

Ēdienkarte nedēļai: 18.03.2024 - 24.03.2024

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

Grupa: Dieta aglutēna 7c klase

Pirmdiena 18.03.2024				Otrdiena 19.03.2024				Trešdiena 20.03.2024				Ceturtdiena 21.03.2024				Piektdiena 22.03.2024			
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) Prosas biezputra ar sviestu 200 gr [A07] (200g/302,6 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) Zaļie zirnīši 30 gr (30g/22,2 kcal) Omlete ar sieru 115 gr [A03, A07] (152g/186,2 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal)				Brokastis Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Biezpiena sieriņš (1 gab) 40 gr [A07] (40g/107,8 kcal) Kukurūzas biezputra ar ievārījumu 200/20 gr [A07] (220g/249,6 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				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) 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) Biezpiens ar krējumu, rozīniem un cukuru 150/30/3 gr [A07] (196g/244,0 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal)			
14,7	58,2	22,8	486,1	24,2	28,4	23,4	420,0	12,5	80,5	17,5	507,5	13,8	55,2	22,7	467,2	29,8	29,9	22,9	427,5
Pusdienas Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Biešu zupa ar krējumu 250/5 gr [A07] (255g/98,1 kcal) Cepta vista 150 gr (150g/251,1 kcal) Salāti ar pekinas kāpostiem 100 gr (100g/62,0 kcal) Makaroni bezglutēna 75 gr (75g/79,0 kcal) Apelsīnu kompots (200g/18,9 kcal)				Pusdienas Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Kartupeļu zupa ar rīsiem 250 gr (250g/115,0 kcal) Cūkgaļas un skābu kāpostu sautējums bez miltiem 75/150/100 gr (325g/295,9 kcal) Svaigi tomāti 50gr (50g/7,7 kcal) Kompots ar žāvētām plūmēm (200g/19,8 kcal)				Pusdienas Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (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 no saldētām ogām (200g/34,5 kcal)				Pusdienas Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Borščs ar pupiņām un krējumu 250/5 gr [A07] (255g/94,1 kcal) Bifšteks 100 gr (100g/191,1 kcal) Kartupeļu biezenis 150 gr [A07] (150g/160,9 kcal) Svaigu dārzeņu salāti ar gurķiem un burkāniem 100 gr (100g/45,3 kcal) Citronu kompots (200g/16,2 kcal)				Pusdienas Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Rasoļņiks ar krējumu un kartupeļiem 250 gr [A07] (250g/123,9 kcal) Cepta zivis-fileja bez miltiem 100 gr [A04] (100g/118,2 kcal) Vārtī griķi 150 gr (150g/256,0 kcal) Svaigu kāpostu salāti ar papriku 100 gr (100g/44,7 kcal) Kompots ar dzērvenēm (200g/15,4 kcal)			
47,4	60,1	16,3	571,4	34,9	70,3	8,3	500,7	33,8	85,0	9,2	566,4	43,3	63,1	16,6	569,9	39,7	93,7	9,7	620,5
Launags				Launags				Launags				Launags				Launags			
Uzturvērtības kopā 62,1 118,3 39,1 1057,5 Sāls(g): 5,2000 ; 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 59,1 98,7 31,7 920,7 Sāls(g): 2,2000 ; 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 46,3 165,5 26,7 1073,9 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 57,1 118,3 39,3 1037,1 Sāls(g): 4,0000 ; Cukurs(g): 15,5000 (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 69,5 123,6 32,6 1048,0 Sāls(g): 2,2000 ; Cukurs(g): 15,5000 (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: 18.03.2024 - 24.03.2024

