

Ēdienkarte nedēļai: 19.02.2024 - 25.02.2024

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

Grupa: Dieta aglutēna 7c klase

Pirmdiena 19.02.2024				Otrdiena 20.02.2024				Trešdiena 21.02.2024				Ceturtdiena 22.02.2024				Piektdiena 23.02.2024			
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) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Kukurūzas biezputra ar sviestu 200/10 gr [A07] (210g/285,4 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Brokastis Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 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) Biezpiena sieriņš (1 gab) 40 gr [A07] (40g/107,8 kcal) Griķu biezputra ar sviestu un pienu 200/10 gr [A07] (200g/261,4 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) 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)			
12,7	57,3	23,0	468,9	14,6	58,1	14,5	411,3	14,3	67,6	21,6	519,3	22,3	29,8	22,0	400,2	29,8	29,9	22,9	427,5
Pusdienas Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Borščs ar kartupeļiem, skābētiem kāpostiem un krējumu 250/5 gr [A07] (250g/76,3 kcal) Dabīgā cūkgaiņas šnicelē bez sausiņiem 72 gr [A03] (72g/141,8 kcal) Kartupeļu biezenis 150 gr [A07] (150g/160,9 kcal) Svaigu kāpostu salāti ar puraviem 100 gr (100g/40,8 kcal) Ābolu kompots (200g/24,4 kcal)				Pusdienas Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Rasolņiks ar krējumu un kartupeļiem 250 gr [A07] (250g/123,9 kcal) Bifšteks 100 gr (100g/191,1 kcal) Makaroni bezglutēna 75 gr (75g/79,0 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem, krējumu un majonēzi 100 gr [A03, A07, A10] (100g/75,1 kcal) Kompots ar dzērvenēm (200g/15,4 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) Sautēta vista ar dārzeņiem bez miltiem 100/250 gr (350g/363,0 kcal) Svaigi gurķi 50 gr (50g/5,7 kcal) Citronu kompots (200g/16,2 kcal)				Pusdienas Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Biešu zupa ar krējumu 250/5 gr [A07] (255g/98,1 kcal) Ceptas aknas bez miltiem 100 gr (100g/215,0 kcal) Kartupeļu biezenis 150 gr [A07] (150g/160,9 kcal) Sautēti svaigi kāposti bez miltiem 100 gr (100g/54,5 kcal) Aprikožu kompots (Žāv.) (200g/18,8 kcal)				Pusdienas Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Makaronu (bezglutēna) zupa ar dārzeņiem 250 gr (250g/64,2 kcal) Cepta zivis-fileja bez miltiem 100 gr [A04] (100g/118,2 kcal) Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal) Svaigu dārzeņu salāti ar gurķiem un burkāniem 100 gr (100g/50,3 kcal) Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 kcal)			
34,7	64,5	12,7	506,5	39,6	62,7	16,0	546,8	38,2	64,0	12,2	517,4	50,2	72,9	14,2	609,6	39,6	85,6	9,3	585,5
Launags				Launags				Launags				Launags				Launags			
Uzturvērtības kopā 47,4 121,8 35,7 975,4 Sāls(g): 3,9000 ; Cukurs(g): 19,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 54,2 120,8 30,5 958,1 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 52,5 131,6 33,8 1036,7 Sāls(g): 1,3000 ; Cukurs(g): 12,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 72,5 102,7 36,2 1009,8 Sāls(g): 2,8000 ; Cukurs(g): 15,2000 (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 69,4 115,5 32,2 1013,0 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. Steļmačonoka

