

Ēdienkarte nedēļai: 22.04.2024 - 28.04.2024

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

Grupa: Dieta aglutēna 7c klase

Pirmdiena 22.04.2024				Otrdiena 23.04.2024				Trešdiena 24.04.2024				Ceturtdiena 25.04.2024				Piektdiena 26.04.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Maize tumša bezglutēna 25 gr (25g/62,3 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Biezpiena sierīnš (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) Prosas biezputra ar sviestu 200 gr [A07] (200g/236,3 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) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Biezpiens ar krējumu, rozīniem un cukuru 150/30/3 gr [A07] (196g/244,0 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Brokastis Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Auzu pārslu biezputra ar sviestu 200/10 gr [A01, A07] (200g/300,5 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal)				Brokastis Maize tumša bezglutēna 25 gr (25g/62,3 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) 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)			
12,5	80,5	17,5	507,5	14,4	51,8	23,1	461,5	29,8	29,9	22,9	427,5	19,3	55,6	26,8	545,5	22,3	29,8	22,0	400,2
Pusdienas Maize tumša bezglutēna 25 gr (25g/62,3 kcal) Makaronu (bezglutēna) zupa ar dārzeņiem 250 gr (250g/64,2 kcal) Dabīgā cūkgaiņas šņicele bez sausiņiem 72 gr [A03] (72g/141,8 kcal) Kartupeļu biezenis 150 gr [A07] (150g/160,9 kcal) Svaigu kāpostu salāti ar papriku 100 gr (100g/44,7 kcal) Kompots ar žāvētām plūmēm (200g/19,8 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) Makaroni bezglutēna 75 gr (75g/79,0 kcal) Burkānu salāti ar āboliem 100 [A03, A07, A10] (100g/87,4 kcal) Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 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 100 gr (100g/11,4 kcal) Apelsīnu kompots (200g/18,9 kcal)				Pusdienas Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Borščs ar kartupeļiem, svaigiem kāpostiem un krējumu 250/5 gr [A07] (250g/78,1 kcal) Maltās gaļas ruletītes 100 gr [A03, A07] (100g/208,3 kcal) Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal) Skābēto kāpostu salāti 100 gr (100g/29,6 kcal) Ābolu kompots (200g/24,4 kcal)				Pusdienas Maize tumša bezglutēna 25 gr (25g/62,3 kcal) Zirņu zupa ar kartupeļiem 250 gr (250g/120,3 kcal) Cepta zivis-fileja bez miltiem 100 gr [A04] (100g/118,2 kcal) Vārīti rīsi 150 gr (150g/192,1 kcal) Dārzenu salāti ar redīsiem 100 gr [A07] (100g/55,2 kcal) Citronu kompots (200g/16,2 kcal)			
34,7	64,6	11,5	493,7	46,3	64,1	15,8	576,3	38,6	65,6	12,2	525,8	37,2	92,2	14,8	658,7	36,5	83,4	10,1	564,3
Launags				Launags				Launags				Launags				Launags			
Uzturvērtības kopā 47,2 145,1 29,0 1001,2 Sāls(g): 3,2000 ; Cukurs(g): 18,5000 (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 60,7 115,9 38,9 1037,8 Sāls(g): 2,8000 ; 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 68,4 95,5 35,1 953,3 Sāls(g): 1,2000 ; 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 56,5 147,8 41,6 1204,2 Sāls(g): 1,8000 ; 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 58,8 113,2 32,1 964,5 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			