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

Grupa: Dieta aglutēna un bezlaktozes 9.d

Pirmdienā 18.03.2024				Otrdienā 19.03.2024				Trešdienā 20.03.2024				Ceturtdienā 21.03.2024				Piektdienā 22.03.2024			
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) Prosas biezputra bez sviesta un piena 200 gr (54g/178,8 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal) Vārīta cūkgāja-šķiņķis 100 gr (100g/211,8 kcal)				Brokastis Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (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) Āboli 100 gr (100g/52,0 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) Vārīta cūkgāja-karbonāde 100 gr (100g/203,4 kcal)				Brokastis Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal) Rīsu biezputra bez sviesta un piena 200gr (200g/115,3 kcal) Vārīta cūkgāja-šķiņķis 100 gr (100g/211,8 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Brokastis Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (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) Vārīta cūkgāja-šķiņķis 100 gr (100g/211,8 kcal)			
41,0	64,7	10,7	517,9	21,3	53,5	11,8	410,0	40,7	63,8	9,2	492,3	37,9	54,8	9,5	454,4	41,8	63,2	10,6	521,3
Pusdienas Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Biešu zupa bez krējuma 250 gr (250g/87,8 kcal) Cepta vista 150 gr (150g/251,1 kcal) Salāti ar pekinas kāpostiem 100 gr (100g/62,0 kcal) Makaroni bezglutēna 75 gr (75g/79,0 kcal) Apelsīnu kompots (200g/18,9 kcal)				Pusdienas Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Kartupeļu zupa ar rīsiem 250 gr (250g/115,0 kcal) Cūkgājas un skābu kāpostu sautējums bez miltiem 75/150/100 gr (325g/295,9 kcal) Svaigi tomāti 50gr (50g/7,7 kcal) Kompots ar žāvētām plūmēm (200g/19,8 kcal)				Pusdienas Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (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 no saldētām ogām (200g/34,5 kcal)				Pusdienas Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Borščs ar pupiņām bez krējuma 250gr (250g/83,8 kcal) Bifšteks 100 gr (100g/191,1 kcal) Vārīti kartupeļi ar eļļu 150 gr (150g/139,4 kcal) Svaigu dārzeņu salāti ar gurķiem un burkāniem 100 gr (100g/45,3 kcal) Citronu kompots (200g/16,2 kcal)				Pusdienas Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Rasoļņiks bez krējuma ar kartupeļiem 250 gr (250g/113,6 kcal) Cepta zivis-fileja bez miltiem 100 gr [A04] (100g/118,2 kcal) Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal) Svaigu kāpostu salāti ar papriku 100 gr (100g/44,7 kcal) Kompots ar dzērvenēm (200g/15,4 kcal)			
47,3	59,9	15,3	561,1	34,9	70,3	8,3	500,7	33,7	84,8	8,2	556,1	43,3	65,5	12,0	538,1	39,6	93,5	8,7	610,2
Launags				Launags				Launags				Launags				Launags			
Uzturvērtības kopā 88,3 124,6 26,0 1079,0 Sāls(g): 5,5000 ; 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 56,2 123,8 20,1 910,7 Sāls(g): 2,6000 ; Cukurs(g): 10,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 74,4 148,6 17,4 1048,4 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 81,2 120,3 21,5 992,5 Sāls(g): 3,6000 ; Cukurs(g): 15,5000 (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 81,4 156,7 19,3 1131,5 Sāls(g): 2,6000 ; 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			

