

Ēdienkarte nedēļai: 26.02.2024 - 03.03.2024

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

Grupa: Dieta aglutēna 7c klase

Pirmdiena 26.02.2024				Otrdiena 27.02.2024				Trešdiena 28.02.2024				Ceturtdiena 29.02.2024				Piektdiena 01.03.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Rīsu biezputra ar sviestu 200/10 gr [A07] (200g/242,0 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) Svaigi tomāti 30gr (39g/6,0 kcal) Omlete ar sieru 115 gr [A03, A07] (152g/186,2 kcal) Kafija ar pienu [A07] (61g/54,7 kcal)				Brokastis Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Prosas biezputra ar sviestu 200 gr [A07] (200g/302,6 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal)				Brokastis Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Vārīti kartupeļi ar biezpienu, krējumu, sviestu 150/100/15/5 [A07] (270g/292,6 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Brokastis Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Biezpiena sieriņš (1 gab) 40 gr [A07] (40g/107,8 kcal) Kukurūzas biezputra ar sviestu 200/10 gr [A07] (210g/285,4 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)			
11,8	48,6	21,7	425,5	21,4	27,2	21,9	384,0	18,6	63,4	25,2	547,6	25,8	45,8	22,4	476,1	12,5	69,7	25,8	543,3
Pusdienas Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Zirņu zupa ar kartupeļiem 250 gr (250g/120,3 kcal) Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal) Cepta vista 150 gr (150g/251,1 kcal) Svaigu kāpostu salāti ar burkāniem 100 gr (100g/50,7 kcal) Citronu kompots (200g/16,2 kcal)				Pusdienas Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Borščs ar pupiņām un krējumu 250/5 gr [A07] (255g/94,1 kcal) Mājas sautējums ar cūkgaļu 250/75 gr (325g/348,8 kcal) Skābēto kāpostu salāti 50 gr (50g/23,3 kcal) Apelsīnu kompots (200g/18,9 kcal)				Pusdienas Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Rasoļņiks ar krējumu un kartupeļiem 250 gr [A07] (250g/123,9 kcal) Maltās gaļas ruletītes 100 gr [A03, A07] (100g/208,3 kcal) Makaroni bezglutēna 75 gr (75g/79,0 kcal) Burkānu salāti ar āboliem 100 [A03, A07, A10] (100g/103,8 kcal) Kompots ar dzērvenēm (200g/15,4 kcal)				Pusdienas Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Saldēto dārzeņu zupa ar krējumu 200 gr [A07] (250g/116,8 kcal) Plovs ar cūkgaļu 75/200 gr (275g/388,4 kcal) Svaigi gurķi 50 gr (50g/5,7 kcal) Ābolu kompots (200g/24,4 kcal)				Pusdienas Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Dārzeņu zupa ar kausēto sieru, kartupeļiem un krējumu 250/5 gr [A07] (250g/114,5 kcal) Cepta zivis-fileja bez miltiem 100 gr [A04] (100g/118,2 kcal) Kartupeļu biezenis 150 gr [A07] (150g/160,9 kcal) Dārzeņu salāti ar redīsiem 100 gr [A07] (100g/56,0 kcal) Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 kcal)			
57,4	96,0	17,0	756,6	37,4	76,9	10,3	547,4	30,6	75,2	19,4	592,7	33,6	76,8	16,6	597,6	34,1	66,8	16,3	546,4
Launags				Launags				Launags				Launags				Launags			
Uzturvērtības kopā 69,2 144,6 38,7 1182,1 Sāls(g): 4,5000 ; Cukurs(g): 19,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0)				Uzturvērtības kopā 58,8 104,1 32,2 931,4 Sāls(g): 1,8000 ; Cukurs(g): 14,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0)				Uzturvērtības kopā 49,2 138,6 44,6 1140,3 Sāls(g): 2,6000 ; Cukurs(g): 13,5000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0)				Uzturvērtības kopā 59,4 122,6 39,0 1073,7 Sāls(g): 3,7000 ; Cukurs(g): 10,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0)				Uzturvērtības kopā 46,6 136,5 42,1 1089,7 Sāls(g): 3,0000 ; 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				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: 26.02.2024 - 03.03.2024