Sagatavoja: S. Steļmačonoka

Ēdienkarte nedēļai: 22.04.2024 - 28.04.2024

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

Grupa: Dieta aglutēna un bezlaktozes 9.d

Pirmdiena 22.04.2024				Otrdiena 23.04.2024				Trešdiena 24.04.2024				Ceturtdiena 25.04.2024				Piektdiena 26.04.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Maize tumša bezglutēna 25 gr (25g/62,3 kcal) Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal) 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) Prosas biezputra bez sviesta un piena 200 gr (200g/112,5 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) Vārītas olas 2 gab [A03] (100g/133,2 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) Kukurūzas biezputra bez sviesta un piena 200 gr (200g/161,6 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Brokastis Maize tumša bezglutēna 25 gr (25g/62,3 kcal) Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal) 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)			
40,7	63,8	9,2	492,3	38,7	51,7	10,0	451,6	14,2	29,0	9,5	260,5	6,1	63,4	2,2	288,9	21,3	53,5	11,8	410,0
Pusdienas Maize tumša bezglutēna 25 gr (25g/62,3 kcal) Makaronu (bezglutēna) zupa ar dārzeņiem 250 gr (250g/64,2 kcal) Dabīgā cūkgājas šņicele bez sausiņiem 72 gr [A03] (72g/141,8 kcal) Vārīti kartupeļi ar eļļu 150 gr (150g/139,4 kcal) Svaigu kāpostu salāti ar papriku 100 gr (100g/44,7 kcal) Kompots ar žāvētām plūmēm (200g/19,8 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) Makaroni bezglutēna 75 gr (75g/79,0 kcal) Burkānu salāti ar āboliem un eļļu 100 (109g/43,9 kcal) Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 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 100 gr (100g/11,4 kcal) Apelsīnu kompots (200g/18,9 kcal)				Pusdienas Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Borščs ar kartupeļiem, svaigiem kāpostiem bez krējuma 250gr (250g/67,8 kcal) Vārīta cūkgāja-šķiņķis 100 gr (100g/211,8 kcal) Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal) Skābēto kāpostu salāti 100 gr (100g/29,6 kcal) Ābolu kompots (200g/24,4 kcal)				Pusdienas Maize tumša bezglutēna 25 gr (25g/62,3 kcal) Zirņu zupa ar kartupeļiem 250 gr (250g/120,3 kcal) Cepta zivis-fileja bez miltiem 100 gr [A04] (100g/118,2 kcal) Vārīti rīsi 150 gr (150g/192,1 kcal) Dārzenu salāti ar redīsiem un eļļu 100 gr (100g/24,9 kcal) Citronu kompots (200g/16,2 kcal)			
34,8	67,2	7,9	472,2	46,8	63,4	9,9	522,5	38,5	65,4	11,2	515,5	50,0	81,2	13,2	651,9	37,0	82,8	6,8	534,0
Launags				Launags				Launags				Launags				Launags			
Uzturvērtības kopā 75,5 131,0 17,1 964,5 Sāls(g): 2,8000 ; Cukurs(g): 18,5000 (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 85,5 115,1 19,9 974,1 Sāls(g): 3,1000 ; 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 52,7 94,4 20,7 776,0 Sāls(g): 3,2000 ; Cukurs(g): 10,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 56,1 144,6 15,4 940,8 Sāls(g): 2,5000 ; Cukurs(g): 18,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 58,3 136,3 18,6 944,0 Sāls(g): 3,0000 ; Cukurs(g): 10,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Sagatavoja: S. Steļmačonoka

Ēdienkarte nedēļai: 22.04.2024 - 28.04.2024

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

Grupa: Dieta individuāla OĢLH 7c

Pirmdiena 22.04.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis			
Kukurūzas biezputra ar sviestu 200/10 gr [A07] (210g/285,4 kcal)			
Biezpiena sierīņš (1 gab) 40 gr [A07] (40g/107,8 kcal)			
10,1	52,3	17,2	393,2
Pusdienas			
Makaronu zupa ar dārzeņiem 250 gr [A01] (250g/85,6 kcal)			
Dabīgā cukgaļas šnicele 72 gr [A01, A03] (72g/194,3 kcal)			
Kartupeļu biezenis 100 gr [A07] (100g/105,5 kcal)			
Svaigu kāpostu salāti ar papriku 100 gr (100g/44,7 kcal)			
33,8	51,2	10,0	430,1
Launags			
Uzturvērtības kopā			
43,9	103,5	27,2	823,3
Sāls(g): 2,7000 ; 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			