Ēdienkarte nedēļai: 19.02.2024 - 25.02.2024

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

Grupa: Dieta aglutēna un bezlaktozes 9.d

Pirmdiena 19.02.2024				Otrdiena 20.02.2024				Trešdiena 21.02.2024				Ceturtdiena 22.02.2024				Piektdiena 23.02.2024			
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) 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) 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) Prosas biezputra bez sviesta un piena 200 gr (54g/178,8 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Vārīta cūkgāja-šķiņķis 100 gr (100g/211,8 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)				Brokastis Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (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 gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Vārītas olas 2 gab [A03] (100g/133,2 kcal) Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Vārīta cūkgāja-šķiņķis 100 gr (100g/211,8 kcal)			
40,7	63,8	9,2	492,3	41,0	64,7	10,7	517,9	8,9	62,8	1,9	309,5	21,3	42,5	11,8	358,0	47,1	29,4	18,2	472,3
Pusdienas Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Borščs ar kartupeļiem, skābētiem kāpostiem bez krējuma 250gr (250g/66,0 kcal) Dabīgā cūkgājas šniece bez sausņiem 72 gr [A03] (72g/141,8 kcal) Vārīti kartupeļi ar eļļu 150 gr (150g/139,4 kcal) Svaigu kāpostu salāti ar puraviem 100 gr (100g/40,8 kcal) Ābolu kompots (200g/24,4 kcal)				Pusdienas Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Rasolņiks bez krējuma ar kartupeļiem 250 gr (250g/113,6 kcal) Bifšteks 100 gr (100g/191,1 kcal) Makaroni bezglutēna 75 gr (75g/79,0 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem un eļļu 100 gr (100g/40,4 kcal) Kompots ar dzērvenēm (200g/15,4 kcal)				Pusdienas Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Svaigu kāpostu zupa bez krējuma 250 gr (250g/59,9 kcal) Sautēta vista ar dārzeņiem bez miltiem 100/250 gr (350g/363,0 kcal) Svaigi gurķi 50 gr (50g/5,7 kcal) Citronu kompots (200g/16,2 kcal)				Pusdienas Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Biešu zupa bez krējuma 250 gr (250g/87,8 kcal) Ceptas aknas bez miltiem 100 gr (100g/215,0 kcal) Vārīti kartupeļi ar eļļu 150 gr (150g/139,4 kcal) Sautēti svaigi kāposti bez miltiem 100 gr (100g/54,5 kcal) Aprikožu kompots (Žāv.) (200g/18,8 kcal)				Pusdienas Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Makaronu (bezglutēna) zupa ar dārzeņiem 250 gr (250g/64,2 kcal) Cepta zivis-fileja bez miltiem 100 gr [A04] (100g/118,2 kcal) Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal) Svaigu dārzeņu salāti ar gurķiem un burkāniem 100 gr (100g/50,3 kcal) Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 kcal)			
34,7	66,9	8,1	474,7	40,1	62,0	11,0	501,8	38,1	63,8	11,2	507,1	50,2	75,3	9,6	577,8	39,6	85,6	9,3	585,5
Launags				Launags				Launags				Launags				Launags			
Uzturvērtības kopā 75,4 130,7 17,3 967,0 Sāls(g): 3,5000 ; Cukurs(g): 19,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 81,1 126,7 21,7 1019,7 Sāls(g): 3,8000 ; 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 47,0 126,6 13,1 816,6 Sāls(g): 1,3000 ; Cukurs(g): 12,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 71,5 117,8 21,4 935,8 Sāls(g): 2,5000 ; Cukurs(g): 15,2000 (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 86,7 115,0 27,5 1057,8 Sāls(g): 5,8000 ; Cukurs(g): 12,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Sagatavoja: S. Steļmačonoka

