

Ēdienkarte nedēļai: 22.01.2024 - 28.01.2024

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

Grupa: Dieta aglutēna 7c klase

Pirmdiena 22.01.2024				Otrdiena 23.01.2024				Trešdiena 24.01.2024				Ceturtdiena 25.01.2024				Piektdiena 26.01.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Maize graudu bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Kukuruzas biezputra ar ievārijumu 200/20 gr [A07] (220g/249,6 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Brokastis Maize graudu bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Griķu biezputra ar sviestu un pienu 200/10 gr [A07] (200g/261,4 kcal) Biezpiena sierīņš (1 gab) 40 gr [A07] (40g/107,8 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Brokastis Maize graudu bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Prosas biezputra ar sviestu 200 gr [A07] (200g/302,6 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Kafija ar pienu [A07] (61g/54,7 kcal)				Brokastis Maize graudu bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Rīsu biezputra ar sviestu 200/10 gr [A07] (200g/242,0 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Brokastis Maize graudu bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Biezpiens ar krējumu, rozīniem un cukuru 150/30/3 gr [A07] (196g/244,0 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal)			
12,7	68,1	14,7	433,1	14,3	67,6	21,6	519,3	16,7	64,8	23,8	527,8	11,8	48,6	21,7	425,5	33,7	35,1	25,3	489,0
Pusdienas Maize graudu bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Biešu zupa ar krējumu 250/5 gr [A07] (250g/98,1 kcal) Makaroni bezglutēna 75 gr (75g/79,0 kcal) Cepta vista 150 gr (150g/251,1 kcal) Skābēto kāpostu salāti 100 gr (100g/42,6 kcal) Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 kcal)				Pusdienas Maize graudu bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Rasolņiks ar krējumu un kartupeļiem 250 gr [A07] (250g/123,9 kcal) Bifšteks 100 gr (100g/201,4 kcal) Vārīti rīsi 150 gr (150g/192,1 kcal) Burkānu salāti ar āboliem 100 [A03, A07, A10] (100g/103,8 kcal) Apelsīnu kompots (200g/18,9 kcal)				Pusdienas Maize graudu bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Svaigu kāpostu zupa ar krējumu 250/5 gr [A07] (250g/70,2 kcal) Dabīgā cūkgaļas šnicele bez sausiņiem 72 gr [A03] (72g/148,2 kcal) Kartupeļu biezenis 150 gr [A07] (150g/160,9 kcal) Svaigi tomāti 100gr (100g/15,3 kcal) Citronu kompots (200g/16,2 kcal)				Pusdienas Maize graudu bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Makaronu (bezglutēna) zupa ar dārzeņiem 250 gr (250g/64,2 kcal) Maltās gaļas ruletītes 100 gr [A03, A07] (100g/230,7 kcal) Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal) Svaigi gurķi 100 gr (100g/11,4 kcal) Kompots ar žāvētām plūmēm (200g/19,8 kcal)				Pusdienas Maize graudu bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Borščs ar kartupeļiem, svaigiem kāpostiem un krējumu 250/5 gr [A07] (250g/78,1 kcal) Cepta zivis-fileja bez miltiem 100 gr [A04] (100g/118,2 kcal) Makaroni bezglutēna 75 gr (75g/79,0 kcal) Dārzenu salāti ar redīsiem 100 gr [A07] (100g/55,2 kcal) Ābolu kompots (200g/24,4 kcal)			
46,2	62,9	15,2	567,6	41,2	88,6	20,1	702,4	33,9	57,5	12,4	473,1	35,7	88,8	15,9	644,4	30,8	50,8	10,6	417,2
Launags				Launags				Launags				Launags				Launags			
Uzturvērtības kopā 58,9 131,0 29,9 1000,7 Sāls(g): 4,7000 ; Cukurs(g): 23,0000 (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 55,5 156,2 41,7 1221,7 Sāls(g): 2,7000 ; Cukurs(g): 12,5000 (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 50,6 122,3 36,2 1000,9 Sāls(g): 2,4000 ; 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 47,5 137,4 37,6 1069,9 Sāls(g): 2,1000 ; Cukurs(g): 14,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 64,5 85,9 35,9 906,2 Sāls(g): 2,7000 ; 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: 22.01.2024 - 28.01.2024

