9000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0)				Uzturvērtības kopā 51,4 153,1 36,4 1153,4 Sāls(g): 2,6000 ; Cukurs(g): 16,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0)			
Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				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: 15.04.2024 - 21.04.2024

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

Grupa: skolēni(5-9 kl.) diennakts

Pirmdiena 15.04.2024				Otrdiena 16.04.2024				Trešdiena 17.04.2024				Ceturtdiena 18.04.2024			
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) 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 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) Omlete ar sieru 115 gr [A03, A07] (170g/217,1 kcal) Zaļie zirnīši 30 gr (30g/22,2 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] (30g/50,1 kcal) Rīsu biezputra ar sviestu 200/10 gr [A07] (200g/242,0 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)			
16,2	63,3	24,2	525,5	11,6	67,2	16,4	454,2	28,4	35,3	26,3	495,4	13,0	47,1	23,2	439,9
Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Biešu zupa ar krējumu 250/5 gr [A07] (255g/98,1 kcal) Vistas kotlete 100 gr [A01, A03] (100g/228,6 kcal) Vārīti makaroni 150 gr [A01] (150g/200,4 kcal) Salāti Apetīte 100 gr [A03, A07, A10] (100g/97,7 kcal) Apelsīnu kompots (200g/18,9 kcal)				Pusdienas 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) Kompots ar žāvētām plūmēm (200g/19,8 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Dārzenu zupa ar pupiņām, kartupeļiem un krējumu 250/5 gr [A07] (255g/94,2 kcal) Aknas stroganovs 100/50 gr [A01, A07] (150g/226,6 kcal) Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal) Biešu salāti ar eļļu 100 gr (100g/62,2 kcal) Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Borščs ar kartupeļiem, svaigiem kāpostiem un krējumu 250/5 gr [A07] (250g/78,1 kcal) Kotlete Jahnija 100/60 gr [A01, A03] (160g/186,5 kcal) Vārītas grūbas 150/5 gr [A07] (160g/199,4 kcal) Burkānu salāti ar āboliem 100 [A03, A07, A10] (100g/103,8 kcal) Bumbieru kompots (200g/37,1 kcal)			
48,4	108,4	22,7	839,1	37,5	104,3	10,7	684,8	56,7	118,9	16,9	868,9	38,4	111,5	22,6	800,3
Launags Pīrādziņi ar āboliem 70 gr [A01, A03, A07] (70g/175,4 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 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 (113g/58,9 kcal)				Launags Bulciņa ar kanēli 50 gr [A01, A03, A07] (50g/217,4 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Mandarīni 100gr (165g/75,8 kcal)				Launags Baltmaize ar iebiezināto pienu 40/30 gr [A01, A07] (70g/218,4 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Āboli 100 gr (137g/71,3 kcal)			
8,9	42,3	5,1	249,9	8,2	40,2	4,9	244,7	7,0	53,8	7,6	306,2	5,8	59,2	3,7	302,7
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) Cīsiņi vārīti 100 gr [A03, A09, A10] (100g/219,3 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) Biezpiena plācenīši ar krējumu 150/20 gr [A01, A03, A07] (170g/277,7 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 āboliem un krējumu 150/20 gr [A01, A03, A07] (170g/394,9 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) Kartupeļu biezpiena kotletes ar krējumu 225/20 gr [A01, A03, A07] (245g/359,8 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)			

Pirmdiena 15.04.2024				Otrdiena 16.04.2024				Trešdiena 17.04.2024				Ceturtdiena 18.04.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
18,0	27,7	54,2	669,3	26,7	38,4	19,9	425,5	15,4	82,4	16,8	542,7	23,6	62,7	18,8	507,6
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
91,5	241,7	106,2	2283,8	84,0	250,1	51,9	1809,2	107,5	290,4	67,6	2213,2	80,8	280,5	68,3	2050,5
Sāls(g): 3,3000 ; Cukurs(g): 28,4000				Sāls(g): 2,3000 ; Cukurs(g): 27,3000				Sāls(g): 2,7000 ; Cukurs(g): 28,0000				Sāls(g): 2,9000 ; Cukurs(g): 26,9000			
(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: 15.04.2024 - 21.04.2024