Ēdienkarte nedēļai: 19.02.2024 - 25.02.2024

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

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

Pirmdiena 19.02.2024				Otrdiena 20.02.2024				Trešdiena 21.02.2024				Ceturtdiena 22.02.2024				Piektdiena 23.02.2024			
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) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Auzu pārslu biezputra bez sviesta un piena 200gr [A01] (200g/173,8 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Brokastis Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) 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) Biezpiena sieriņš (1 gab) 40 gr [A07] (40g/107,8 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) Omlete ar sieru 115 gr [A03, A07] (152g/186,2 kcal) Zaļie zirnīši 30 gr (30g/22,2 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Brokastis Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Biezpiens 100 gr [A07] (100g/99,0 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal)			
11,2	40,8	5,8	267,0	8,7	48,0	4,5	254,8	11,3	59,8	7,0	349,8	19,4	18,7	12,8	268,2	19,9	14,9	6,6	192,2
Pusdienas Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Borščs ar skābētiem kāpostiem bez krējuma un kartupeļiem 200gr (200g/47,7 kcal) Dabīgā cūkgaļas šņicele bez sausiņiem 72 gr [A03] (72g/141,8 kcal) Vārīti kartupeļi ar mizu 100 gr (100g/90,6 kcal) Svaigu kāpostu salāti ar puraviem 100 gr (100g/40,8 kcal) Ābolu kompots (200g/24,4 kcal)				Pusdienas Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Rasoļņiks bez krējuma ar kartupeļiem 250 gr (250g/113,6 kcal) Bifšteks 100 gr (100g/191,1 kcal) Lēcas vārītas 130 gr (130g/157,3 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem un eļļu 100 gr (100g/40,4 kcal) Kompots ar dzērvenēm (200g/15,4 kcal)				Pusdienas Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Svaigu kāpostu zupa bez kartupeļiem un krējuma 200 gr (200g/32,7 kcal) Cepta vista 150 gr (150g/251,1 kcal) Vārīti kartupeļi ar mizu 100 gr (100g/90,6 kcal) Svaigi gurķi 50 gr (50g/5,7 kcal) Citronu kompots (200g/16,2 kcal)				Pusdienas Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Biešu zupa bez krējuma un kartupeļiem 200 gr (200g/42,3 kcal) Aknu kotlete 100 gr [A01, A03] (162g/190,8 kcal) Vārīti kartupeļi ar mizu 100 gr (100g/90,6 kcal) Sautēti svaigi kaposti 100 gr [A01] (100g/58,7 kcal) Aprikožu kompots (Žāv.) (200g/18,8 kcal)				Pusdienas Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Saldēto dārzeņu zupa 200 gr (200g/106,5 kcal) Cepta zivis-fileja bez miltiem 100 gr [A04] (100g/118,2 kcal) Vārīti griķi 100 gr (100g/174,9 kcal) Svaigu dārzeņu salāti ar gurķiem un burkāniem 100 gr (100g/50,3 kcal) Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 kcal)			
31,8	48,6	7,9	392,1	48,0	68,3	11,2	564,6	42,5	38,0	13,5	443,1	38,7	56,8	7,9	448,0	35,7	60,0	16,2	531,2
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) Mandarīni 100gr (132g/60,7 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) Āboli 100 gr (116g/60,3 kcal)				Launags			
1,1	21,0	0,1	84,4	2,0	24,0	0,5	103,6	1,1	10,6	0,1	42,9	1,1	23,4	0,1	103,2				
Uzturvērtības kopā 44,1 110,4 13,8 743,5 Sāls(g): 2,7000 ; Cukurs(g): 22,0000 (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 58,7 140,3 16,2 923,0 Sāls(g): 3,5000 ; Cukurs(g): 21,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (900-1100) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 54,9 108,4 20,6 835,8 Sāls(g): 3,1000 ; Cukurs(g): 17,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (900-1100) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 59,2 98,9 20,8 819,4 Sāls(g): 2,1000 ; Cukurs(g): 20,2000 (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 55,6 74,9 22,8 723,4 Sāls(g): 3,5000 ; Cukurs(g): 12,0000 (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: 19.02.2024 - 25.02.2024

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

Grupa: skolēni(5.-9. kl.)

