

Ēdienkarte nedēļai: 25.03.2024 - 31.03.2024

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

Grupa: Dieta aglutēna 7c klase

Pirmdienas 25.03.2024				Otrdienas 26.03.2024				Trešdienas 27.03.2024				Ceturtdienas 28.03.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Maize tumša bezglutēna 25 gr (25g/62,3 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Kukurūzas biezputra ar sviestu 200/10 gr [A07] (210g/285,4 kcal) Kafija ar pienu [A07] (61g/54,7 kcal)				Brokastis Maize tumša bezglutēna 25 gr (25g/62,3 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Biezpiena 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 tumša bezglutēna 25 gr (25g/62,3 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Omlete ar sieru 115 gr [A03, A07] (152g/186,2 kcal) Zaļie zirnīši 30 gr (30g/22,2 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal)				Brokastis Maize tumša bezglutēna 25 gr (25g/62,3 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Prosas biezputra ar sviestu 200 gr [A07] (200g/302,6 kcal) Kafija ar pienu [A07] (61g/54,7 kcal)			
14,7	63,9	24,0	510,6	14,3	67,6	21,6	519,3	24,2	28,4	23,4	420,0	16,7	64,8	23,8	527,8
Pusdienas Maize tumša bezglutēna 25 gr (25g/62,3 kcal) Borščs ar kartupeļiem, skābētiem kāpostiem un krējumu 250/5 gr [A07] (250g/76,3 kcal) Mēle vārīta cūkgaļas 75 gr (75g/200,0 kcal) Kartupeļu biezenis 150 gr [A07] (150g/160,9 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem, krējumu un majonēzi 100 gr [A03, A07, A10] (100g/75,1 kcal) Apelsīnu kompots (200g/18,9 kcal)				Pusdienas Maize tumša bezglutēna 25 gr (25g/62,3 kcal) Dārzenu zupa ar pupiņām, kartupeļiem un krējumu 250/5 gr [A07] (255g/94,2 kcal) Bifšteks 100 gr (100g/191,1 kcal) Makaroni bezglutēna 75 gr (75g/79,0 kcal) Salāti ar pekinas kāpostiem 100 gr (100g/62,0 kcal) Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 kcal)				Pusdienas Maize tumša bezglutēna 25 gr (25g/62,3 kcal) Kartupeļu zupa ar zivi 250/35 gr [A04] (285g/135,8 kcal) Plovs ar cūkgaļu 75/200 gr (275g/388,4 kcal) Gurķi konservēti 50 gr (50g/11,0 kcal) Kompots ar dzērvenēm (200g/15,4 kcal)				Pusdienas Maize tumša bezglutēna 25 gr (25g/62,3 kcal) Dārzenu zupa ar kausēto sieru, kartupeļiem un krējumu 250/5 gr [A07] (250g/114,5 kcal) Vistas fileja ar dārzenu mērci 75/75 gr [A01, A07] (150g/193,7 kcal) Kartupeļu biezenis 150 gr [A07] (150g/160,9 kcal) Biešu salāti ar eļļu 100 gr (100g/62,2 kcal) Kompots ar žāvētām plūmēm (200g/19,8 kcal)			
29,2	64,2	25,1	593,5	41,6	61,2	12,8	523,1	40,6	91,1	8,8	612,9	37,4	72,0	20,2	613,4
Launags				Launags				Launags				Launags			
Uzturvērtības kopā 43,9 128,1 49,1 1104,1 Sāls(g): 3,5000 ; 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 55,9 128,8 34,4 1042,4 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 64,8 119,5 32,2 1032,9 Sāls(g): 1,6000 ; Cukurs(g): 10,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 54,1 136,8 44,0 1141,2 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			