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

Grupa: skolēni (1-4 kl.) diennakts

Pirmdienas 15.04.2024				Otrdienas 16.04.2024				Trešdienas 17.04.2024				Ceturtdienas 18.04.2024			
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) 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 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) Omlete ar sieru 115 gr [A03, A07] (185g/242,1 kcal) Zaļie zirnīši 30 gr (30g/22,2 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] (30g/50,1 kcal) Rīsu biezputra ar sviestu 200/10 gr [A07] (200g/242,0 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)			
16,2	63,3	24,2	525,5	11,6	67,2	16,4	454,2	30,9	35,3	27,9	520,4	13,0	47,1	23,2	439,9
Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Biešu zupa ar krējumu 250/5 gr [A07] (255g/98,1 kcal) Vistas kotlete 100 gr [A01, A03] (100g/228,6 kcal) Vārīti makaroni 100 gr [A01] (100g/131,7 kcal) Salāti Apetīte 50 gr [A03, A07, A10] (50g/49,0 kcal) Apelsīnu kompots (200g/18,9 kcal)				Pusdienas 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) Kompots ar žāvētām plūmēm (200g/19,8 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Dārzenu zupa ar pupiņām, kartupeļiem un krējumu 250/5 gr [A07] (255g/94,2 kcal) Aknas stroganovs 100/50 gr [A01, A07] (150g/226,6 kcal) Vārīti griķi 100 gr (100g/174,9 kcal) Biešu salāti ar eļļu 100 gr (100g/62,2 kcal) Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Borščs ar kartupeļiem, svaigiem kāpostiem un krējumu 250/5 gr [A07] (250g/78,1 kcal) Kotlete Jahnija 100/60 gr [A01, A03] (160g/186,5 kcal) Vārītas grūbas 100/4 gr [A07] (104g/153,0 kcal) Burkānu salāti ar āboliem 50 [A03, A07, A10] (50g/52,0 kcal) Bumbieru kompots (200g/37,1 kcal)			
41,7	77,0	17,6	633,1	27,9	88,2	8,2	552,4	50,9	88,2	15,4	699,2	33,8	82,7	17,2	613,5
Launags Pīrādziņi ar āboliem 70 gr [A01, A03, A07] (70g/175,4 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 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 (113g/58,9 kcal)				Launags Bulciņa ar kanēli 50 gr [A01, A03, A07] (50g/217,4 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Mandarīni 100gr (165g/75,8 kcal)				Launags Baltmaize ar iebiezināto pienu 40/30 gr [A01, A07] (70g/218,4 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Āboli 100 gr (137g/71,3 kcal)			
8,9	42,3	5,1	249,9	8,2	40,2	4,9	244,7	7,0	53,8	7,6	306,2	5,8	59,2	3,7	302,7
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) Cīsiņi vārīti 100 gr [A03, A09, A10] (100g/219,3 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) Biezpiena plācenīši ar krējumu 150/20 gr [A01, A03, A07] (170g/278,7 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 āboliem un krējumu 150/20 gr [A01, A03, A07] (170g/394,9 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) Kartupeļu biezpiena kotletes ar krējumu 225/20 gr [A01, A03, A07] (245g/358,8 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)			

Pirmdiena 15.04.2024				Otrdiena 16.04.2024				Trešdiena 17.04.2024				Ceturtdiena 18.04.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
18,0	27,7	54,2	669,3	26,9	38,4	20,0	426,5	15,4	82,4	16,8	542,7	23,5	62,7	18,8	506,6
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
84,8	210,3	101,1	2077,8	74,6	234,0	49,5	1677,8	104,2	259,7	67,7	2068,5	76,1	251,7	62,9	1862,7
Sāls(g): 3,1000 ; Cukurs(g): 28,4000				Sāls(g): 2,3000 ; Cukurs(g): 27,3000				Sāls(g): 2,7000 ; Cukurs(g): 28,0000				Sāls(g): 2,8000 ; Cukurs(g): 26,7000			
(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: 15.04.2024 - 21.04.2024

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

Grupa: skolēni (1.-4. kl.)