Pirmdiena 19.02.2024				Otrdiena 20.02.2024				Trešdiena 21.02.2024				Ceturtdiena 22.02.2024				Piektdiena 23.02.2024			
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) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Auzu pārslu biezputra ar sviestu 200/10 gr [A01, A07] (200g/300,5 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Brokastis Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 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 ievārijumu 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) 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] (196g/244,0 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal)			
14,9	48,9	24,8	481,7	16,2	63,3	24,2	525,5	11,6	67,2	16,4	454,2	23,3	36,7	22,8	444,7	29,3	28,4	23,3	425,2
Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Borščs ar kartupeļiem, skābētiem kāpostiem un krējumu 250/5 gr [A07] (250g/76,3 kcal) Dabīgā cūkgaļas šniecele 72 gr [A01, A03] (72g/194,3 kcal) Kartupeļu biezenis 150 gr [A07] (150g/160,9 kcal) Svaigu kāpostu salāti ar puraviem 100 gr (100g/40,8 kcal) Ābolu kompots (200g/24,4 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Rasoļņiks ar krējumu un kartupeļiem 250 gr [A07] (250g/123,9 kcal) Malta liellopu gaļa mērcē 50/50 gr [A01, A07] (100g/156,2 kcal) Vārīti makaroni 150 gr [A01] (140g/131,7 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem, krējumu un majonēzi 100 gr [A03, A07, A10] (100g/75,1 kcal) Kompots ar dzērvenēm (200g/15,4 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) Sautēta vista ar dārzeņiem 100/250 gr [A01] (350g/373,6 kcal) Svaigi gurķi 50 gr (50g/5,7 kcal) Citronu kompots (200g/16,2 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Biešu zupa ar krējumu 250/5 gr [A07] (255g/98,1 kcal) Aknu kotlete 100 gr [A01, A03] (162g/190,8 kcal) Sautēti svaigi kaposti 100 gr [A01] (100g/58,7 kcal) Aprikožu kompots (Žāv.) (200g/18,8 kcal) Kartupeļu biezenis 150 gr [A07] (150g/160,9 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Makaronu zupa ar dārzeņiem 250 gr [A01] (250g/85,6 kcal) Cepta zivis-fileja 100 gr [A01, A04] (100g/153,4 kcal) Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal) Svaigu dārzeņu salāti ar gurķiem un burkāniem 100 gr (100g/50,3 kcal) Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 kcal)			
40,2	97,9	14,4	692,1	36,9	97,0	17,3	697,7	42,2	89,2	13,7	661,1	46,1	101,6	14,3	722,7	45,5	119,9	11,0	775,2
Launags Pīrādziņi ar rīsiem un olu 75 gr [A01, A03, A07] (75g/200,5 kcal) Sulas dzēriens (200g/54,5 kcal)				Launags Baltmaize ar iebiezināto pienu 40/30 gr [A01, A07] (70g/218,4 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Mandarīni 100gr (132g/60,7 kcal)				Launags Bulciņa ar kanēli 50 gr [A01, A03, A07] (50g/217,4 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) Āboli 100 gr (116g/60,3 kcal)				Launags Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Āboli 100 gr (144g/74,9 kcal)			
6,1	48,2	4,7	255,0	6,7	57,5	4,1	292,1	9,7	42,3	9,5	291,9	7,0	44,3	3,5	254,8	1,8	31,6	0,7	147,9
Uzturvērtības kopā 61,2 195,0 43,9 1428,8 Sāls(g): 3,4000 ; Cukurs(g): 24,2000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0)				Uzturvērtības kopā 59,8 217,8 45,6 1515,3 Sāls(g): 2,1000 ; Cukurs(g): 18,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0)				Uzturvērtības kopā 63,5 198,7 39,6 1407,2 Sāls(g): 1,8000 ; Cukurs(g): 20,3000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0)				Uzturvērtības kopā 76,4 182,6 40,6 1422,2 Sāls(g): 2,8000 ; Cukurs(g): 20,2000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0)				Uzturvērtības kopā 76,6 179,9 35,0 1348,3 Sāls(g): 3,5000 ; 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				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: 19.02.2024 - 25.02.2024