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

Grupa: Dieta aglutēna un bezlaktozes 9.d

Pirmdiena 22.01.2024				Otrdiena 23.01.2024				Trešdiena 24.01.2024				Ceturtdiena 25.01.2024				Piektdiena 26.01.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Maize graudu bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Kukuruzas biezputra ar ievārijumu bez piena 200/20 gr (220g/200,6 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Brokastis Maize graudu bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Griķu biezputra bez sviesta un piena 200gr (200g/182,2 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal)				Brokastis Maize graudu 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)				Brokastis Maize graudu bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Rīsu biezputra ar sviestu 200/10 gr [A07] (200g/242,0 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal)				Brokastis Maize graudu bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Kukuruzas biezputra ar ievārijumu bez piena 200/20 gr (220g/200,6 kcal) Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)			
6,2	63,3	2,2	275,9	8,9	62,8	1,9	309,5	8,1	53,3	2,0	254,1	8,3	59,5	11,2	369,3	6,2	74,3	2,2	327,9
Pusdienas Maize graudu bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Biešu zupa bez krējuma 250 gr (250g/87,8 kcal) Makaroni bezglutēna 75 gr (75g/79,0 kcal) Cepta vista 150 gr (150g/251,1 kcal) Skābēto kāpostu salāti 100 gr (100g/42,6 kcal) Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 kcal)				Pusdienas Maize graudu bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Rasoļņiks bez krējuma ar kartupeļiem 250 gr (250g/113,6 kcal) Bifšteks 100 gr (100g/201,4 kcal) Vārīti rīsi 150 gr (150g/192,1 kcal) Burkānu salāti ar āboliem un eļļu 100 (109g/43,9 kcal) Apelsīnu kompots (200g/18,9 kcal)				Pusdienas Maize graudu bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Svaigu kāpostu zupa bez krējuma 250 gr (250g/59,9 kcal) Dabīgā cūkgaļas šnicele bez sausiņiem 72 gr [A03] (72g/148,2 kcal) Vārīti kartupeļi ar eļļu 150 gr (150g/139,4 kcal) Svaigi tomāti 100gr (100g/15,3 kcal) Citronu kompots (200g/16,2 kcal)				Pusdienas Maize graudu bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Makaronu (bezglutēna) zupa ar dārzeņiem 250 gr (250g/64,2 kcal) Vārīta cūkgaļa-karbonāde 100 gr (100g/203,4 kcal) Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal) Svaigi gurķi 100 gr (100g/11,4 kcal) Kompots ar žāvētām plūmēm (200g/19,8 kcal)				Pusdienas Maize graudu bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Borščs ar kartupeļiem, svaigiem kāpostiem bez krējuma 250gr (250g/67,8 kcal) Cepta zivis-fileja bez miltiem 100 gr [A04] (100g/118,2 kcal) Makaroni bezglutēna 75 gr (75g/79,0 kcal) Dārzeņu salāti ar redīsiem un eļļu 100 gr (100g/24,9 kcal) Ābolu kompots (200g/24,4 kcal)			
46,1	62,7	14,2	557,3	41,5	87,7	12,6	632,2	33,9	59,9	7,8	441,3	50,6	78,0	11,0	617,1	31,2	50,0	6,3	376,6
Launags				Launags				Launags				Launags				Launags			
Uzturvērtības kopā 52,3 126,0 16,4 833,2 Sāls(g): 4,7000 ; Cukurs(g): 23,0000 (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 50,4 150,5 14,5 941,7 Sāls(g): 2,7000 ; Cukurs(g): 12,5000 (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 42,0 113,2 9,8 695,4 Sāls(g): 1,7000 ; Cukurs(g): 13,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 58,9 137,5 22,2 986,4 Sāls(g): 2,3000 ; Cukurs(g): 14,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 37,4 124,3 8,5 704,5 Sāls(g): 3,7000 ; 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: 22.01.2024 - 28.01.2024