Sagatavoja: S. Steļmačonoka

Ēdienkarte nedēļai: 25.03.2024 - 31.03.2024

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

Grupa: Dieta aglutēna un bezlaktozes 9.d

Pirmdiena 25.03.2024				Otrdiena 26.03.2024				Trešdiena 27.03.2024				Ceturtdiena 28.03.2024			
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-šķiņķis 100 gr (100g/211,8 kcal)				Brokastis Maize tumša bezglutēna 25 gr (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 tumša bezglutēna 25 gr (25g/62,3 kcal) Omlete ar ceptiem kartupeļiem un eļļu 175 gr [A03] (175g/260,5 kcal) Zaļie zirnīši 30 gr (30g/22,2 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Brokastis Maize tumša bezglutēna 25 gr (25g/62,3 kcal) Prosas biezputra bez sviesta un piena 200 gr (54g/178,8 kcal) Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Vārīta cūkgāja-šķiņķis 50 gr (50g/105,8 kcal)			
39,0	63,8	10,9	500,7	8,9	62,8	1,9	309,5	21,3	42,5	11,8	358,0	24,5	64,5	6,3	411,9
Pusdienas Maize tumša bezglutēna 25 gr (25g/62,3 kcal) Borščs ar kartupeļiem, skābētiem kāpostiem bez krējuma 250gr (250g/66,0 kcal) Mēle vārīta cūkgājas 75 gr (75g/200,0 kcal) Vārīti kartupeļi ar eļļu 150 gr (150g/139,4 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem un eļļu 100 gr (100g/40,4 kcal) Apelsīnu kompots (200g/18,9 kcal)				Pusdienas Maize tumša bezglutēna 25 gr (25g/62,3 kcal) Dārzenu zupa ar pupiņām, kartupeļiem bez krējuma 250gr (250g/83,9 kcal) Bifšteks 100 gr (100g/191,1 kcal) Makaroni bezglutēna 75 gr (75g/79,0 kcal) Salāti ar pekinas kāpostiem 100 gr (100g/62,0 kcal) Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 kcal)				Pusdienas Maize tumša bezglutēna 25 gr (25g/62,3 kcal) Kartupeļu zupa ar zivi 250/35 gr [A04] (285g/135,8 kcal) Plovs ar cūkgāju 75/200 gr (275g/388,4 kcal) Gurķi konservēti 50 gr (50g/11,0 kcal) Kompots ar dzērvenēm (200g/15,4 kcal)				Pusdienas Maize tumša bezglutēna 25 gr (25g/62,3 kcal) Dārzenu zupa bez kausēta siera un krējuma 250gr (250g/76,9 kcal) Cepta vista 150 gr (150g/251,1 kcal) Vārīti kartupeļi ar eļļu 150 gr (150g/139,4 kcal) Biešu salāti ar eļļu 100 gr (100g/62,2 kcal) Kompots ar žāvētām plūmēm (200g/19,8 kcal)			
29,8	66,1	16,5	527,0	41,5	61,0	11,8	512,8	40,6	91,1	8,8	612,9	49,9	70,9	14,9	611,7
Launags				Launags				Launags				Launags			
Uzturvērtības kopā 68,8 129,9 27,4 1027,7 Sāls(g): 3,1000 ; Cukurs(g): 18,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 50,4 123,8 13,7 822,3 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 61,9 133,6 20,6 970,9 Sāls(g): 2,0000 ; 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				Uzturvērtības kopā 74,4 135,4 21,2 1023,6 Sāls(g): 3,3000 ; 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			

Sagatavoja: S. Steļmačonoka

Ēdienkarte nedēļai: 25.03.2024 - 31.03.2024

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

Grupa: Dieta individuāla OĢLH 7c

Pirmdiena 25.03.2024				Otrdiena 26.03.2024				Trešdiena 27.03.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Auzu pārslu biezputra ar sviestu 250/10 gr [A01, A07] (260g/356,9 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) Kukurūzas biezputra ar sviestu 200/10 gr [A07] (210g/285,4 kcal)				Brokastis Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Griķu biezputra ar sviestu un pienu 200/10 gr [A07] (200g/261,4 kcal) Zaļie zirnīši 30 gr (30g/22,2 kcal)			
17,3	52,6	26,1	525,1	12,2	51,3	23,4	453,6	15,3	52,8	19,3	451,8
Pusdienas Borščs ar kartupeļiem, svaigiem kāpostiem un krējumu 250/5 gr [A07] (250g/78,1 kcal) Kartupeļu biezenis 150 gr [A07] (150g/160,9 kcal) Mēle vārīta cukgaļas 75 gr (75g/200,0 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem, krējumu un majonēzi 100 gr [A03, A07, A10] (100g/75,1 kcal)				Pusdienas Dārzeņu zupa ar pupiņām, kartupeļiem un krējumu 250/5 gr [A07] (255g/94,2 kcal) Kotlete Sevišķā 100 gr [A01, A07] (100g/214,2 kcal) Vārīti makaroni 100 gr [A01] (100g/131,7 kcal) Salāti ar pekinas kāpostiem 100 gr (100g/62,0 kcal)				Pusdienas Kartupeļu zupa ar zivi 250/35 gr [A04] (285g/135,8 kcal) Plovs ar cukgaļu 50/200 gr (250g/344,6 kcal)			
26,9	46,2	24,9	514,1	34,3	65,3	10,9	502,1	31,1	71,9	6,5	480,4
Launags				Launags				Launags			
Uzturvērtības kopā 44,2 98,8 51,0 1039,2 Sāls(g): 3,1000 ; Cukurs(g): 7,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 46,5 116,6 34,3 955,7 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				Uzturvērtības kopā 46,4 124,7 25,8 932,2 Sāls(g): 1,4000 ; Cukurs(g): 2,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Sagatavoja: S. Steļmačonoka