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

Grupa: skolēni(5-9 kl.) diennakts

Pirmdienas 19.02.2024				Otrdienas 20.02.2024				Trešdienas 21.02.2024				Ceturtdienas 22.02.2024			
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) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Auzu pārslu biezputra ar sviestu 200/10 gr [A01, A07] (200g/300,5 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Brokastis Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 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) Kafija ar pienu [A07] (61g/54,7 kcal)			
14,9	48,9	24,8	481,7	16,2	63,3	24,2	525,5	11,6	67,2	16,4	454,2	23,3	36,7	22,8	444,7
Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Borščs ar kartupeļiem, skābētiem kāpostiem un krējumu 250/5 gr [A07] (250g/76,3 kcal) Dabīgā cūkgaļas šnicele 72 gr [A01, A03] (72g/194,3 kcal) Kartupeļu biezenis 150 gr [A07] (150g/160,9 kcal) Svaigu kāpostu salāti ar puraviem 100 gr (100g/40,8 kcal) Ābolu kompots (200g/24,4 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Rasoļņiks ar krējumu un kartupeļiem 250 gr [A07] (250g/123,9 kcal) Malta liellopu gaļa mērcē 50/50 gr [A01, A07] (100g/156,2 kcal) Vārīti makaroni 150 gr [A01] (150g/200,4 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem, krējumu un majonēzi 100 gr [A03, A07, A10] (100g/75,1 kcal) Kompots ar dzērvenēm (200g/15,4 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) Sautēta vista ar dārzeņiem 100/250 gr [A01] (350g/373,6 kcal) Svaigi gurķi 50 gr (50g/5,7 kcal) Citronu kompots (200g/16,2 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Biešu zupa ar krējumu 250/5 gr [A07] (255g/98,1 kcal) Aknu kotlete 100 gr [A01, A03] (162g/190,8 kcal) Sautēti svaigi kaposti 100 gr [A01] (100g/58,7 kcal) Aprikožu kompots (Žāv.) (200g/18,8 kcal) Kartupeļu biezenis 150 gr [A07] (150g/160,9 kcal)			
40,2	97,9	14,4	692,1	39,7	110,7	17,6	766,4	42,2	89,2	13,7	661,1	46,1	101,6	14,3	722,7
Launags Pīrādziņi ar rīsiem un olu 75 gr [A01, A03, A07] (75g/200,5 kcal) Sulas dzēriens (200g/54,5 kcal)				Launags Baltmaize ar iebiezināto pienu 40/30 gr [A01, A07] (70g/218,4 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Mandarīni 100gr (132g/60,7 kcal)				Launags Bulciņa ar kanēli 50 gr [A01, A03, A07] (50g/217,4 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) Āboli 100 gr (116g/60,3 kcal)			
6,1	48,2	4,7	255,0	6,7	57,5	4,1	292,1	9,7	42,3	9,5	291,9	7,0	44,3	3,5	254,8
Vakariņas Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Saceptais biezpiena pudiņš ar ievārījumu un krējumu 150/20 gr [A01, A03, A07] (170g/327,1 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 pankūkas ar krējumu 150/20 gr [A01, A03, A07] (170g/285,8 kcal) Kefīrs [A07] (200g/100,0 kcal)				Vakariņas Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Burkānu sacepums ar biezpienu 200/20 gr [A01, A03, A07] (220g/485,4 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 āboliem un krējumu 150/20 gr [A01, A03, A07] (170g/394,9 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)			
19,3	51,8	23,1	474,9	17,0	66,5	20,8	520,6	20,1	41,3	44,3	633,2	15,4	82,4	16,8	542,7

Pirmdiena 19.02.2024				Otrdiena 20.02.2024				Trešdiena 21.02.2024				Ceturtdiena 22.02.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
80,5	246,8	67,0	1903,7	79,6	298,0	66,7	2104,6	83,6	240,0	83,9	2040,4	91,8	265,0	57,4	1964,9
Sāls(g): 3,4000 ; Cukurs(g): 33,2000				Sāls(g): 2,5000 ; Cukurs(g): 18,0000				Sāls(g): 1,8000 ; Cukurs(g): 29,3000				Sāls(g): 3,2000 ; Cukurs(g): 29,2000			
(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: 19.02.2024 - 25.02.2024