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

Grupa: Dieta individuāla OGLH 7c

Pirmdiena 22.01.2024				Otrdiena 23.01.2024				Trešdiena 24.01.2024				Ceturtdiena 25.01.2024				Piektdiena 26.01.2024			
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) Auzu pārslu biezputra ar sviestu 200/10 gr [A01, A07] (200g/300,5 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) Griķu biezputra ar sviestu un pienu 200/10 gr [A07] (200g/261,4 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal)				Brokastis Baltmaize 16 gr [A01] (16g/48,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Prosas biezputra ar sviestu 200 gr [A07] (200g/302,6 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal)				Brokastis Baltmaize 16 gr [A01] (16g/48,0 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)				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) Kukuruzas biezputra ar sviestu 200/10 gr [A07] (210g/285,4 kcal)			
14,9	44,4	24,8	468,7	14,0	49,2	19,2	429,6	13,8	50,0	23,0	458,8	10,9	40,4	21,9	398,2	12,2	51,3	23,4	453,6
Pusdienas Biešu zupa ar krējumu 250/5 gr [A07] (255g/98,1 kcal) Vārīti makaroni 100 gr [A01] (100g/131,7 kcal) Vistas kotlete 100 gr [A01, A03] (100g/228,6 kcal) Skābēto kāpostu salāti 50 gr (50g/23,3 kcal)				Pusdienas Kotlete lecieņītā 100 gr [A01, A03, A07] (100g/208,2 kcal) Vārīti rīsi 100 gr (100g/129,5 kcal) Burkānu salāti ar āboliem 100 [A03, A07, A10] (100g/103,8 kcal)				Pusdienas Svaigu kāpostu zupa ar krējumu 250/5 gr [A07] (250g/70,2 kcal) Dabīgā cūkgaļas šniecele 72 gr [A01, A03] (72g/200,7 kcal) Kartupeļu biezenis 150 gr [A07] (150g/160,9 kcal) Svaigi tomāti 100gr (100g/15,3 kcal)				Pusdienas Makaronu zupa ar dārzeņiem 250 gr [A01] (250g/86,0 kcal) Maltās gaļas ruletītes 100 gr [A03, A07] (100g/230,7 kcal) Vārīti griķi 100 gr (42g/141,6 kcal) Svaigi gurķi 100 gr (100g/11,4 kcal)				Pusdienas Borščs ar kartupeļiem, svaigiem kāpostiem un krējumu 250/5 gr [A07] (250g/78,1 kcal) Cepta zivis-fileja 100 gr [A01, A04] (100g/153,4 kcal) Vārīti makaroni 150 gr [A01] (150g/200,4 kcal) Dārzeņu salāti ar redīsiem 100 gr [A07] (100g/55,2 kcal)			
38,2	52,9	13,0	481,7	27,5	44,5	16,5	441,5	33,3	50,1	12,2	447,1	30,0	53,3	14,6	469,7	35,2	60,9	11,3	487,1
Launags				Launags				Launags				Launags				Launags			
Uzturvērtības kopā 53,1 97,3 37,8 950,4 Sāls(g): 1,8000 ; Cukurs(g): 8,5000 (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 41,5 93,7 35,7 871,1 Sāls(g): 1,0000 ; 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				Uzturvērtības kopā 47,1 100,1 35,2 905,9 Sāls(g): 2,4000 ; Cukurs(g): 3,0000 (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 40,9 93,7 36,5 867,9 Sāls(g): 2,1000 ; Cukurs(g): 4,0000 (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 47,4 112,2 34,7 940,7 Sāls(g): 3,0000 ; 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			