Sagatavoja: S. Steļmačonoka

Ēdienkarte nedēļai: 18.03.2024 - 24.03.2024

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

Grupa: Dieta individuāla OĻĻH 7c

Pirmdiena 18.03.2024				Otrdiena 19.03.2024				Trešdiena 20.03.2024				Ceturtdiena 21.03.2024				Piektdiena 22.03.2024			
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) Kukurūzas biezputra ar sviestu 200/10 gr [A07] (210g/285,4 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 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) Griķu biezputra ar sviestu un pienu 200/10 gr [A07] (200g/261,4 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) Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal)				Brokastis Rīsu biezputra ar sviestu 250/10 gr [A07] (260g/283,8 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 Sausmaizītes bezglutena 6 gr (6g/14,9 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Makaroni ar sieru 150/10/10 gr [A01, A07] (150g/306,3 kcal)			
12,2	51,3	23,4	453,6	14,0	49,2	19,2	429,6	17,3	52,6	26,1	525,1	12,8	50,3	22,8	452,0	14,5	46,0	20,9	429,4
Pusdienas Vistas kotlete 100 gr [A01, A03] (100g/228,6 kcal) Vārīti makaroni 150 gr [A01] (150g/200,4 kcal) Salāti ar pekinas kāpostiem 100 gr (100g/62,0 kcal)				Pusdienas Kartupeļu zupa ar rīsiem 250 gr (250g/115,0 kcal) Cūkgaļas un skābu kāpostu sautējums 75/150/100 gr [A01] (325g/302,9 kcal) Svaigi tomāti 50gr (50g/7,7 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 Borščs ar pupiņām un krējumu 250/5 gr [A07] (255g/94,1 kcal) Kotlete lecieņītā 100 gr [A01, A03, A07] (100g/202,2 kcal) Kartupeļu biezenis 150 gr [A07] (150g/160,9 kcal) Svaigu dārzeņu salāti ar gurķiem un burkāniem 50 gr (50g/23,1 kcal)				Pusdienas Cepta zivis-fileja 100 gr [A01, A04] (100g/153,4 kcal) Vārīti griķi 100 gr (100g/174,9 kcal) Svaigu kāpostu salāti ar papriku 100 gr (100g/44,7 kcal)			
39,6	53,8	12,8	491,0	32,7	53,0	8,0	425,6	23,3	50,3	7,0	368,7	32,2	54,0	14,9	480,3	31,6	45,3	6,9	373,0
Launags				Launags				Launags				Launags				Launags			
Uzturvērtības kopā 51,8 105,1 36,2 944,6 Sāls(g): 2,6000 ; 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 46,7 102,2 27,2 855,2 Sāls(g): 2,0000 ; 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 40,6 102,9 33,1 893,8 Sāls(g): 2,0000 ; 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 45,0 104,3 37,7 932,3 Sāls(g): 2,8000 ; 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 46,1 91,3 27,8 802,4 Sāls(g): 1,9000 ; Cukurs(g): 2,5000 (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: 18.03.2024 - 24.03.2024

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

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

Pirmdiena 18.03.2024				Otrdiena 19.03.2024				Trešdiena 20.03.2024				Ceturtdiena 21.03.2024				Piektdiena 22.03.2024			
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) 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) 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) Biezpiena sieriņš (1 gab) 40 gr [A07] (40g/107,8 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) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 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) Biezpiens 100 gr [A07] (100g/99,0 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)			
8,7	48,0	4,5	254,8	19,4	18,7	12,8	268,2	11,0	53,2	8,6	341,4	8,7	48,0	4,5	254,8	19,9	14,9	6,6	192,2
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) Salāti ar pekinas kāpostiem 100 gr (100g/62,0 kcal) Lēcas vārītas 130 gr (130g/157,3 kcal) Apelsīnu kompots (200g/18,9 kcal)				Pusdienas Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Saldēto dārzeņu zupa 200 gr (200g/105,9 kcal) Vārīti kartupeļi ar mizu 100 gr (100g/90,6 kcal) Vārīta cūkgāļa-šķiņķis 100 gr (100g/211,8 kcal) Svaigi tomāti 50gr (50g/7,7 kcal) Kompots ar žāvētām plūmēm (200g/19,8 kcal)				Pusdienas Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Svaigu kāpostu zupa bez kartupeļiem un krējuma 200 gr (200g/32,7 kcal) Lēcas vārītas 130 gr (130g/157,3 kcal) Vārīta cūkgāļa-karbonāde 100 gr (100g/203,4 kcal) Gurķi konservēti 50 gr (50g/11,0 kcal) Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 kcal)				Pusdienas Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Borščs ar pupiņām bez krējuma 250gr (250g/83,8 kcal) Bifšteks 100 gr (100g/191,1 kcal) Vārīti kartupeļi ar mizu 100 gr (100g/90,6 kcal) Svaigu dārzeņu salāti ar gurķiem un burkāniem 100 gr (100g/45,3 kcal) Citronu kompots (200g/16,2 kcal)				Pusdienas Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Rasolņiks bez krējuma ar kartupeļiem 250 gr (250g/113,6 kcal) Cepta zivis-fileja bez miltiem 100 gr [A04] (100g/118,2 kcal) Vārīti griķi 100 gr (100g/174,9 kcal) Svaigu kāpostu salāti ar papriku 50 gr (50g/22,4 kcal) Kompots ar dzērvenēm (200g/15,4 kcal)			
46,3	63,2	13,2	555,9	40,6	40,7	17,5	482,6	50,5	49,9	9,0	485,7	40,9	51,2	11,8	473,8	34,3	70,9	7,6	491,3
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 (132g/68,6 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) Banāni 200 gr (136g/106,9 kcal)				Launags			
1,1	10,6	0,1	42,9	1,1	25,1	0,1	111,5	1,1	10,6	0,1	42,9	2,7	35,1	0,4	149,8				
Uzturvērtības kopā 56,1 121,8 17,8 853,6 Sāls(g): 3,5000 ; Cukurs(g): 24,0000 (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 61,1 84,5 30,4 862,3 Sāls(g): 1,9000 ; Cukurs(g): 15,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (900-1100) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 62,6 113,7 17,7 870,0 Sāls(g): 2,0000 ; 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 52,3 134,3 16,7 878,4 Sāls(g): 3,8000 ; Cukurs(g): 22,5000 (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 54,2 85,8 14,2 683,5 Sāls(g): 2,2000 ; Cukurs(g): 11,3000 (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: 18.03.2024 - 24.03.2024