Pirmdienas 15.04.2024				Otrdienas 16.04.2024				Trešdienas 17.04.2024				Ceturtdienas 18.04.2024				Piektdienas 19.04.2024			
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) 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 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) Omlete ar sieru 115 gr [A03, A07] (170g/217,1 kcal) Zaļie zirnīši 30 gr (30g/22,2 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] (30g/50,1 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] (19g/58,2 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)			
16,2	63,3	24,2	525,5	11,6	67,2	16,4	454,2	28,4	35,3	26,3	495,4	13,0	47,1	23,2	439,9	16,8	55,2	25,7	521,6
Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Biešu zupa ar krējumu 250/5 gr [A07] (255g/98,1 kcal) Vistas kotlete 100 gr [A01, A03] (100g/223,1 kcal) Vārīti makaroni 100 gr [A01] (100g/131,7 kcal) Salāti Apetīte 50 gr [A03, A07, A10] (50g/49,0 kcal) Apelsīnu kompots (200g/18,9 kcal)				Pusdienas 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) Kompots ar žāvētām plūmēm (200g/19,8 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Dārzenu zupa ar pupiņām, kartupeļiem un krējumu 250/5 gr [A07] (255g/94,2 kcal) Aknas stroganovs 100/50 gr [A01, A07] (150g/226,6 kcal) Vārīti griķi 100 gr (100g/174,9 kcal) Biešu salāti ar eļļu 100 gr (100g/62,2 kcal) Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Borščs ar kartupeļiem, svaigiem kāpostiem un krējumu 250/5 gr [A07] (250g/78,1 kcal) Kotlete Jahnija 100/60 gr [A01, A03] (160g/186,5 kcal) Vārītas grūbas 100/4 gr [A07] (104g/153,0 kcal) Burkānu salāti ar āboliem 50 [A03, A07, A10] (50g/52,0 kcal) Bumbieru kompots (200g/37,1 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Rasoļņiks ar krējumu un kartupeļiem 250 gr [A07] (250g/124,0 kcal) Zivs ar dārzenu un tomātu mērci 100/50 gr [A04] (150g/124,7 kcal) Kartupeļu biezenis 150 gr [A07] (150g/160,9 kcal) Svaigi gurķi 50 gr (50g/5,7 kcal) Kompots ar dzērvenēm (200g/15,4 kcal)			
40,9	77,0	17,3	627,6	27,9	88,2	8,2	552,4	50,9	88,2	15,4	699,2	33,8	82,7	17,2	613,5	31,6	80,9	9,9	537,5
Launags Pīrādžiņi ar āboliem 70 gr [A01, A03, A07] (70g/175,4 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 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 (113g/58,9 kcal)				Launags Bulciņa ar kanēli 50 gr [A01, A03, A07] (50g/217,4 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Mandarīni 100gr (165g/75,8 kcal)				Launags Baltmaize ar iebiezināto pienu 40/30 gr [A01, A07] (70g/218,4 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Āboli 100 gr (137g/71,3 kcal)				Launags Cepumi auzu 50 gr (50g/181,5 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Mandarīni 100gr (150g/68,9 kcal)			
8,9	42,3	5,1	249,9	8,2	40,2	4,9	244,7	7,0	53,8	7,6	306,2	5,8	59,2	3,7	302,7	8,1	46,7	4,0	263,4
Uzturvērtības kopā 66,0 182,6 46,6 1403,0 Sāls(g): 2,1000 ; Cukurs(g): 23,4000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0)				Uzturvērtības kopā 47,7 195,6 29,5 1251,3 Sāls(g): 1,9000 ; Cukurs(g): 17,3000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0)				Uzturvērtības kopā 86,3 177,3 49,3 1500,8 Sāls(g): 2,3000 ; Cukurs(g): 19,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0)				Uzturvērtības kopā 52,6 189,0 44,1 1356,1 Sāls(g): 2,8000 ; Cukurs(g): 21,7000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0)				Uzturvērtības kopā 56,5 182,8 39,6 1322,5 Sāls(g): 2,6000 ; Cukurs(g): 21,0000 (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: 15.04.2024 - 21.04.2024