Sagatavoja: S. Steļmačonoka

Ēdienkarte nedēļai: 22.01.2024 - 28.01.2024

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

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

Pirmdiena 22.01.2024				Otrdiena 23.01.2024				Trešdiena 24.01.2024				Ceturtdiena 25.01.2024				Piektdiena 26.01.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Auzu pārslu biezputra bez sviesta un piena 200gr [A01] (200g/173,8 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Brokastis Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Griķu biezputra bez sviesta un piena 200gr (200g/182,2 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Brokastis Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Prosas biezputra bez sviesta un piena 200 gr (54g/178,8 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Brokastis Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) 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) Biezpiens 100 gr [A07] (100g/99,0 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)			
11,2	40,8	5,8	267,0	11,5	47,4	4,2	275,4	10,7	48,9	4,3	272,0	11,2	40,8	5,8	267,0	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) Vārīti saldētie dārzeņi 100 gr (100g/105,2 kcal) Cepta vista 150 gr (150g/251,1 kcal) Skābēto kāpostu salāti 100 gr (100g/42,6 kcal) Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 kcal)				Pusdienas Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Rasoņņiks bez krējuma un kartupeļiem 200 gr (200g/48,9 kcal) Bifšteks 100 gr (100g/201,4 kcal) Konservētas pupiņas 100 gr (100g/52,5 kcal) Burkānu salāti ar āboliem un eļļu 100 (109g/43,9 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) Dabīgā cūkgaļas šņicele bez sausiņiem 72 gr [A03] (72g/148,2 kcal) Vārīti kartupeļi ar mizu 100 gr (100g/90,6 kcal) Svaigi tomāti 100gr (100g/15,3 kcal) Citronu kompots (200g/16,2 kcal)				Pusdienas Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Saldēto dārzeņu zupa 200 gr (200g/49,5 kcal) Vārīta cūkgaļa-karbonāde 100 gr (100g/203,4 kcal) Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal) Svaigi gurķi 100 gr (100g/11,4 kcal) Kompots ar žāvētām plūmēm (200g/19,8 kcal)				Pusdienas Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Borščs ar svaigiem kāpostiem bez krējuma un kartupeļiem 200gr (200g/49,5 kcal) Cepta zivis-fileja bez miltiem 100 gr [A04] (100g/118,2 kcal) Lēcas vārītas 130 gr (130g/157,3 kcal) Dārzeņu salāti ar redīsiem un eļļu 100 gr (100g/24,9 kcal) Ābolu kompots (200g/24,4 kcal)			
42,6	34,8	23,8	522,5	37,0	39,8	11,6	412,4	30,7	39,7	7,6	349,8	51,5	67,9	11,2	586,9	38,6	52,3	6,5	421,1
Launags Mandarīni 100gr (75g/34,6 kcal) Sausmaizītes bezglutena 12 gr (12g/29,9 kcal)				Launags Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Sausmaizītes bezglutena 12 gr (12g/29,9 kcal)				Launags Mandarīni 100gr (100g/45,9 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Sausmaizītes bezglutena 12 gr (12g/29,9 kcal)				Launags Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Sausmaizītes bezglutena 12 gr (12g/29,9 kcal)				Launags			
1,6	13,7	0,3	64,5	1,1	10,6	0,1	42,9	1,8	20,7	0,4	88,8	1,1	10,6	0,1	42,9				
Uzturvērtības kopā 55,4 89,3 29,9 854,0 Sāls(g): 4,2000 ; Cukurs(g): 21,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (900-1100)				Uzturvērtības kopā 49,6 97,8 15,9 730,7 Sāls(g): 2,1000 ; Cukurs(g): 17,5000 (0-0) (0-0) (0-0) (900-1100)				Uzturvērtības kopā 43,2 109,3 12,3 710,6 Sāls(g): 1,7000 ; Cukurs(g): 18,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (900-1100)				Uzturvērtības kopā 63,8 119,3 17,1 896,8 Sāls(g): 2,3000 ; Cukurs(g): 19,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (900-1100)				Uzturvērtības kopā 58,5 67,2 13,1 613,3 Sāls(g): 2,2000 ; 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				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: 22.01.2024 - 28.01.2024