Ēdienkarte nedēļai: 25.03.2024 - 31.03.2024

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

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

Pirmdiena 25.03.2024				Otrdiena 26.03.2024				Trešdiena 27.03.2024				Ceturtdiena 28.03.2024			
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) 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) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Mēle vārīta cūkgaļas 75 gr (85g/119,6 kcal)				Brokastis Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Prosas biezputra bez sviesta un piena 200 gr (54g/178,8 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)			
11,2	40,8	5,8	267,0	11,3	59,8	7,0	349,8	28,8	15,5	21,1	365,6	10,7	48,9	4,3	272,0
Pusdienas Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Borščs ar skābētiem kāpostiem bez krējuma un kartupeļiem 200gr (200g/47,7 kcal) Mēle vārīta cūkgaļas 75 gr (75g/200,0 kcal) Vārīti kartupeļi ar mizu 100 gr (100g/90,6 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem un eļļu 100 gr (100g/40,4 kcal) Apelsīnu kompots (200g/18,9 kcal)				Pusdienas Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Dārzenu zupa ar pupiņām bez kartupeļiem un krējuma 200gr (200g/49,8 kcal) Bifšteks 100 gr (100g/191,1 kcal) Lēcas vārītas 130 gr (130g/157,3 kcal) Salāti ar pekinas kāpostiem 100 gr (100g/62,0 kcal) Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 kcal)				Pusdienas Rupjmaize 20 gr [A01] (18g/42,2 kcal) Saldēto dārzenu zupa 200 gr (200g/49,5 kcal) Vārīta cūkgaļa-šķiņķis 50 gr (50g/105,8 kcal) Konservētas pupiņas 100 gr (100g/52,5 kcal) Gurķi konservēti 50 gr (50g/11,0 kcal) Kompots ar dzērvenēm (200g/15,4 kcal)				Pusdienas Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Dārzenu zupa bez kartupeļiem, kausēta siera un krējuma 250 gr (200g/51,0 kcal) Cepta vista 150 gr (150g/251,1 kcal) Vārīti kartupeļi ar mizu 100 gr (100g/90,6 kcal) Biešu salāti ar eļļu 100 gr (100g/62,2 kcal) Kompots ar žāvētām plūmēm (200g/19,8 kcal)			
26,9	47,8	16,3	444,4	48,4	59,9	11,9	541,5	25,9	29,6	5,6	276,4	46,7	51,0	14,7	521,5
Launags Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Sausmaizītes bezglutena 12 gr (12g/29,9 kcal) Bumbieri 100 gr (131g/71,0 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) Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal)				Launags			
1,8	26,8	0,5	113,9	1,1	10,6	0,1	42,9	1,1	21,6	0,1	94,9				
Uzturvērtības kopā 39,9 115,4 22,6 825,3 Sāls(g): 2,3000 ; 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 60,8 130,3 19,0 934,2 Sāls(g): 3,3000 ; Cukurs(g): 18,0000 (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 55,8 66,7 26,8 736,9 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 15,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (900-1100) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 57,4 99,9 19,0 793,5 Sāls(g): 3,1000 ; Cukurs(g): 14,0000 (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: 25.03.2024 - 31.03.2024

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

Grupa: skolēni(5.-9. kl.)