Sagatavoja: S. Steļmačonoka

Ēdienkarte nedēļai: 22.04.2024 - 28.04.2024

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

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

Pirmdiena 22.04.2024				Otrdiena 23.04.2024				Trešdiena 24.04.2024				Ceturtdiena 25.04.2024				Piektdiena 26.04.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Biezpiena sierīņš (1 gab) 40 gr [A07] (40g/107,8 kcal) Kukurūzas biezputra bez sviesta un piena 200 gr (200g/161,6 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Vārīta cūkgāļa-šķiņķis 100 gr (100g/211,8 kcal)				Brokastis Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Griķu biezputra bez sviesta un piena 200gr (200g/182,2 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Brokastis Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Biezpiens 100 gr [A07] (100g/99,0 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) 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)			
41,4	60,8	16,0	541,0	11,5	47,4	4,2	275,4	19,9	14,9	6,6	192,2	11,2	40,8	5,8	267,0	19,4	18,7	12,8	268,2
Pusdienas Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Saldēto dārzeņu zupa 200 gr (200g/106,5 kcal) Dabīgā cūkgāļa šņicele bez sausiņiem 72 gr [A03] (72g/141,8 kcal) Vārīti kartupeļi ar mizu 100 gr (100g/90,6 kcal) Svaigu kāpostu salāti ar papriku 50 gr (50g/22,4 kcal) Kompots ar žāvētām plūmēm (200g/19,8 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) Lēcas vārītas 130 gr (130g/157,3 kcal) Burkānu salāti ar āboliem 100 [A03, A07, A10] (100g/103,8 kcal) Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 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) Apelsīnu kompots (200g/18,9 kcal)				Pusdienas Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Borščs ar svaigiem kāpostiem bez krējuma un kartupeļiem 200gr (200g/49,5 kcal) Vārīta cūkgāļa-šķiņķis 100 gr (100g/211,8 kcal) Vārīti griķi 100 gr (100g/174,9 kcal) Skābēto kāpostu salāti 50 gr (50g/16,8 kcal) Ābolu kompots (200g/24,4 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) Konservētas pupiņas 100 gr (100g/52,5 kcal) Dārzeņu salāti ar redīsiem un eļļu 100 gr (100g/24,9 kcal) Citronu kompots (200g/16,2 kcal)			
31,0	42,7	14,9	427,9	45,1	65,3	15,1	575,5	42,6	38,7	13,4	445,8	45,0	56,5	12,5	524,2	30,6	30,6	13,3	365,1
Launags Sausmaizītes bezglutena 12 gr (12g/29,9 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Āboli 100 gr (148g/77,0 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) Bumbieri 100 gr (100g/54,3 kcal)				Launags Sausmaizītes bezglutena 12 gr (12g/29,9 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Āboli 100 gr (113g/58,8 kcal)				Launags			
1,1	26,9	0,1	119,9	1,1	10,6	0,1	42,9	1,6	23,0	0,4	97,2	1,1	23,0	0,1	101,7				
Uzturvērtības kopā 73,5 130,4 31,0 1088,8 Sāls(g): 2,8000 ; Cukurs(g): 22,3000 (0-0) (0-0) (0-0) (900-1100)				Uzturvērtības kopā 57,7 123,3 19,4 893,8 Sāls(g): 1,9000 ; Cukurs(g): 19,5000 (0-0) (0-0) (0-0) (900-1100)				Uzturvērtības kopā 64,1 76,6 20,4 735,2 Sāls(g): 3,0000 ; Cukurs(g): 15,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (900-1100)				Uzturvērtības kopā 57,3 120,3 18,4 892,9 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 21,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (900-1100)				Uzturvērtības kopā 50,0 49,3 26,1 633,3 Sāls(g): 2,3000 ; Cukurs(g): 10,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (900-1100)			
Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				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: 22.04.2024 - 28.04.2024

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

Grupa: skolēni(5.-9. kl.)