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

Grupa: skolēni(5.-9. kl.)

Pirmdiena 18.03.2024				Otrdiena 19.03.2024				Trešdiena 20.03.2024				Ceturtdiena 21.03.2024				Piektdiena 22.03.2024			
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) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Zaļie zirnīši 30 gr (30g/22,2 kcal) Omlete ar sieru 115 gr [A03, A07] (152g/186,2 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) Biezpiena sierīšs (1 gab) 40 gr [A07] (40g/107,8 kcal) Mannas biezputra ar ievārijumu 200/20 gr [A01, A07] (220g/198,6 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				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) Biezpiens ar krējumu, rozīniem un cukuru 150/30/3 gr [A07] (183g/241,6 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal)			
14,2	56,7	23,2	483,8	25,2	35,3	24,2	464,5	11,6	67,2	16,4	454,2	13,3	53,7	23,1	464,9	28,9	28,3	23,2	422,8
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) Salāti ar pekinas kāpostiem 100 gr (100g/62,0 kcal) Vārīti makaroni 150 gr [A01] (150g/200,4 kcal) Apelsīnu kompots (200g/18,9 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Kartupeļu zupa ar rīsiem 250 gr (250g/115,0 kcal) Cūkgaļas un skābu kāpostu sautējums 75/150/100 gr [A01] (325g/302,9 kcal) Svaigi tomāti 50gr (50g/7,7 kcal) Kompots ar žāvētām plūmēm (200g/19,8 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 no saldētām ogām (200g/32,6 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Borščs ar pupiņām un krējumu 250/5 gr [A07] (255g/94,1 kcal) Kotlete lecieņā 100 gr [A01, A03, A07] (100g/202,2 kcal) Kartupeļu biezenis 150 gr [A07] (150g/160,9 kcal) Svaigu dārzeņu salāti ar gurķiem un burkāniem 100 gr (100g/45,3 kcal) Citronu kompots (200g/16,2 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Rasolņiks ar krējumu un kartupeļiem 250 gr [A07] (250g/123,9 kcal) Cepta zivis-fileja 100 gr [A01, A04] (100g/153,4 kcal) Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal) Svaigu kāpostu salāti ar papriku 100 gr (100g/44,7 kcal) Kompots ar dzērvenēm (200g/15,4 kcal)			
49,1	112,5	16,5	803,4	38,8	94,8	9,8	640,8	37,5	107,5	10,7	697,6	40,0	96,8	17,7	714,1	44,5	124,0	11,3	788,8
Launags Mājas bulciņa 50 gr [A01, A03, A07] (64g/195,2 kcal) Jogurts 200 ml [A07] (200g/124,0 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 (132g/68,6 kcal)				Launags Pīrādziņi ar biezpienu 75 gr [A01, A03, A07] (75g/188,1 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal)				Launags Cepumi auzu 50 gr (50g/181,5 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Banāni 200 gr (136g/106,9 kcal)				Launags Baltmaize ar mēdu 40/20 gr [A01] (60g/172,4 kcal) Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)			
9,1	45,7	11,3	319,2	5,8	58,6	3,7	300,0	12,6	40,3	6,1	262,6	8,6	56,0	3,8	301,4	3,7	51,1	1,3	237,4
Uzturvērtības kopā 72,4 214,9 51,0 1606,4 Sāls(g): 2,9000 ; 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 69,8 188,7 37,7 1405,3 Sāls(g): 2,2000 ; 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 61,7 215,0 33,2 1414,4 Sāls(g): 2,1000 ; Cukurs(g): 20,7000 (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 61,9 206,5 44,6 1480,4 Sāls(g): 3,1000 ; Cukurs(g): 20,5000 (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 77,1 203,4 35,8 1449,0 Sāls(g): 2,2000 ; Cukurs(g): 20,5000 (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: 18.03.2024 - 24.03.2024