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

Grupa: skolēni(5-9 kl.) diennakts

Pirmdiena 22.01.2024				Otrdiena 23.01.2024				Trešdiena 24.01.2024				Ceturtdiena 25.01.2024				Piektdiena 26.01.2024			
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) Auzu pārslu biezputra ar sviestu 200/10 gr [A01, A07] (200g/300,5 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 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) Mannas biezputra ar ievārījumu 200/20 gr [A01, A07] (220g/198,6 kcal) Biezpiena sierīšs (1 gab) 40 gr [A07] (40g/107,8 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) Prosas biezputra ar sviestu 200 gr [A07] (200g/302,6 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 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) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Rīsu biezputra ar sviestu 200/10 gr [A07] (200g/242,0 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Brokastis Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Biezpiens ar krējumu, rozīniem un cukuru 150/30/3 gr [A07] (180g/243,5 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal)			
14,9	48,9	24,8	481,7	11,6	67,2	16,4	454,2	16,2	63,3	24,2	525,5	11,3	47,1	22,1	423,2	33,1	33,6	25,7	486,2
Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Biešu zupa ar krējumu 250/5 gr [A07] (148g/98,7 kcal) Vārīti makaroni 150 gr [A01] (150g/200,4 kcal) Vistas kotlete 100 gr [A01, A03] (100g/228,6 kcal) Skābēto kāpostu salāti 100 gr (100g/42,6 kcal) Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Rasoļņiks ar krējumu un kartupeļiem 250 gr [A07] (250g/123,9 kcal) Kotlete lecieņītā 100 gr [A01, A03, A07] (100g/208,2 kcal) Vārīti rīsi 150 gr (150g/192,1 kcal) Burkānu salāti ar āboliem 100 [A03, A07, A10] (100g/103,8 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) Dabīgā cūkgaļas šnicele 72 gr [A01, A03] (72g/200,7 kcal) Kartupeļu biezenis 150 gr [A07] (150g/160,9 kcal) Svaigi tomāti 100gr (100g/15,3 kcal) Citronu kompots (200g/16,2 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Makaronu zupa ar dārzeņiem 250 gr [A01] (250g/86,0 kcal) Maltās gaļas ruletītes 100 gr [A03, A07] (100g/228,4 kcal) Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal) Svaigi gurķi 100 gr (100g/11,4 kcal) Kompots ar žāvētām plūmēm (200g/19,8 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) Cepta zivis-fileja 100 gr [A01, A04] (100g/153,4 kcal) Vārīti makaroni 150 gr [A01] (150g/200,4 kcal) Dārzeņu salāti ar redīsiem 100 gr [A07] (100g/55,2 kcal) Ābolu kompots (200g/24,4 kcal)			
47,9	115,4	15,4	800,2	39,1	122,3	20,2	842,3	39,4	90,9	14,1	658,7	43,5	115,8	16,0	797,0	41,2	103,6	13,1	706,9
Launags Mandarīni 100gr (75g/34,6 kcal) Kukurūzas pārslas ar pienu 50/150 gr [A01, A07] (200g/221,3 kcal)				Launags Mājas bulciņa 50 gr [A01, A03, A07] (64g/195,2 kcal) Jogurts 200 ml [A07] (200g/124,0 kcal)				Launags Bulciņa ar kaneli 50 gr [A01, A03, A07] (74g/222,6 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal) Mandarīni 100gr (78g/35,8 kcal)				Launags Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Cepumi auzu 60 gr (60g/217,8 kcal) Āboli 100 gr (127g/66,0 kcal)				Launags Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Baltmaize ar mēdu 40/20 gr [A01] (60g/172,4 kcal) Āboli 100 gr (124g/64,3 kcal)			
8,0	47,0	4,0	255,9	9,1	45,7	11,3	319,2	10,2	52,0	9,7	332,9	8,4	50,9	4,2	296,8	3,7	53,7	1,3	249,7
Vakariņas Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Biezpiena sacepums ar āboliem un krējumu 200gr [A01, A03, A07] (200g/293,7 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 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) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Dārzeņu salāti ar kartupeļiem 150 gr [A03, A10] (150g/214,1 kcal) Siļķes fileja eļļā 70 gr (61g/124,9 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/240,6 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Cūkgaļas rulette (karsti kup. gaļa) 100 gr (100g/371,7 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			

Pirmdiena 22.01.2024				Otrdiena 23.01.2024				Trešdiena 24.01.2024				Ceturtdiena 25.01.2024				Piektdiena 26.01.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
23,2	46,0	20,0	441,5	16,3	38,0	35,6	533,6	25,6	28,2	65,9	806,9	15,4	82,4	16,8	542,7				
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
94,0	257,3	64,2	1979,3	76,1	273,2	83,5	2149,3	91,4	234,4	113,9	2324,0	78,6	296,2	59,1	2059,7	78,0	190,9	40,1	1442,8
Sāls(g): 1,8000 ; Cukurs(g): 38,0000				Sāls(g): 2,3000 ; Cukurs(g): 21,8000				Sāls(g): 3,5000 ; Cukurs(g): 28,0000				Sāls(g): 2,5000 ; Cukurs(g): 28,0000				Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 20,0000			
(50-103)	(225-413)	(67-107)	(2000-2700)	(50-103)	(225-413)	(67-107)	(2000-2700)	(50-103)	(225-413)	(67-107)	(2000-2700)	(50-103)	(225-413)	(67-107)	(2000-2700)	(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)				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				13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Sagatavoja: S. Steļmačonoka