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

Grupa: Dieta aglutēna un bezlaktozes 9.d

Pirmdiena 26.02.2024				Otrdiena 27.02.2024				Trešdiena 28.02.2024				Ceturtdiena 29.02.2024				Piektdiena 01.03.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Rīsu biezputra bez sviesta un piena 200gr (200g/115,3 kcal) Vārīta cūkgāļa-šķiņķis 100 gr (100g/211,8 kcal) Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Brokastis Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Svaigi tomāti 30gr (39g/6,0 kcal) Omlete ar ceptiem kartupeļiem un eļļu 175 gr [A03] (175g/260,5 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Brokastis Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Prošas 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)				Brokastis Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Omlete ar ceptiem kartupeļiem un eļļu 175 gr [A03] (175g/260,5 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal)				Brokastis Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Kukurūzas biezputra bez sviesta un piena 200 gr (200g/161,6 kcal) Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)			
37,9	54,8	9,5	454,4	20,4	39,9	11,7	341,8	8,1	64,3	2,0	306,1	20,0	49,9	11,7	387,8	6,1	63,4	2,2	288,9
Pusdienas Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Zirņu zupa ar kartupeļiem 250 gr (250g/120,3 kcal) Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal) Cepta vista 150 gr (150g/251,1 kcal) Svaigu kāpostu salāti ar burkāniem 100 gr (100g/50,7 kcal) Citronu kompots (200g/16,2 kcal)				Pusdienas Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Borščs ar pupiņām bez krējuma 250gr (250g/83,8 kcal) Mājas sautējums ar cūkgāļu 250/75 gr (325g/348,8 kcal) Skābēto kāpostu salāti 50 gr (50g/23,3 kcal) Apelsīnu kompots (200g/18,9 kcal)				Pusdienas Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Rasolņiks bez krējuma ar kartupeļiem 250 gr (250g/113,6 kcal) Bifšteks 100 gr (100g/191,1 kcal) Makaroni bezglutēna 75 gr (75g/79,0 kcal) Burkānu salāti ar āboliem un eļļu 100 (109g/43,9 kcal) Kompots ar dzērvenēm (200g/15,4 kcal)				Pusdienas Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Saldēto dārzeņu zupa 200 gr (200g/106,5 kcal) Plovs ar cūkgāļu 75/200 gr (275g/388,4 kcal) Svaigi gurķi 50 gr (50g/5,7 kcal) Ābolu kompots (200g/24,4 kcal)				Pusdienas Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Dārzeņu zupa bez kausēta siera un krējuma 250gr (250g/76,9 kcal) Cepta zivis-fileja bez miltiem 100 gr [A04] (100g/118,2 kcal) Vārīti kartupeļi ar eļļu 150 gr (150g/139,4 kcal) Dārzeņu salāti ar redīsiem un eļļu 100 gr (100g/25,7 kcal) Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 kcal)			
57,4	96,0	17,0	756,6	37,3	76,7	9,3	537,1	39,6	63,2	11,0	505,3	33,5	76,6	15,6	587,3	33,5	68,5	5,9	457,0
Launags				Launags				Launags				Launags				Launags			
Uzturvērtības kopā 95,3 150,8 26,5 1211,0 Sāls(g): 4,8000 ; Cukurs(g): 19,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 57,7 116,6 21,0 878,9 Sāls(g): 2,2000 ; 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 47,7 127,5 13,0 811,4 Sāls(g): 3,5000 ; Cukurs(g): 13,5000 (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 53,5 126,5 27,3 975,1 Sāls(g): 2,4000 ; 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 39,6 131,9 8,1 745,9 Sāls(g): 2,3000 ; 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			