Pirmdienas 22.04.2024				Otrdienas 23.04.2024				Trešdienas 24.04.2024				Ceturtdienas 25.04.2024				Piektdienas 26.04.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Biezpiena sierīņš (1 gab) 40 gr [A07] (40g/107,8 kcal) Mannas biezputra ar ievārījumu 200/20 gr [A01, A07] (220g/198,6 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Maize tumša bezglutēna 25 gr (3g/8,5 kcal)				Brokastis Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Siers 20 gr [A07] (21g/35,1 kcal) Prosas biezputra ar sviestu 200 gr [A07] (200g/260,2 kcal) Kafija ar pienu [A07] (61g/54,7 kcal)				Brokastis Baltmaize 20 gr [A01] (30g/90,0 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) 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) Auzu pārslu biezputra ar sviestu 200/10 gr [A01, A07] (200g/300,5 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 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)			
11,9	68,9	16,4	462,7	14,9	55,0	23,8	484,8	30,2	34,1	23,6	455,2	18,8	54,1	27,2	543,2	23,3	36,7	22,8	444,7
Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Makaronu zupa ar dārzeņiem 250 gr [A01] (250g/85,6 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 papriku 100 gr (100g/44,7 kcal) Kompots ar žāvētām plūmēm (200g/19,8 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) Vārīti makaroni 150 gr [A01] (150g/200,4 kcal) Burkānu salāti ar āboliem 100 [A03, A07, A10] (100g/88,4 kcal) Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Svaigu kāpostu zupa ar krējumu 250/5 gr [A07] (250g/70,2 kcal) Sautēta vista ar dārzeņiem 100/250 gr [A01] (350g/373,6 kcal) Svaigi gurķi 100 gr (100g/11,4 kcal) Apelsīnu kompots (200g/18,9 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) Maltās gaļas ruletītes 100 gr [A03, A07] (100g/208,3 kcal) Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal) Skābēto kāpostu salāti 100 gr (100g/29,6 kcal) Ābolu kompots (200g/24,4 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Zirņu zupa ar kartupeļiem 250 gr (250g/120,3 kcal) Zivju tefteļi 100 gr [A01, A04, A07] (100g/174,3 kcal) Vārīti rīsi 150 gr (150g/192,1 kcal) Dārzenu salāti ar redīsiem 100 gr [A07] (100g/55,2 kcal) Citronu kompots (200g/16,2 kcal)			
41,3	102,0	13,3	700,7	47,8	114,6	16,8	807,6	42,6	90,8	13,7	669,5	40,9	115,2	16,3	791,8	37,1	116,0	14,9	753,5
Launags Baltmaize ar kausēto sieru 40/30 gr [A01, A07] (70g/172,8 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Āboli 100 gr (148g/77,0 kcal)				Launags Mājas bulciņa 50 gr [A01, A03, A07] (64g/195,2 kcal) Jogurts 200 ml [A07] (208g/129,0 kcal)				Launags Pīrādziņi ar rīsiem un olu 75 gr [A01, A03, A07] (75g/200,5 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Bumbieri 100 gr (100g/54,3 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 (113g/58,8 kcal)				Launags Cepumi auzu 50 gr (50g/181,5 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal)			
8,2	44,0	4,9	262,8	9,3	46,4	11,5	324,2	6,6	50,2	5,0	267,8	5,8	56,5	3,7	290,2	7,0	42,5	3,5	246,5
Uzturvērtības kopā 61,4 214,9 34,6 1426,2 Sāls(g): 2,7000 ; Cukurs(g): 19,8000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 72,0 216,0 52,1 1616,6 Sāls(g): 2,2000 ; Cukurs(g): 19,5000 (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 79,4 175,1 42,3 1392,5 Sāls(g): 1,2000 ; Cukurs(g): 20,2000 (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 65,5 225,8 47,2 1625,2 Sāls(g): 1,8000 ; Cukurs(g): 21,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 67,4 195,2 41,2 1444,7 Sāls(g): 2,6000 ; Cukurs(g): 15,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Sagatavoja: S. Stejmačonoka