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

Grupa: skolēni (1-4 kl.) diennakts

Pirmdienas 19.02.2024				Otrdienas 20.02.2024				Trešdienas 21.02.2024				Ceturtdienas 22.02.2024			
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) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Auzu pārslu biezputra ar sviestu 200/10 gr [A01, A07] (200g/300,5 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Brokastis Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 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) Kafija ar pienu [A07] (61g/54,7 kcal)			
14,9	48,9	24,8	481,7	16,2	63,3	24,2	525,5	11,6	67,2	16,4	454,2	23,3	36,7	22,8	444,7
Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Borščs ar kartupeļiem, skābētiem kāpostiem un krējumu 250/5 gr [A07] (250g/76,3 kcal) Dabīgā cūkgaļas šnicele 72 gr [A01, A03] (72g/194,3 kcal) Kartupeļu biezenis 150 gr [A07] (150g/160,9 kcal) Svaigu kāpostu salāti ar puraviem 50 gr (50g/22,8 kcal) Ābolu kompots (200g/24,4 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Rasoļņiks ar krējumu un kartupeļiem 250 gr [A07] (250g/123,9 kcal) Malta liellopu gaļa mērcē 50/50 gr [A01, A07] (100g/156,2 kcal) Vārīti makaroni 100 gr [A01] (100g/131,7 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem, krējumu un majonēzi 50 gr [A03, A07, A10] (50g/40,1 kcal) Kompots ar dzērvenēm (200g/15,4 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) Sautēta vista ar dārzeņiem 100/250 gr [A01] (350g/373,6 kcal) Svaigi gurķi 50 gr (50g/5,7 kcal) Citronu kompots (200g/16,2 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Biešu zupa ar krējumu 250/5 gr [A07] (255g/98,1 kcal) Aknu kotlete 100 gr [A01, A03] (162g/190,8 kcal) Sautēti svaigi kaposti 100 gr [A01] (100g/58,7 kcal) Aprikožu kompots (Žāv.) (200g/18,8 kcal) Kartupeļu biezenis 150 gr [A07] (150g/160,9 kcal)			
36,2	79,3	13,3	585,5	33,2	78,6	14,1	574,1	39,5	73,1	13,0	572,5	43,4	85,5	13,6	634,1
Launags Pīrādziņi ar rīsiem un olu 75 gr [A01, A03, A07] (75g/200,5 kcal) Sulas dzēriens (200g/54,5 kcal)				Launags Baltmaize ar iebiezināto pienu 40/30 gr [A01, A07] (70g/218,4 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Mandarīni 100gr (132g/60,7 kcal)				Launags Bulciņa ar kanēli 50 gr [A01, A03, A07] (50g/217,4 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) Āboli 100 gr (116g/60,3 kcal)			
6,1	48,2	4,7	255,0	6,7	57,5	4,1	292,1	9,7	42,3	9,5	291,9	7,0	44,3	3,5	254,8
Vakariņas Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Saceptais biezpiena pudiņš ar ievārījumu un krējumu 150/20 gr [A01, A03, A07] (170g/327,1 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 pankūkas ar krējumu 150/20 gr [A01, A03, A07] (170g/285,8 kcal) Kefīrs [A07] (200g/100,0 kcal)				Vakariņas Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Burkānu sacepums ar biezpienu 200/20 gr [A01, A03, A07] (220g/485,4 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 āboliem un krējumu 150/20 gr [A01, A03, A07] (170g/394,9 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)			
19,3	51,8	23,1	474,9	17,0	66,5	20,8	520,6	20,1	41,3	44,3	633,2	15,4	82,4	16,8	542,7