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

Grupa: skolēni(5-9 kl.) diennakts

Pirmdiena 18.03.2024				Otrdiena 19.03.2024				Trešdiena 20.03.2024				Ceturtdiena 21.03.2024			
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) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Zaļie zirnīši 30 gr (30g/22,2 kcal) Omlete ar sieru 115 gr [A03, A07] (152g/186,2 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) Biezpiena sierīņš (1 gab) 40 gr [A07] (40g/107,8 kcal) Mannas biezputra ar ievārijumu 200/20 gr [A01, A07] (220g/198,6 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				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)			
14,2	56,7	23,2	483,8	25,2	35,3	24,2	464,5	11,6	67,2	16,4	454,2	13,3	53,7	23,1	464,9
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) Salāti ar pekinas kāpostiem 100 gr (100g/62,0 kcal) Vārīti makaroni 150 gr [A01] (150g/200,4 kcal) Apelsīnu kompots (200g/18,9 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Kartupeļu zupa ar rīsiem 250 gr (250g/115,0 kcal) Cūkgaļas un skābu kāpostu sautējums 75/150/100 gr [A01] (325g/302,9 kcal) Svaigi tomāti 50gr (50g/7,7 kcal) Kompots ar žāvētām plūmēm (200g/19,8 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 no saldētām ogām (200g/32,6 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Borščs ar pupiņām un krējumu 250/5 gr [A07] (255g/94,1 kcal) Kotlete lecieņtā 100 gr [A01, A03, A07] (100g/201,0 kcal) Kartupeļu biezenis 150 gr [A07] (150g/160,9 kcal) Svaigu dārzeņu salāti ar gurķiem un burkāniem 100 gr (100g/45,3 kcal) Citronu kompots (200g/16,2 kcal)			
49,1	112,5	16,5	803,4	38,8	94,8	9,8	640,8	37,5	107,5	10,7	697,6	39,8	96,8	17,6	712,9
Launags Mājas bulciņa 50 gr [A01, A03, A07] (64g/195,2 kcal) Jogurts 200 ml [A07] (200g/124,0 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 (132g/68,6 kcal)				Launags Pīrādziņi ar biezpienu 75 gr [A01, A03, A07] (75g/188,1 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal)				Launags Cepumi auzu 50 gr (50g/181,5 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Banāni 200 gr (136g/106,9 kcal)			
9,1	45,7	11,3	319,2	5,8	58,6	3,7	300,0	12,6	40,3	6,1	262,6	8,6	56,0	3,8	301,4
Vakariņas Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Biezpiena sacepums ar āboliem un krējumu 200gr [A01, A03, A07] (200g/285,2 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) Rauga pankūkas ar biezpienu un krējumu 150/20 gr [A01, A03, A07] (170g/386,0 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/207,8 kcal) Kefirs [A07] (222g/111,0 kcal) Aknu kotlete 50 gr [A01, A03] (50g/95,4 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)			
24,2	40,8	20,3	433,0	20,1	83,9	18,1	580,6	29,1	33,8	38,0	595,8	15,4	82,4	16,8	542,7