Ēdienkarte nedēļai: 22.04.2024 - 28.04.2024

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

Grupa: skolēni(5-9 kl.) diennakts

Pirmdienas 22.04.2024				Otrdienas 23.04.2024				Trešdienas 24.04.2024				Ceturtdienas 25.04.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Biezpiena sierīņš (1 gab) 40 gr [A07] (40g/107,8 kcal) Mannas biezputra ar ievārījumu 200/20 gr [A01, A07] (220g/198,6 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Brokastis Baltmaize 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/236,3 kcal) Kafija ar pienu [A07] (61g/54,7 kcal)				Brokastis Baltmaize 20 gr [A01] (30g/90,0 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) 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) Auzu pārslu biezputra ar sviestu 200/10 gr [A01, A07] (200g/300,5 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal)			
11,6	67,2	16,4	454,2	13,9	50,3	23,5	459,2	30,2	34,1	23,6	455,2	18,8	54,1	27,2	543,2
Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Makaronu zupa ar dārzeņiem 250 gr [A01] (250g/85,6 kcal) Dabīgā cūkgaļas šnicelle 72 gr [A01, A03] (72g/194,3 kcal) Kartupeļu biezenis 150 gr [A07] (150g/160,9 kcal) Svaigu kāpostu salāti ar papriku 100 gr (100g/44,7 kcal) Kompots ar žāvētām plūmēm (200g/19,8 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) Vārīti makaroni 150 gr [A01] (150g/200,4 kcal) Burkānu salāti ar āboliem 100 [A03, A07, A10] (100g/87,4 kcal) Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Svaigu kāpostu zupa ar krējumu 250/5 gr [A07] (250g/70,2 kcal) Sautēta vista ar dārzeņiem 100/250 gr [A01] (350g/373,6 kcal) Svaigi gurķi 100 gr (100g/11,4 kcal) Apelsīnu kompots (200g/18,9 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) Maltās gaļas ruletītes 100 gr [A03, A07] (100g/208,3 kcal) Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal) Skābēto kāpostu salāti 100 gr (100g/29,6 kcal) Ābolu kompots (200g/24,4 kcal)			
41,3	102,0	13,3	700,7	47,7	114,4	16,8	806,6	42,6	90,8	13,7	669,5	40,9	115,2	16,3	791,8
Launags Baltmaize ar kausēto sieru 40/30 gr [A01, A07] (70g/172,8 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Āboli 100 gr (148g/77,0 kcal)				Launags Mājas bulciņa 50 gr [A01, A03, A07] (64g/195,2 kcal) Jogurts 200 ml [A07] (208g/129,0 kcal)				Launags Pīrāzīpi ar rīsiem un olu 75 gr [A01, A03, A07] (75g/200,5 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Bumbieri 100 gr (100g/54,3 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 (113g/58,8 kcal)			
8,2	44,0	4,9	262,8	9,3	46,4	11,5	324,2	6,6	50,2	5,0	267,8	5,8	56,5	3,7	290,2
Vakariņas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Vistu salāti 200 gr [A03, A08, A10] (200g/440,9 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				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/279,7 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Vakariņas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Makaroni ar sieru 150/10/10 gr [A01, A07] (150g/306,3 kcal) Svaigi tomāti 30gr (30g/4,6 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Vakariņas Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Rauga pankūkas ar biezpienu un krējumu 150/20 gr [A01, A03, A07] (170g/386,0 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Cisiņi vārīti 100 gr [A03, A09, A10] (37g/78,5 kcal)			

Pirmdiena 22.04.2024				Otrdiena 23.04.2024				Trešdiena 24.04.2024				Ceturtdiena 25.04.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
20,9	35,6	45,5	635,5	10,4	65,0	14,4	427,5	14,2	67,9	19,7	505,5	22,6	75,5	24,6	612,3
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
82,0	248,8	80,1	2053,2	81,3	276,1	66,2	2017,5	93,6	243,0	62,0	1898,0	88,1	301,3	71,8	2237,5
Sāls(g): 3,2000 ; Cukurs(g): 24,8000				Sāls(g): 2,6000 ; Cukurs(g): 24,5000				Sāls(g): 1,6000 ; Cukurs(g): 25,2000				Sāls(g): 3,8000 ; Cukurs(g): 28,5000			
(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: 22.04.2024 - 28.04.2024