Pirmdiena 19.02.2024				Otrdiena 20.02.2024				Trešdiena 21.02.2024				Ceturtdiena 22.02.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
76,5	228,2	65,9	1797,1	73,1	265,9	63,2	1912,3	80,9	223,9	83,2	1951,8	89,1	248,9	56,7	1876,3
Sāls(g): 2,9000 ; Cukurs(g): 33,2000				Sāls(g): 2,3000 ; Cukurs(g): 18,0000				Sāls(g): 1,8000 ; Cukurs(g): 29,3000				Sāls(g): 3,2000 ; Cukurs(g): 29,2000			
(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: 19.02.2024 - 25.02.2024

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

Grupa: skolēni (1.-4. kl.)

Pirmdienas 19.02.2024				Otrdienas 20.02.2024				Trešdienas 21.02.2024				Ceturtdienas 22.02.2024				Piektdienas 23.02.2024			
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) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Auzu pārslu biezputra ar sviestu 200/10 gr [A01, A07] (200g/300,5 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Brokastis Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 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 ievārijumu 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) Kafija ar pienu [A07] (61g/54,7 kcal)				Brokastis Baltmaize 20 gr [A01] (24g/72,9 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)			
14,9	48,9	24,8	481,7	16,2	63,3	24,2	525,5	11,6	67,2	16,4	454,2	23,3	36,7	22,8	444,7	29,7	30,9	23,4	438,1
Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Borščs ar kartupeļiem, skābētiem kāpostiem un krējumu 250/5 gr [A07] (250g/76,3 kcal) Dabīgā cūkgaļas šņicele 72 gr [A01, A03] (72g/194,3 kcal) Kartupeļu biezenis 150 gr [A07] (150g/160,9 kcal) Svaigu kāpostu salāti ar puraviem 50 gr (50g/22,8 kcal) Ābolu kompots (200g/24,4 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Rasolņiks ar krējumu un kartupeļiem 250 gr [A07] (250g/123,9 kcal) Malta liellopu gaļa mērcē 50/50 gr [A01, A07] (100g/156,2 kcal) Vārīti makaroni 100 gr [A01] (100g/131,7 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem, krējumu un majonēzi 50 gr [A03, A07, A10] (50g/40,1 kcal) Kompots ar dzērvenēm (200g/15,4 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) Sautēta vista ar dārzeņiem 100/250 gr [A01] (350g/373,6 kcal) Svaigi gurķi 50 gr (50g/5,7 kcal) Citronu kompots (200g/16,2 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Biešu zupa ar krējumu 250/5 gr [A07] (255g/98,1 kcal) Aknu kotlete 100 gr [A01, A03] (162g/190,8 kcal) Sautēti svaigi kaposti 100 gr [A01] (100g/58,7 kcal) Aprikožu kompots (Žāv.) (200g/18,8 kcal) Kartupeļu biezenis 150 gr [A07] (150g/160,9 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (41g/109,9 kcal) Makaronu zupa ar dārzeņiem 250 gr [A01] (250g/85,6 kcal) Cepta zivis-fileja 100 gr [A01, A04] (100g/153,4 kcal) Vārīti griķi 100 gr (100g/174,9 kcal) Svaigu dārzeņu salāti ar gurķiem un burkāniem 100 gr (100g/50,3 kcal) Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 kcal)			
36,2	79,3	13,3	585,5	33,2	78,6	14,1	574,1	39,5	73,1	13,0	572,5	43,4	85,5	13,6	634,1	39,8	89,7	9,5	608,6
Launags Pīrādziņi ar rīsiem un olu 75 gr [A01, A03, A07] (75g/200,5 kcal) Sulas dzēriens (200g/54,5 kcal)				Launags Baltmaize ar iebiezināto pienu 40/30 gr [A01, A07] (70g/218,4 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Mandarīni 100gr (132g/60,7 kcal)				Launags Bulciņa ar kanēli 50 gr [A01, A03, A07] (50g/217,4 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) Āboli 100 gr (116g/60,3 kcal)				Launags Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Āboli 100 gr (144g/74,9 kcal)			
6,1	48,2	4,7	255,0	6,7	57,5	4,1	292,1	9,7	42,3	9,5	291,9	7,0	44,3	3,5	254,8	1,8	31,6	0,7	147,9
Uzturvērtības kopā 57,2 176,4 42,8 1322,2 Sāls(g): 2,9000 ; Cukurs(g): 24,2000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0)				Uzturvērtības kopā 56,1 199,4 42,4 1391,7 Sāls(g): 1,9000 ; Cukurs(g): 18,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0)				Uzturvērtības kopā 60,8 182,6 38,9 1318,6 Sāls(g): 1,8000 ; Cukurs(g): 20,3000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0)				Uzturvērtības kopā 73,7 166,5 39,9 1333,6 Sāls(g): 2,8000 ; Cukurs(g): 20,2000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0)				Uzturvērtības kopā 71,3 152,2 33,6 1194,6 Sāls(g): 3,5000 ; 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				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: 19.02.2024 - 25.02.2024