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

Grupa: Dieta bezlaktozes skolniece 1 c

Pirmdiena 15.04.2024				Otrdiena 16.04.2024				Trešdiena 17.04.2024				Piektdiena 19.04.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
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)			
Biešu zupa bez krējuma 250 gr (250g/87,8 kcal)				Svaigu kāpostu zupa bez krējuma 250 gr (250g/59,9 kcal)				Dārzeņu zupa ar pupiņām, kartupeļiem bez krējuma 250gr (250g/83,9 kcal)				Rasoļņiks bez krējuma ar kartupeļiem 250 gr (250g/115,0 kcal)			
Vistas kotlete 100 gr [A01, A03] (100g/228,6 kcal)				Plovs ar cūkgaļu 50/200 gr (250g/344,6 kcal)				Ceptas aknas 100 gr [A01] (100g/236,1 kcal)				Zivs ar dārzeņu un tomātu mērci 100/50 gr [A04] (150g/124,7 kcal)			
Makaroni bezglutēna 75 gr (75g/79,0 kcal)				Gurķi konservēti 50 gr (50g/11,0 kcal)				Vārīti griķi 100 gr (100g/174,9 kcal)				Vārīti kartupeļi ar eļļu 150 gr (150g/139,4 kcal)			
Salāti Apetīte ar eļļu 100 gr [A03] (100g/48,7 kcal)				Kompots ar žāvētām plūmēm (200g/19,8 kcal)				Biešu salāti ar eļļu 100 gr (100g/62,2 kcal)				Svaigi gurķi 100 gr (100g/11,4 kcal)			
Apelsīnu kompots (200g/18,9 kcal)								Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 kcal)				Kompots ar dzērvenēm (200g/15,4 kcal)			
												Mandarīni 100gr (150g/68,9 kcal)			
41,5	69,0	14,2	569,8	27,8	88,0	7,2	542,1	55,5	89,1	13,0	698,4	33,0	99,4	6,0	581,6
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
41,5	69,0	14,2	569,8	27,8	88,0	7,2	542,1	55,5	89,1	13,0	698,4	33,0	99,4	6,0	581,6
Sāls(g): 2,3000 ; Cukurs(g): 7,0000				Sāls(g): 1,4000 ; Cukurs(g): 5,0000				Sāls(g): 1,8000 ; Cukurs(g): 6,0000				Sāls(g): 1,4000 ; Cukurs(g): 7,0000			
(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)
Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0)				Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0)				Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0)				Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0)			
13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Sagatavoja: S. Steļmačonoka

Ēdienkarte nedēļai: 15.04.2024 - 21.04.2024

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

Grupa: Brauciens

Ceturtdiena 18.04.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas			
Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal)			
Borščs ar kartupeļiem, svaigiem kāpostiem bez krējuma 250gr (250g/67,8 kcal)			
Bifšteks 100 gr (100g/190,5 kcal)			
Vārītas grūbas 100/4 gr [A07] (100g/147,1 kcal)			
Burkānu salāti ar āboliem un eļļu 50 (50g/22,0 kcal)			
Bumbieru kompots (200g/37,1 kcal)			
39,3	72,5	14,5	571,3
Uzturvērtības kopā			
39,3	72,5	14,5	571,3
Sāls(g): 2,9000 ; Cukurs(g): 7,3000			
(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)
Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0)			
Nav atbilstošu MK noteikumu			

Sagatavoja: S. Steļmačonoka