Sagatavoja: S. Steļmačonoka

Ēdienkarte nedēļai: 26.02.2024 - 03.03.2024

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

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

Pirmdiena 26.02.2024				Otrdiena 27.02.2024				Trešdiena 28.02.2024				Ceturtdiena 29.02.2024				Piektdiena 01.03.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Rīsu biezputra bez sviesta un piena 200gr (200g/115,3 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Brokastis Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Svaigi tomāti 30gr (39g/6,0 kcal) Omlete ar sieru 115 gr [A03, A07] (152g/186,2 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Brokastis Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Kukurūzas biezputra bez sviesta un piena 200 gr (200g/161,6 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) Vārīti kartupeļi ar mizu 100 gr (100g/90,6 kcal) Biezpiens 100 gr [A07] (100g/105,9 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Brokastis Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Kukurūzas biezputra bez sviesta un piena 200 gr (200g/161,6 kcal) Biezpiena sieriņš (1 gab) 40 gr [A07] (40g/107,8 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)			
7,6	39,0	3,1	208,5	18,5	16,1	12,7	252,0	8,7	48,0	4,5	254,8	23,7	34,7	7,0	289,7	8,5	60,4	7,3	329,2
Pusdienas Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Saldēto dārzeņu zupa 200 gr (200g/106,5 kcal) Vārīti griķi 100 gr (100g/174,9 kcal) Vistas kotlete 100 gr [A01, A03] (100g/228,6 kcal) Svaigu kāpostu salāti ar burkāniem 100 gr (100g/50,7 kcal) Citronu kompots (200g/16,2 kcal)				Pusdienas Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Borščs ar pupiņām bez krējuma 250gr (250g/83,8 kcal) Vārīta cūkgāļa-šķiņķis 100 gr (100g/211,8 kcal) Vārīti kartupeļi ar mizu 100 gr (100g/90,6 kcal) Skābēto kāpostu salāti 50 gr (50g/23,3 kcal) Apelsīnu kompots (200g/18,9 kcal)				Pusdienas Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Rasoļņiks bez krējuma un kartupeļiem 200 gr (200g/48,9 kcal) Bifšteks 100 gr (100g/191,1 kcal) Vārīti saldētie dārzeņi 100 gr (100g/105,2 kcal) Burkānu salāti ar āboliem un eļļu 100 (109g/43,9 kcal) Kompots ar dzērvenēm (200g/15,4 kcal)				Pusdienas Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Saldēto dārzeņu zupa 200 gr (200g/106,5 kcal) Vārīta cūkgāļa-šķiņķis 100 gr (100g/211,8 kcal) Lēcas vārītas 130 gr (130g/157,3 kcal) Svaigi gurķi 50 gr (50g/5,7 kcal) Ābolu kompots (200g/24,4 kcal)				Pusdienas Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Dārzeņu zupa bez kausēta siera un krējuma 250gr (250g/76,9 kcal) Cepta zivis-fileja bez miltiem 100 gr [A04] (100g/118,2 kcal) Vārīti kartupeļi ar mizu 100 gr (100g/90,6 kcal) Dārzeņu salāti ar redīsiem un eļļu 100 gr (100g/25,7 kcal) Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 kcal)			
42,1	65,5	21,5	623,7	43,0	51,8	10,7	475,2	35,5	31,1	20,6	451,3	49,4	47,6	18,1	552,5	31,1	54,2	5,7	392,7
Launags Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Sausmaizītes bezglutena 12 gr (12g/29,9 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) Mandarīni 100gr (114g/52,5 kcal)				Launags Sausmaizītes bezglutena 12 gr (12g/29,9 kcal) Sulas dzēriens (200g/59,8 kcal) Āboli 100 gr (143g/74,1 kcal)				Launags			
1,1	10,6	0,1	42,9	1,1	10,6	0,1	42,9	1,9	22,1	0,4	95,4	1,1	38,0	0,1	163,8				
Uzturvērtības kopā 50,8 115,1 24,7 875,1 Sāls(g): 3,1000 ; Cukurs(g): 24,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (900-1100) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 62,6 78,5 23,5 770,1 Sāls(g): 1,4000 ; Cukurs(g): 19,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (900-1100) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 46,1 101,2 25,5 801,5 Sāls(g): 4,0000 ; Cukurs(g): 21,5000 (0-0) (0-0) (0-0) (900-1100) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 74,2 120,3 25,2 1006,0 Sāls(g): 2,1000 ; 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 39,6 114,6 13,0 721,9 Sāls(g): 2,3000 ; Cukurs(g): 16,0000 (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: 26.02.2024 - 03.03.2024

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

Grupa: skolēni(5.-9. kl.)