Pirmdienas 25.03.2024				Otrdienas 26.03.2024				Trešdienas 27.03.2024				Ceturtdienas 28.03.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Auzu pārslu biezputra ar sviestu 200/10 gr [A01, A07] (200g/300,5 kcal) Kafija ar pienu [A07] (61g/54,7 kcal)				Brokastis Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Biezpiena sierīšs (1 gab) 40 gr [A07] (40g/107,8 kcal) Mannas biezputra ar ievārījumu 200/20 gr [A01, A07] (220g/198,6 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Brokastis Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Omlete ar sieru 115 gr [A03, A07] (152g/186,2 kcal) Zaļie zirnīši 30 gr (30g/22,2 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal)				Brokastis Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Prosas biezputra ar sviestu 200 gr [A07] (200g/302,6 kcal) Kafija ar pienu [A07] (61g/54,7 kcal)			
16,9	55,5	25,8	523,4	11,6	67,2	16,4	454,2	25,2	35,3	24,2	464,5	16,2	63,3	24,2	525,5
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) Mēle vārīta cūkgaļas 75 gr (75g/200,0 kcal) Mērce ar krējumu, tomātiem, sīpoliem 50 gr [A01, A07] (50g/46,1 kcal) Kartupeļu biezenis 150 gr [A07] (150g/160,9 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem, krējumu un majonēzi 100 gr [A03, A07, A10] (100g/75,1 kcal) Apelsīnu kompots (200g/18,9 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Dārzeņu zupa ar pupiņām, kartupeļiem un krējumu 250/5 gr [A07] (255g/94,2 kcal) Kotlete Sevišķā 100 gr [A01, A07] (100g/211,7 kcal) Vārīti makaroni 150 gr [A01] (150g/200,4 kcal) Salāti ar pekinas kāpostiem 100 gr (100g/62,0 kcal) Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Kartupeļu zupa ar zivi 250/35 gr [A04] (285g/135,8 kcal) Plovs ar cūkgaļu 75/200 gr (275g/388,4 kcal) Gurķi konservēti 50 gr (50g/11,0 kcal) Kompots ar dzērvenēm (200g/15,4 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Dārzeņu zupa ar kausēto sieru, kartupeļiem un krējumu 250/5 gr [A07] (250g/114,5 kcal) Vistas fileja ar dārzeņu mērci 75/75 gr [A01, A07] (150g/192,6 kcal) Kartupeļu biezenis 150 gr [A07] (150g/160,9 kcal) Biešu salāti ar eļļu 100 gr (100g/62,2 kcal) Kompots ar žāvētām plūmēm (200g/19,8 kcal)			
33,6	90,6	29,6	772,7	43,0	123,7	13,2	798,2	44,3	114,1	10,3	746,0	41,0	94,8	21,7	745,4
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 (131g/71,0 kcal)				Launags Mājas bulciņa 50 gr [A01, A03, A07] (64g/195,2 kcal) Jogurts 200 ml [A07] (204g/126,5 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 (100g/52,0 kcal)				Launags			
6,8	54,0	5,1	284,5	9,2	46,1	11,4	321,7	5,8	55,1	3,7	283,4				
Uzturvērtības kopā 57,3 200,1 60,5 1580,6 Sāls(g): 3,1000 ; Cukurs(g): 23,2000				Uzturvērtības kopā 63,8 237,0 41,0 1574,1 Sāls(g): 3,1000 ; Cukurs(g): 17,3000				Uzturvērtības kopā 75,3 204,5 38,2 1493,9 Sāls(g): 1,6000 ; Cukurs(g): 15,0000				Uzturvērtības kopā 57,2 158,1 45,9 1270,9 Sāls(g): 2,1000 ; Cukurs(g): 14,0000			

Pirmdiena 25.03.2024				Otrdiena 26.03.2024				Trešdiena 27.03.2024				Ceturtdiena 28.03.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)
Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0)				Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0)				Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0)				Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0)			
13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Sagatavoja: S. Steļmačonoka