Ēdienkarte nedēļai: 22.01.2024 - 28.01.2024

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

Grupa: skolēni (1-4 kl.) diennakts

Pirmdiena 22.01.2024				Otrdiena 23.01.2024				Trešdiena 24.01.2024				Ceturtdiena 25.01.2024				Piektdiena 26.01.2024			
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) Auzu pārslu biezputra ar sviestu 200/10 gr [A01, A07] (200g/300,5 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 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) Mannas biezputra ar ievārījumu 200/20 gr [A01, A07] (220g/198,6 kcal) Biezpiena sierīšs (1 gab) 40 gr [A07] (40g/107,8 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) Prosas biezputra ar sviestu 200 gr [A07] (200g/302,6 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 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) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Rīsu biezputra ar sviestu 200/10 gr [A07] (200g/242,0 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Brokastis Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Biezpiens ar krējumu, rozīniem un cukuru 150/30/3 gr [A07] (196g/244,0 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal)			
14,9	48,9	24,8	481,7	11,6	67,2	16,4	454,2	16,2	63,3	24,2	525,5	11,3	47,1	22,1	423,2	33,2	33,6	25,7	486,7
Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Biešu zupa ar krējumu 250/5 gr [A07] (255g/98,1 kcal) Vārīti makaroni 150 gr [A01] (150g/200,4 kcal) Vistas kotlete 100 gr [A01, A03] (100g/228,6 kcal) Skābēto kāpostu salāti 50 gr (50g/23,3 kcal) Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Rasoļņiks ar krējumu un kartupeļiem 250 gr [A07] (250g/123,9 kcal) Kotlete lecieņītā 100 gr [A01, A03, A07] (100g/208,2 kcal) Vārīti rīsi 100 gr (100g/129,5 kcal) Burkānu salāti ar āboliem 50 [A03, A07, A10] (50g/52,0 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) Dabīgā cūkgaļas šnicele 72 gr [A01, A03] (72g/200,7 kcal) Kartupeļu biezenis 150 gr [A07] (150g/160,9 kcal) Svaigi tomāti 100gr (100g/15,3 kcal) Citronu kompots (200g/16,2 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Makaronu zupa ar dārzeņiem 250 gr [A01] (250g/86,0 kcal) Maltās gaļas ruletītes 100 gr [A03, A07] (100g/225,1 kcal) Vārīti griķi 100 gr (100g/174,9 kcal) Svaigi gurķi 100 gr (100g/11,4 kcal) Kompots ar žāvētām plūmēm (200g/19,8 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) Cepta zivis-fileja 100 gr [A01, A04] (100g/153,4 kcal) Vārīti makaroni 150 gr [A01] (150g/200,4 kcal) Dārzeņu salāti ar redīsiem 100 gr [A07] (100g/55,2 kcal) Ābolu kompots (200g/24,4 kcal)			
44,6	95,2	14,7	691,7	34,1	89,5	15,6	639,3	36,7	74,8	13,4	570,1	37,3	85,1	14,3	624,0	38,5	87,5	12,4	618,3
Launags Mandarīni 100gr (75g/34,6 kcal) Kukurūzas pārslas ar pienu 50/150 gr [A01, A07] (200g/221,3 kcal)				Launags Mājas bulciņa 50 gr [A01, A03, A07] (64g/195,2 kcal) Jogurts 200 ml [A07] (200g/124,0 kcal)				Launags Bulciņa ar kaneli 50 gr [A01, A03, A07] (74g/222,6 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal) Mandarīni 100gr (79g/36,4 kcal)				Launags Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Cepumi auzu 60 gr (60g/217,8 kcal) Āboli 100 gr (127g/66,0 kcal)				Launags Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Baltmaize ar mēdu 40/20 gr [A01] (60g/172,4 kcal) Āboli 100 gr (124g/64,3 kcal)			
8,0	47,0	4,0	255,9	9,1	45,7	11,3	319,2	10,3	52,1	9,7	333,5	8,4	50,9	4,2	296,8	3,7	53,7	1,3	249,7
Vakariņas Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Biezpiena sacepums ar āboliem un krējumu 200gr [A01, A03, A07] (200g/300,7 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 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) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Dārzeņu salāti ar kartupeļiem 150 gr [A03, A10] (150g/214,1 kcal) Siļķes fileja eļļā 70 gr (67g/136,3 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/240,6 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Cūkgaļas rulete (karsti kup. gaļa) 100 gr (100g/371,7 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			