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

Grupa: skolēni (1-4 kl.) diennakts

Pirmdienas 22.04.2024				Otrdienas 23.04.2024				Trešdienas 24.04.2024				Ceturtdienas 25.04.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Biezpiena sierīņš (1 gab) 40 gr [A07] (40g/107,8 kcal) Mannas biezputra ar ievārījumu 200/20 gr [A01, A07] (220g/198,6 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Brokastis Baltmaize 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/236,3 kcal) Kafija ar pienu [A07] (61g/54,7 kcal)				Brokastis Baltmaize 20 gr [A01] (30g/90,0 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) 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) Auzu pārslu biezputra ar sviestu 200/10 gr [A01, A07] (200g/300,5 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal)			
11,6	67,2	16,4	454,2	13,9	50,3	23,5	459,2	30,2	34,1	23,6	455,2	18,8	54,1	27,2	543,2
Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Makaronu zupa ar dārzeņiem 250 gr [A01] (250g/85,6 kcal) Dabīgā cūkgaļas šnicelle 72 gr [A01, A03] (72g/194,3 kcal) Kartupeļu biezenis 150 gr [A07] (150g/160,9 kcal) Svaigu kāpostu salāti ar papriku 50 gr (50g/22,4 kcal) Kompots ar žāvētām plūmēm (200g/19,8 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) Vārīti makaroni 150 gr [A01] (150g/200,4 kcal) Burkānu salāti ar āboliem 100 [A03, A07, A10] (100g/87,4 kcal) Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 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) Apelsīnu kompots (200g/18,9 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) Maltās gaļas ruletītes 100 gr [A03, A07] (100g/208,3 kcal) Vārīti griķi 100 gr (100g/174,9 kcal) Skābēto kāpostu salāti 50 gr (50g/16,8 kcal) Ābolu kompots (200g/24,4 kcal)			
37,2	82,3	12,2	589,8	45,0	98,3	16,1	718,0	39,6	73,8	12,9	575,2	34,5	82,8	14,8	609,3
Launags Baltmaize ar kausēto sieru 40/30 gr [A01, A07] (70g/172,8 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Āboli 100 gr (148g/77,0 kcal)				Launags Mājas bulciņa 50 gr [A01, A03, A07] (64g/195,2 kcal) Jogurts 200 ml [A07] (208g/129,0 kcal)				Launags Pīrāzīpi ar rīsiem un olu 75 gr [A01, A03, A07] (75g/200,5 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Bumbieri 100 gr (100g/54,3 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 (113g/58,8 kcal)			
8,2	44,0	4,9	262,8	9,3	46,4	11,5	324,2	6,6	50,2	5,0	267,8	5,8	56,5	3,7	290,2
Vakariņas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Vistu salāti 200 gr [A03, A08, A10] (200g/440,9 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				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/279,7 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Vakariņas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Makaroni ar sieru 150/10/10 gr [A01, A07] (150g/306,3 kcal) Svaigi tomāti 30gr (30g/4,6 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Vakariņas Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Rauga pankūkas ar biezpienu un krējumu 150/20 gr [A01, A03, A07] (170g/386,0 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Cisiņi vārīti 100 gr [A03, A09, A10] (37g/78,5 kcal)			

Pirmdiena 22.04.2024				Otrdiena 23.04.2024				Trešdiena 24.04.2024				Ceturtdiena 25.04.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
20,9	35,6	45,5	635,5	10,4	65,0	14,4	427,5	14,2	67,9	19,7	505,5	22,6	75,5	24,6	612,3
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
77,9	229,1	79,0	1942,3	78,6	260,0	65,5	1928,9	90,6	226,0	61,2	1803,7	81,7	268,9	70,3	2055,0
Sāls(g): 3,2000 ; Cukurs(g): 23,6000				Sāls(g): 2,6000 ; Cukurs(g): 24,5000				Sāls(g): 1,6000 ; Cukurs(g): 25,2000				Sāls(g): 3,8000 ; Cukurs(g): 28,5000			
(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: 22.04.2024 - 28.04.2024

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

Grupa: skolēni (1.-4. kl.)