Ēdienkarte nedēļai: 25.03.2024 - 31.03.2024

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

Grupa: skolēni(5-9 kl.) diennakts

Pirmdiena 25.03.2024				Otrdiena 26.03.2024				Trešdiena 27.03.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Auzu pārslu biezputra ar sviestu 200/10 gr [A01, A07] (200g/300,5 kcal) Kafija ar pienu [A07] (61g/54,7 kcal)				Brokastis Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Biezpiena sierīšs (1 gab) 40 gr [A07] (40g/107,8 kcal) Mannas biezputra ar ievārījumu 200/20 gr [A01, A07] (220g/198,6 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Brokastis Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Omlete ar sieru 115 gr [A03, A07] (152g/186,2 kcal) Zaļie zirnīši 30 gr (30g/22,2 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal)			
16,9	55,5	25,8	523,4	11,6	67,2	16,4	454,2	25,2	35,3	24,2	464,5
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) Mēle vārīta cūkgaļas 75 gr (75g/200,0 kcal) Mērce ar krējumu, tomātiem, sīpoliem 50 gr [A01, A07] (50g/46,1 kcal) Kartupeļu biezenis 150 gr [A07] (150g/160,9 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem, krējumu un majonēzi 100 gr [A03, A07, A10] (100g/75,1 kcal) Apelsīnu kompots (200g/18,9 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Dārzenu zupa ar pupiņām, kartupeļiem un krējumu 250/5 gr [A07] (255g/94,2 kcal) Kotlete Sevišķā 100 gr [A01, A07] (100g/212,9 kcal) Vārīti makaroni 150 gr [A01] (150g/200,4 kcal) Salāti ar pekinas kāpostiem 100 gr (100g/62,0 kcal) Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Kartupeļu zupa ar zivi 250/35 gr [A04] (285g/135,8 kcal) Plovs ar cūkgaļu 75/200 gr (275g/388,4 kcal) Gurķi konservēti 50 gr (50g/11,0 kcal) Kompots ar dzērvenēm (200g/15,4 kcal)			
33,6	90,6	29,6	772,7	43,2	123,7	13,3	799,4	44,3	114,1	10,3	746,0
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 (131g/71,0 kcal)				Launags Mājas bulciņa 50 gr [A01, A03, A07] (64g/195,2 kcal) Jogurts 200 ml [A07] (204g/126,5 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 (100g/52,0 kcal)			
6,8	54,0	5,1	284,5	9,2	46,1	11,4	321,7	5,8	55,1	3,7	283,4
Vakariņas Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Plānās pankūkas ar biezpienu 200/20 gr [A01, A03, A07] (220g/425,0 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) Kefīrs [A07] (200g/100,0 kcal)				Vakariņas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Sautēti svaigi kāposti 200 gr [A01] (200g/115,6 kcal)			

Pirmdiena 25.03.2024				Otrdiena 26.03.2024				Trešdiena 27.03.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
								Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Aknu kotlete 50 gr [A01, A03] (50g/95,4 kcal)			
29,9	64,6	22,7	572,8	16,4	66,5	20,4	514,5	23,4	48,0	13,8	405,6
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
87,2	264,7	83,2	2153,4	80,4	303,5	61,5	2089,8	98,7	252,5	52,0	1899,5
Sāls(g): 3,7000 ; Cukurs(g): 32,2000				Sāls(g): 3,5000 ; Cukurs(g): 17,3000				Sāls(g): 2,3000 ; Cukurs(g): 26,4000			
(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)			
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: 25.03.2024 - 31.03.2024