Pirmdiena 18.03.2024				Otrdiena 19.03.2024				Trešdiena 20.03.2024				Ceturtdiena 21.03.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
96,6	255,7	71,3	2039,4	89,9	272,6	55,8	1985,9	90,8	248,8	71,2	2010,2	77,1	288,9	61,3	2021,9
Sāls(g): 2,9000 ; Cukurs(g): 31,0000				Sāls(g): 4,2000 ; Cukurs(g): 22,5000				Sāls(g): 3,3000 ; Cukurs(g): 20,7000				Sāls(g): 3,5000 ; Cukurs(g): 29,5000			
(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: 18.03.2024 - 24.03.2024

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

Grupa: skolēni (1-4 kl.) diennakts

Pirmdienas 18.03.2024				Otrdienas 19.03.2024				Trešdienas 20.03.2024				Ceturtdienas 21.03.2024			
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) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Zaļie zirnīši 30 gr (30g/22,2 kcal) Omlete ar sieru 115 gr [A03, A07] (152g/186,2 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) Biezpiena sierīņš (1 gab) 40 gr [A07] (40g/107,8 kcal) Mannas biezputra ar ievārijumu 200/20 gr [A01, A07] (220g/198,6 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				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)			
14,2	56,7	23,2	483,8	25,2	35,3	24,2	464,5	11,6	67,2	16,4	454,2	13,3	53,7	23,1	464,9
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 ar pekinas kāpostiem 100 gr (100g/62,0 kcal) Apelsīnu kompots (200g/18,9 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Kartupeļu zupa ar rīsiem 250 gr (250g/115,0 kcal) Cūkgaļas un skābu kāpostu sautējums75/150/100 gr [A01] (325g/302,9 kcal) Svaigi tomāti 50gr (50g/7,7 kcal) Kompots ar žāvētām plūmēm (200g/19,8 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 no saldētām ogām (200g/32,6 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Borščs ar pupiņām un krējumu 250/5 gr [A07] (255g/94,1 kcal) Kotlete lecieņtā 100 gr [A01, A03, A07] (100g/202,2 kcal) Kartupeļu biezenis 150 gr [A07] (150g/160,9 kcal) Svaigu dārzeņu salāti ar gurķiem un burkāniem 100 gr (100g/45,3 kcal) Citronu kompots (200g/16,2 kcal)			
43,4	83,5	15,2	646,1	36,1	78,7	9,1	552,2	27,9	91,4	8,2	565,2	37,3	80,7	17,0	625,5
Launags Mājas bulciņa 50 gr [A01, A03, A07] (64g/195,2 kcal) Jogurts 200 ml [A07] (200g/124,0 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 (132g/68,6 kcal)				Launags Pīrādziņi ar biezpienu 75 gr [A01, A03, A07] (75g/188,1 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal)				Launags Cepumi auzu 50 gr (50g/181,5 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Banāni 200 gr (136g/106,9 kcal)			
9,1	45,7	11,3	319,2	5,8	58,6	3,7	300,0	12,6	40,3	6,1	262,6	8,6	56,0	3,8	301,4
Vakariņas Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Biezpiena sacepums ar āboliem un krējumu 200gr [A01, A03, A07] (200g/285,2 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) Rauga pankūkas ar biezpienu un krējumu 150/20 gr [A01, A03, A07] (170g/386,0 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/207,8 kcal) Kefirs [A07] (222g/111,0 kcal) Aknu kotlete 50 gr [A01, A03] (50g/95,4 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)			
24,2	40,8	20,3	433,0	20,1	83,9	18,1	580,6	29,1	33,8	38,0	595,8	15,4	82,4	16,8	542,7

Pirmdiena 18.03.2024				Otrdiena 19.03.2024				Trešdiena 20.03.2024				Ceturtdiena 21.03.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
90,9	226,7	70,0	1882,1	87,2	256,5	55,1	1897,3	81,2	232,7	68,7	1877,8	74,6	272,8	60,7	1934,5
Sāls(g): 2,9000 ; Cukurs(g): 31,0000				Sāls(g): 4,2000 ; Cukurs(g): 22,5000				Sāls(g): 3,3000 ; Cukurs(g): 20,7000				Sāls(g): 3,5000 ; Cukurs(g): 29,5000			
(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: 18.03.2024 - 24.03.2024

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

Grupa: skolēni (1.-4. kl.)