Pirmdiena 22.01.2024				Otrdiena 23.01.2024				Trešdiena 24.01.2024				Ceturtdiena 25.01.2024				Piektdiena 26.01.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
24,2	46,2	20,3	448,5	17,3	38,0	36,5	545,0	25,6	28,2	65,9	806,9	15,4	82,4	16,8	542,7				
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
91,7	237,3	63,8	1877,8	72,1	240,4	79,8	1957,7	88,8	218,4	113,2	2236,0	72,4	265,5	57,4	1886,7	75,4	174,8	39,4	1354,7
Sāls(g): 1,8000 ; Cukurs(g): 35,5000				Sāls(g): 2,1000 ; Cukurs(g): 21,6000				Sāls(g): 3,5000 ; Cukurs(g): 28,0000				Sāls(g): 2,5000 ; Cukurs(g): 28,0000				Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 20,0000			
(35-80)	(156-321)	(46-83)	(1390-2140)	(35-80)	(156-321)	(46-83)	(1390-2140)	(35-80)	(156-321)	(46-83)	(1390-2140)	(35-80)	(156-321)	(46-83)	(1390-2140)	(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)				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				13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Sagatavoja: S. Steļmačonoka

Ēdienkarte nedēļai: 22.01.2024 - 28.01.2024

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

Grupa: Dieta bezlaktozes skolniece 1 c

Pirmdiena 22.01.2024				Otrdiena 23.01.2024				Trešdiena 24.01.2024				Ceturtdiena 25.01.2024				Piektdiena 26.01.2024			
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) Biešu zupa bez krējuma 250 gr (250g/87,8 kcal) Vārīti makaroni 150 gr [A01] (150g/200,4 kcal) Cepta vista 150 gr (150g/251,1 kcal) Skābēto kāpostu salāti 50 gr (50g/23,3 kcal) Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 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/201,4 kcal) Vārīti rīsi 150 gr (150g/192,1 kcal) Burkānu salāti ar āboliem un eļļu 100 (109g/43,9 kcal) Apelsīnu kompots (200g/18,9 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Svaigu kāpostu zupa bez krējuma 250 gr (250g/59,9 kcal) Dabīgā cūkgaļas šņicele 72 gr [A01, A03] (72g/200,7 kcal) Vārīti kartupeļi ar eļļu 150 gr (150g/139,4 kcal) Svaigi tomāti 100gr (100g/15,3 kcal) Citronu kompots (200g/16,2 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Makaronu zupa ar dārzeņiem 250 gr [A01] (250g/86,0 kcal) Vārīta cūkgāja-karbonāde 100 gr (100g/203,4 kcal) Vārīti griķi 100 gr (100g/174,9 kcal) Svaigi gurķi 100 gr (100g/11,4 kcal) Kompots ar žāvētām plūmēm (200g/19,8 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Borščs ar kartupeļiem, svaigiem kāpostiem bez krējuma 250gr (250g/67,8 kcal) Cepta zivis-fileja 100 gr [A01, A04] (100g/153,4 kcal) Vārīti makaroni 150 gr [A01] (150g/200,4 kcal) Dārzeņu salāti ar redīsiem un eļļu 100 gr (100g/24,9 kcal) Ābolu kompots (200g/24,4 kcal)			
52,1	88,1	15,9	703,9	42,5	94,6	13,4	676,7	36,7	77,2	8,8	538,3	49,6	74,3	11,1	602,3	38,9	86,7	8,1	577,7
Uzturvērtības kopā 52,1 88,1 15,9 703,9 Sāls(g): 3,0000 ; Cukurs(g): 9,5000 (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 42,5 94,6 13,4 676,7 Sāls(g): 2,6000 ; Cukurs(g): 5,5000 (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 36,7 77,2 8,8 538,3 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 49,6 74,3 11,1 602,3 Sāls(g): 1,8000 ; 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 38,9 86,7 8,1 577,7 Sāls(g): 2,0000 ; 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