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

Grupa: skolēni (1-4 kl.) diennakts

Pirmdiena 25.03.2024				Otrdiena 26.03.2024				Trešdiena 27.03.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Auzu pārslu biezputra ar sviestu 200/10 gr [A01, A07] (200g/300,5 kcal) Kafija ar pienu [A07] (61g/54,7 kcal)				Brokastis Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Biezpiena sierīšs (1 gab) 40 gr [A07] (40g/107,8 kcal) Mannas biezputra ar ievārījumu 200/20 gr [A01, A07] (220g/198,6 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Brokastis Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Omlete ar sieru 115 gr [A03, A07] (152g/186,2 kcal) Zaļie zirnīši 30 gr (30g/22,2 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal)			
16,9	55,5	25,8	523,4	11,6	67,2	16,4	454,2	25,2	35,3	24,2	464,5
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) Mēle vārīta cūkgaļas 75 gr (75g/200,0 kcal) Mērce ar krējumu, tomātiem, sīpoliem 50 gr [A01, A07] (50g/46,1 kcal) Kartupeļu biezenis 150 gr [A07] (150g/160,9 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem, krējumu un majonēzi 50 gr [A03, A07, A10] (50g/40,1 kcal) Apelsīnu kompots (200g/18,9 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Dārzenu zupa ar pupiņām, kartupeļiem un krējumu 250/5 gr [A07] (255g/94,2 kcal) Kotlete Sevišķā 100 gr [A01, A07] (100g/214,2 kcal) Vārīti makaroni 100 gr [A01] (100g/131,7 kcal) Salāti ar pekinas kāpostiem 100 gr (100g/62,0 kcal) Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Kartupeļu zupa ar zivi 250/35 gr [A04] (285g/135,8 kcal) Plovs ar cūkgaļu 50/200 gr (250g/344,6 kcal) Gurķi konservēti 50 gr (50g/11,0 kcal) Kompots ar dzērvenēm (200g/15,4 kcal)			
30,1	71,4	26,7	649,1	37,7	94,7	12,0	643,4	34,7	98,0	7,8	613,6
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 (131g/71,0 kcal)				Launags Mājas bulciņa 50 gr [A01, A03, A07] (64g/195,2 kcal) Jogurts 200 ml [A07] (204g/126,5 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 (100g/52,0 kcal)			
6,8	54,0	5,1	284,5	9,2	46,1	11,4	321,7	5,8	55,1	3,7	283,4
Vakariņas Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Plānās pankūkas ar biezpienu 200/20 gr [A01, A03, A07] (220g/425,0 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) Kefīrs [A07] (200g/100,0 kcal)				Vakariņas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Sautēti svaigi kāposti 200 gr [A01] (200g/115,6 kcal)			

Pirmdiena 25.03.2024				Otrdiena 26.03.2024				Trešdiena 27.03.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
								Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Aknu kotlete 50 gr [A01, A03] (50g/93,2 kcal)			
29,9	64,6	22,7	572,8	16,4	66,5	20,4	514,5	23,0	48,0	13,8	403,4
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
83,7	245,5	80,3	2029,8	74,9	274,5	60,2	1933,8	88,7	236,4	49,5	1764,9
Sāls(g): 3,5000 ; Cukurs(g): 32,2000				Sāls(g): 3,5000 ; Cukurs(g): 17,3000				Sāls(g): 2,3000 ; Cukurs(g): 26,4000			
(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)			
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: 25.03.2024 - 31.03.2024

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

Grupa: skolēni (1.-4. kl.)