Pirmdienas 22.04.2024				Otrdienas 23.04.2024				Trešdienas 24.04.2024				Ceturtdienas 25.04.2024				Piektdienas 26.04.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) 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) Maize tumša bezglutēna 25 gr (4g/8,7 kcal)				Brokastis Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Siers 20 gr [A07] (21g/35,1 kcal) Prosas biezputra ar sviestu 200 gr [A07] (200g/263,6 kcal) Kafija ar pienu [A07] (61g/54,7 kcal)				Brokastis Baltmaize 20 gr [A01] (30g/90,0 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) 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) Auzu pārslu biezputra ar sviestu 200/10 gr [A01, A07] (200g/300,5 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 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)			
11,9	69,0	16,4	462,9	15,0	55,7	23,9	488,2	30,2	34,1	23,6	455,2	18,8	54,1	27,2	543,2	23,3	36,7	22,8	444,7
Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Makaronu zupa ar dārzeņiem 250 gr [A01] (250g/85,5 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 papriku 50 gr (50g/22,4 kcal) Kompots ar žāvētām plūmēm (200g/19,8 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) Vārīti makaroni 150 gr [A01] (150g/200,4 kcal) Burkānu salāti ar āboliem 100 [A03, A07, A10] (100g/88,4 kcal) Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 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) Apelsīnu kompots (200g/18,9 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Boršcs ar kartupeļiem, svaigiem kāpostiem un krējumu 250/5 gr [A07] (250g/78,1 kcal) Maltās gaļas ruletītes 100 gr [A03, A07] (100g/208,3 kcal) Vārīti griķi 100 gr (100g/174,9 kcal) Skābēto kāpostu salāti 50 gr (50g/16,8 kcal) Ābolu kompots (200g/24,4 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Zirņu zupa ar kartupeļiem 250 gr (250g/120,3 kcal) Zivju tefteļi 100 gr [A01, A04, A07] (100g/174,3 kcal) Vārīti rīsi 100 gr (100g/129,5 kcal) Dārzeņu salāti ar redīsiem 100 gr [A07] (100g/55,2 kcal) Citronu kompots (200g/16,2 kcal)			
37,1	82,2	12,2	589,7	45,1	98,5	16,1	719,0	39,6	73,8	12,9	575,2	34,5	82,8	14,8	609,3	32,8	87,0	14,0	602,3
Launags Baltmaize ar kausēto sieru 40/30 gr [A01, A07] (70g/172,8 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Āboli 100 gr (148g/77,0 kcal)				Launags Mājas bulciņa 50 gr [A01, A03, A07] (64g/195,2 kcal) Jogurts 200 ml [A07] (208g/129,0 kcal)				Launags Pīrādžiņi ar rīsiem un olu 75 gr [A01, A03, A07] (75g/200,5 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Bumbieri 100 gr (100g/54,3 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 (113g/58,8 kcal)				Launags Cepumi auzu 50 gr (50g/181,5 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal)			
8,2	44,0	4,9	262,8	9,3	46,4	11,5	324,2	6,6	50,2	5,0	267,8	5,8	56,5	3,7	290,2	7,0	42,5	3,5	246,5
Uzturvērtības kopā 57,2 195,2 33,5 1315,4 Sāls(g): 2,7000 ; Cukurs(g): 18,6000 (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 69,4 200,6 51,5 1531,4 Sāls(g): 2,2000 ; Cukurs(g): 19,5000 (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 76,4 158,1 41,5 1298,2 Sāls(g): 1,2000 ; Cukurs(g): 20,2000 (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 59,1 193,4 45,7 1442,7 Sāls(g): 1,8000 ; Cukurs(g): 21,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 63,1 166,2 40,3 1293,5 Sāls(g): 2,5000 ; 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			