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

Grupa: Dieta bezlaktozes skolniece 1 c

Pirmdiena 19.02.2024				Otrdiena 20.02.2024				Trešdiena 21.02.2024				Ceturtdiena 22.02.2024				Piektdiena 23.02.2024			
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 kartupeļiem, skābētiem kāpostiem bez krējuma 250gr (250g/66,0 kcal) Dabīgā cūkgaļas šniece 72 gr [A01, A03] (72g/194,3 kcal) Vārīti kartupeļi ar eļļu 150 gr (150g/139,4 kcal) Svaigu kāpostu salāti ar puraviem 100 gr (100g/40,8 kcal) Ābolu kompots (200g/24,4 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Rasoļņiks bez krējuma ar kartupeļiem 250 gr (250g/113,6 kcal) Bifšteks 100 gr (100g/191,1 kcal) Vārīti makaroni 100 gr [A01] (100g/131,7 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem un eļļu 100 gr (100g/40,4 kcal) Kompots ar dzērvenēm (200g/15,4 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Svaigu kāpostu zupa bez krējuma 250 gr (250g/59,9 kcal) Sautēta vista ar dārzeņiem 100/250 gr [A01] (350g/373,6 kcal) Svaigi gurķi 50 gr (50g/5,7 kcal) Citronu kompots (200g/16,2 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Biešu zupa bez krējuma 250 gr (250g/87,8 kcal) Aknu kotlete 100 gr [A01, A03] (162g/190,8 kcal) Vārīti kartupeļi ar eļļu 150 gr (150g/139,4 kcal) Sautēti svaigi kaposti 100 gr [A01] (100g/58,7 kcal) Aprikožu kompots (Žāv.) (200g/18,8 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Makaronu zupa ar dārzeņiem 250 gr [A01] (250g/85,6 kcal) Cepta zivis-fileja 100 gr [A01, A04] (100g/153,4 kcal) Vārīti griķi 100 gr (100g/174,9 kcal) Svaigu dārzeņu salāti ar gurķiem un burkāniem 100 gr (100g/50,3 kcal) Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 kcal)			
37,5	84,2	9,1	571,7	43,7	78,5	12,1	599,0	39,4	72,9	12,0	562,2	43,4	87,9	9,0	602,3	39,7	89,2	9,5	605,5
Uzturvērtības kopā 37,5 84,2 9,1 571,7 Sāls(g): 2,2000 ; Cukurs(g): 8,0000 (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 43,7 78,5 12,1 599,0 Sāls(g): 2,3000 ; 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 39,4 72,9 12,0 562,2 Sāls(g): 1,2000 ; 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				Uzturvērtības kopā 43,4 87,9 9,0 602,3 Sāls(g): 1,8000 ; Cukurs(g): 10,2000 (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 39,7 89,2 9,5 605,5 Sāls(g): 3,5000 ; 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