Pirmdiena 18.03.2024				Otrdiena 19.03.2024				Trešdiena 20.03.2024				Ceturtdiena 21.03.2024				Piektdiena 22.03.2024			
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) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Zaļie zirnīši 30 gr (30g/22,2 kcal) Omlete ar sieru 115 gr [A03, A07] (152g/186,2 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) Biezpiena sierīšs (1 gab) 40 gr [A07] (40g/107,8 kcal) Mannas biezputra ar ievārijumu 200/20 gr [A01, A07] (220g/198,6 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				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) Biezpiens ar krējumu, rozīniem un cukuru 150/30/3 gr [A07] (183g/241,6 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal)			
14,2	56,7	23,2	483,8	25,2	35,3	24,2	464,5	11,6	67,2	16,4	454,2	13,3	53,7	23,1	464,9	28,9	28,3	23,2	422,8
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 ar pekinas kāpostiem 100 gr (100g/62,0 kcal) Apelsīnu kompots (200g/18,9 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Kartupeļu zupa ar rīsiem 250 gr (250g/115,0 kcal) Cūkgaļas un skābu kāpostu sautējums 75/150/100 gr [A01] (325g/302,9 kcal) Svaigi tomāti 50gr (50g/7,7 kcal) Kompots ar žāvētām plūmēm (200g/19,8 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 no saldētām ogām (200g/32,6 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Borščs ar pupiņām un krējumu 250/5 gr [A07] (255g/94,1 kcal) Kotlete lecieņtā 100 gr [A01, A03, A07] (100g/202,2 kcal) Kartupeļu biezenis 150 gr [A07] (150g/160,9 kcal) Svaigu dārzeņu salāti ar gurķiem un burkāniem 100 gr (100g/45,3 kcal) Citronu kompots (200g/16,2 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Rasoļņiks ar krējumu un kartupeļiem 250 gr [A07] (250g/123,9 kcal) Cepta zivis-fileja 100 gr [A01, A04] (100g/153,4 kcal) Vārīti griķi 100 gr (100g/174,9 kcal) Svaigu kāpostu salāti ar papriku 50 gr (50g/22,4 kcal) Kompots ar dzērvenēm (200g/15,4 kcal)			
43,4	83,5	15,2	646,1	36,1	78,7	9,1	552,2	27,9	91,4	8,2	565,2	37,3	80,7	17,0	625,5	37,3	89,7	9,4	596,8
Launags Mājas bulciņa 50 gr [A01, A03, A07] (64g/195,2 kcal) Jogurts 200 ml [A07] (200g/124,0 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 (132g/68,6 kcal)				Launags Pīrādžiņi ar biezienu 75 gr [A01, A03, A07] (75g/188,1 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal)				Launags Cepumi auzu 50 gr (50g/181,5 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Banāni 200 gr (136g/106,9 kcal)				Launags Baltmaize ar mēdu 40/20 gr [A01] (60g/172,4 kcal) Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)			
9,1	45,7	11,3	319,2	5,8	58,6	3,7	300,0	12,6	40,3	6,1	262,6	8,6	56,0	3,8	301,4	3,7	51,1	1,3	237,4
Uzturvērtības kopā 66,7 185,9 49,7 1449,1 Sāls(g): 2,9000 ; 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 67,1 172,6 37,0 1316,7 Sāls(g): 2,2000 ; 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 52,1 198,9 30,7 1282,0 Sāls(g): 2,1000 ; Cukurs(g): 20,7000 (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 59,2 190,4 43,9 1391,8 Sāls(g): 3,1000 ; Cukurs(g): 20,5000 (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 69,9 169,1 33,9 1257,0 Sāls(g): 2,2000 ; Cukurs(g): 19,3000 (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: 18.03.2024 - 24.03.2024