Pirmdienas 25.03.2024				Otrdienas 26.03.2024				Trešdienas 27.03.2024				Ceturtdienas 28.03.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Auzu pārslu biezputra ar sviestu 200/10 gr [A01, A07] (200g/300,5 kcal) Kafija ar pienu [A07] (61g/54,7 kcal)				Brokastis Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Biezpiena sierīšs (1 gab) 40 gr [A07] (40g/107,8 kcal) Mannas biezputra ar ievārījumu 200/20 gr [A01, A07] (220g/198,6 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Brokastis Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Omlete ar sieru 115 gr [A03, A07] (152g/186,2 kcal) Zaļie zirnīši 30 gr (30g/22,2 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal)				Brokastis Baltmaize 20 gr [A01] (20g/55,5 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Prosas biezputra ar sviestu 200 gr [A07] (200g/302,6 kcal) Kafija ar pienu [A07] (61g/54,7 kcal)			
16,9	55,5	25,8	523,4	11,6	67,2	16,4	454,2	25,2	35,3	24,2	464,5	16,1	62,5	24,1	521,0
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) Mēle vārīta cūkgaļas 75 gr (75g/200,0 kcal) Mērce ar krējumu, tomātiem, sīpoliem 50 gr [A01, A07] (50g/46,1 kcal) Kartupeļu biezenis 150 gr [A07] (150g/160,9 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem, krējumu un majonēzi 50 gr [A03, A07, A10] (50g/40,1 kcal) Apelsīnu kompots (200g/18,9 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Dārzeņu zupa ar pupiņām, kartupeļiem un krējumu 250/5 gr [A07] (255g/94,2 kcal) Kotlete Sevišķā 100 gr [A01, A07] (100g/211,7 kcal) Vārīti makaroni 100 gr [A01] (100g/131,7 kcal) Salāti ar pekinas kāpostiem 100 gr (100g/62,0 kcal) Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Kartupeļu zupa ar zivi 250/35 gr [A04] (285g/135,8 kcal) Plovs ar cūkgaļu 50/200 gr (250g/344,6 kcal) Gurķi konservēti 50 gr (50g/11,0 kcal) Kompots ar dzērvenēm (200g/15,4 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Dārzeņu zupa ar kausēto sieru, kartupeļiem un krējumu 250/5 gr [A07] (250g/114,5 kcal) Vistas fileja ar dārzeņu mērci 75/75 gr [A01, A07] (150g/192,3 kcal) Kartupeļu biezenis 150 gr [A07] (150g/160,9 kcal) Biešu salāti ar eļļu 100 gr (100g/62,2 kcal) Kompots ar žāvētām plūmēm (200g/19,8 kcal)			
30,1	71,4	26,7	649,1	37,3	94,7	11,9	640,9	34,7	98,0	7,8	613,6	38,3	78,6	21,0	656,5
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 (131g/71,0 kcal)				Launags Mājas bulciņa 50 gr [A01, A03, A07] (64g/195,2 kcal) Jogurts 200 ml [A07] (204g/126,5 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 (100g/52,0 kcal)				Launags			
6,8	54,0	5,1	284,5	9,2	46,1	11,4	321,7	5,8	55,1	3,7	283,4				
Uzturvērtības kopā 53,8 180,9 57,6 1457,0 Sāls(g): 2,9000 ; Cukurs(g): 23,2000				Uzturvērtības kopā 58,1 208,0 39,7 1416,8 Sāls(g): 3,1000 ; Cukurs(g): 17,3000				Uzturvērtības kopā 65,7 188,4 35,7 1361,5 Sāls(g): 1,6000 ; Cukurs(g): 15,0000				Uzturvērtības kopā 54,4 141,1 45,1 1177,5 Sāls(g): 2,1000 ; Cukurs(g): 14,0000			

Pirmdiena 25.03.2024				Otrdiena 26.03.2024				Trešdiena 27.03.2024				Ceturtdiena 28.03.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
(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) 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: 25.03.2024 - 31.03.2024

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

Grupa: Dieta bezlaktozes skolniece 1 c

Pirmdiena 25.03.2024				Otrdiena 26.03.2024				Ceturtdiena 28.03.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
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)			
Borščs ar kartupeļiem, skābētiem kāpostiem bez krējuma 250gr (250g/66,0 kcal)				Dārzeņu zupa ar pupiņām, kartupeļiem bez krējuma 250gr (250g/83,9 kcal)				Dārzeņu zupa bez kausēta siera un krējuma 250gr (250g/76,9 kcal)			
Mēle vārīta cūkgaļas 75 gr (75g/200,0 kcal)				Bifšteks 100 gr (100g/191,1 kcal)				Cepta vista 150 gr (150g/251,1 kcal)			
Vārīti kartupeļi ar eļļu 150 gr (150g/139,4 kcal)				Vārīti makaroni 100 gr [A01] (100g/131,7 kcal)				Vārīti kartupeļi ar eļļu 150 gr (150g/139,4 kcal)			
Burkānu salāti ar ķiplokiem un eļļu 100 gr (100g/40,4 kcal)				Salāti ar pekinas kāpostiem 100 gr (100g/62,0 kcal)				Biešu salāti ar eļļu 100 gr (100g/62,2 kcal)			
Apelsīnu kompots (200g/18,9 kcal)				Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 kcal)				Kompots ar žāvētām plūmēm (200g/19,8 kcal)			
30,8	73,0	17,3	571,5	45,1	77,5	12,9	610,0	50,9	77,8	15,7	656,2
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
30,8	73,0	17,3	571,5	45,1	77,5	12,9	610,0	50,9	77,8	15,7	656,2
Sāls(g): 1,8000 ; Cukurs(g): 7,0000				Sāls(g): 3,0000 ; Cukurs(g): 6,0000				Sāls(g): 2,6000 ; Cukurs(g): 6,0000			
(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)
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			

Sagatavoja: S. Steļmačonoka