Ēdienkarte nedēļai: 22.04.2024 - 28.04.2024

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

Grupa: Dieta bezlaktozes skolniece 1 c

Pirmdiena 22.04.2024				Otrdiena 23.04.2024				Trešdiena 24.04.2024				Ceturtdiena 25.04.2024				Piektdiena 26.04.2024			
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)			
Makaronu zupa ar dārzeņiem 250 gr [A01] (250g/85,6 kcal)				Biešu zupa bez krējuma 250 gr (250g/87,8 kcal)				Svaigu kāpostu zupa bez krējuma 250 gr (250g/59,9 kcal)				Borščs ar kartupeļiem, svaigiem kāpostiem bez krējuma 250gr (250g/67,8 kcal)				Zirņu zupa ar kartupeļiem 250 gr (250g/120,3 kcal)			
Dabīgā cūkgājas šņicele 72 gr [A01, A03] (72g/194,3 kcal)				Aknu kotlete 100 gr [A01, A03] (162g/190,8 kcal)				Sautēta vista ar dārzeņiem 100/250 gr [A01] (350g/373,6 kcal)				Vārīta cūkgāja-šķiņķis 100 gr (100g/211,8 kcal)				Cepta zivis-fileja 100 gr [A01, A04] (100g/153,4 kcal)			
Vārīti kartupeļi ar eļļu 150 gr (150g/139,4 kcal)				Vārīti makaroni 150 gr [A01] (150g/200,4 kcal)				Svaigi gurķi 100 gr (100g/11,4 kcal)				Vārīti griķi 100 gr (100g/174,9 kcal)				Vārīti rīsi 100 gr (100g/129,5 kcal)			
Svaigu kāpostu salāti ar papriku 100 gr (100g/44,7 kcal)				Burkānu salāti ar āboliem un eļļu 100 (109g/43,9 kcal)				Apelsīnu kompots (200g/18,9 kcal)				Skābēto kāpostu salāti 50 gr (50g/16,8 kcal)				Dārzeņu salāti ar redīsiem un eļļu 100 gr (100g/24,9 kcal)			
Kompots ar žāvētām plūmēm (200g/19,8 kcal)				Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 kcal)								Ābolu kompots (200g/24,4 kcal)				Citronu kompots (200g/16,2 kcal)			
38,7	88,5	9,0	590,6	45,5	97,6	10,2	664,2	39,8	74,5	12,0	570,6	47,3	71,8	13,2	602,5	37,5	84,1	7,5	551,1
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
38,7	88,5	9,0	590,6	45,5	97,6	10,2	664,2	39,8	74,5	12,0	570,6	47,3	71,8	13,2	602,5	37,5	84,1	7,5	551,1
Sāls(g): 1,5000 ; Cukurs(g): 7,5000				Sāls(g): 1,6000 ; Cukurs(g): 7,5000				Sāls(g): 1,2000 ; Cukurs(g): 5,0000				Sāls(g): 1,5000 ; Cukurs(g): 7,0000				Sāls(g): 2,2000 ; Cukurs(g): 5,0000			
(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(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: 22.04.2024 - 28.04.2024

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

Grupa: Brauciens

Trešdiena 24.04.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas			
Dabīgā cūkgaļas šnicele 72 gr [A01, A03] (72g/194,3 kcal)			
Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal)			
Svaigi gurķi 100 gr (95g/10,8 kcal)			
Mineralūdens 0.5 l (500g/0,0 kcal)			
Bumbieri 100 gr (100g/54,3 kcal)			
Cepumi auzu 50 gr (50g/181,5 kcal)			
38,5	87,4	11,7	636,3
Uzturvērtības kopā			
38,5	87,4	11,7	636,3
Sāls(g): 0,2000 ; 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