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

Grupa: Dieta bezlaktozes skolniece 1 c

Pirmdiena 18.03.2024				Otrdiena 19.03.2024				Trešdiena 20.03.2024				Ceturtdiena 21.03.2024				Piektdiena 22.03.2024			
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)			
Biešu zupa bez krējuma 250 gr (250g/87,8 kcal)				Kartupeļu zupa ar rīsiem 250 gr (250g/115,0 kcal)				Svaigu kāpostu zupa bez krējuma 250 gr (250g/59,9 kcal)				Borščs ar pupiņām bez krējuma 250gr (250g/83,8 kcal)				Rasoļniks bez krējuma ar kartupeļiem 250 gr (250g/113,6 kcal)			
Cepta vista 150 gr (150g/251,1 kcal)				Cūkgaļas un skābu kāpostu sautējums75/150/100 gr [A01] (325g/302,9 kcal)				Plovs ar cūkgaļu 50/200 gr (250g/344,6 kcal)				Bifšteks 100 gr (100g/191,1 kcal)				Cepta zivis-fileja 100 gr [A01, A04] (100g/153,4 kcal)			
Salāti ar pekinas kāpostiem 100 gr (100g/62,0 kcal)				Svaigi tomāti 50gr (50g/7,7 kcal)				Gurķi konservēti 50 gr (50g/11,0 kcal)				Vārīti kartupeļi ar eļļu 150 gr (150g/139,4 kcal)				Vārīti griķi 100 gr (100g/174,9 kcal)			
Vārīti makaroni 100 gr [A01] (100g/131,7 kcal)				Kompots ar žāvētām plūmēm (200g/19,8 kcal)				Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 kcal)				Svaigu dārzeņu salāti ar gurķiem un burkāniem 100 gr (100g/45,3 kcal)				Svaigu kāpostu salāti ar papriku 100 gr (100g/44,7 kcal)			
Apelsīnu kompots (200g/18,9 kcal)								Citronu kompots (200g/16,2 kcal)				Kompots ar dzērvenēm (200g/15,4 kcal)							
50,9	76,4	16,4	658,3	36,1	78,7	9,1	552,2	27,8	91,7	7,2	556,8	44,3	72,4	12,8	582,6	38,6	93,1	8,8	608,8
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
50,9	76,4	16,4	658,3	36,1	78,7	9,1	552,2	27,8	91,7	7,2	556,8	44,3	72,4	12,8	582,6	38,6	93,1	8,8	608,8
Sāls(g): 4,0000 ; Cukurs(g): 8,0000				Sāls(g): 1,9000 ; Cukurs(g): 5,0000				Sāls(g): 1,4000 ; Cukurs(g): 5,0000				Sāls(g): 2,8000 ; Cukurs(g): 6,5000				Sāls(g): 2,2000 ; Cukurs(g): 7,5000			
(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

Ēdienkarte nedēļai: 18.03.2024 - 24.03.2024

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

Grupa: Brauciens

Trešdiena 20.03.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas			
Dabīgā cūkgaļas šnicele 91.5 gr [A01, A03] (91g/218,1 kcal)			
Svaigi gurķi 100 gr (100g/11,4 kcal)			
Baltmaize 40 gr [A01] (40g/120,0 kcal)			
Rupjmaize 80 gr [A01] (80g/187,4 kcal)			
Cepumi auzu 100 gr (100g/363,0 kcal)			
Sula gab. (200 ml) (200g/89,6 kcal)			
Biezpiena sierīņš (1 gab) 40 gr [A07] (40g/107,8 kcal)			
Bumbieri 100 gr (100g/54,3 kcal)			
Baltmaize ar kausēto sieru 80/60 gr [A01, A07] (140g/345,5 kcal)			
Mineralūdens 1 l (1000g/0,0 kcal)			
71,8	216,4	31,7	1497,1
Uzturvērtības kopā			
71,8	216,4	31,7	1497,1
Sāls(g): 0,3000 ; Cukurs(g): 0,0000			
(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)
Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0)			
Nav atbilstošu MK noteikumu			

Sagatavoja: S. Steļmačonoka