Pirmdiena 26.02.2024				Otrdiena 27.02.2024				Trešdiena 28.02.2024				Ceturtdiena 29.02.2024				Piektdiena 01.03.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Rīsu biezputra ar sviestu 200/10 gr [A07] (200g/242,0 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) Svaigi tomāti 30gr (39g/6,0 kcal) Omlete ar sieru 115 gr [A03, A07] (152g/186,2 kcal) Kafija ar pienu [A07] (61g/54,7 kcal)				Brokastis Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Prosas biezputra ar sviestu 200 gr [A07] (200g/302,6 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 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) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Vārīti kartupeļi ar biezpienu, krējumu, sviestu 150/100/15/5 [A07] (270g/294,6 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) Biezpiena sierīšs (1 gab) 40 gr [A07] (40g/107,8 kcal) Mannas biezputra ar ievārijumu 200/20 gr [A01, A07] (220g/198,6 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)			
11,3	47,1	22,1	423,2	22,4	34,1	22,7	428,5	18,1	61,9	25,6	545,3	27,1	52,8	23,3	522,6	11,6	67,2	16,4	454,2
Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Zirņu zupa ar kartupeļiem 250 gr (250g/120,3 kcal) Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal) Vistas kotlete 100 gr [A01, A03] (100g/228,6 kcal) Svaigu kāpostu salāti ar burkāniem 100 gr (100g/50,7 kcal) Citronu kompots (200g/16,2 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Borščs ar pupiņām un krējumu 250/5 gr [A07] (255g/94,1 kcal) Mājas sautējums ar cūkgaļu 250/75 gr (325g/348,8 kcal) Skābēto kāpostu salāti 50 gr (50g/23,3 kcal) Apelsīnu kompots (200g/18,9 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Rasoļņiks ar krējumu un kartupeļiem 250 gr [A07] (250g/123,9 kcal) Maltās gaļas ruletītes 100 gr [A03, A07] (100g/208,3 kcal) Vārīti makaroni 150 gr [A01] (150g/200,4 kcal) Burkānu salāti ar āboliem 100 [A03, A07, A10] (100g/103,8 kcal) Kompots ar dzērvenēm (200g/15,4 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Saldēto dārzeņu zupa ar krējumu 200 gr [A07] (250g/116,8 kcal) Plov ar cūkgaļu 75/200 gr (275g/388,4 kcal) Svaigi gurķi 50 gr (50g/5,7 kcal) Ābolu kompots (200g/24,4 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) Zivju tefteļi 100 gr [A01, A04, A07] (100g/174,3 kcal) Kartupeļu biezenis 150 gr [A07] (150g/160,9 kcal) Dārzeņu salāti ar redīsiem 100 gr [A07] (100g/56,0 kcal) Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 kcal)			
53,5	125,9	16,3	867,2	41,1	99,9	11,8	680,5	39,9	120,7	21,8	847,2	37,3	99,8	18,1	730,7	34,7	99,4	21,1	735,6
Launags Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal) Pīradziņi ar āboliem 70 gr [A01, A03, A07] (70g/175,4 kcal)				Launags Mājas bulciņa 50 gr [A01, A03, A07] (64g/195,2 kcal) Jogurts 200 ml [A07] (191g/118,7 kcal)				Launags Cepumi saimnieka 65 gr (65g/276,3 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Mandarīni 100gr (114g/52,5 kcal)				Launags Bulciņa ar kanēli 50 gr [A01, A03, A07] (74g/222,6 kcal) Sulas dzēriens (200g/59,8 kcal) Āboli 100 gr (143g/74,1 kcal)				Launags Baltmaize ar mēdu 40/20 gr [A01] (60g/172,4 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal)			
8,9	42,3	5,1	249,9	8,9	44,9	11,1	313,9	8,0	62,2	6,8	341,8	5,8	66,3	7,1	356,5	3,7	51,1	1,3	237,4
Uzturvērtības kopā 73,7 215,3 43,5 1540,3 Sāls(g): 3,0000 ; Cukurs(g): 27,4000 (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 72,4 178,9 45,6 1422,9 Sāls(g): 1,9000 ; 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 66,0 244,8 54,2 1734,3 Sāls(g): 1,9000 ; 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 70,2 218,9 48,5 1609,8 Sāls(g): 3,8000 ; Cukurs(g): 20,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 50,0 217,7 38,8 1427,2 Sāls(g): 2,5000 ; Cukurs(g): 17,3000 (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: 26.02.2024 - 03.03.2024

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

Grupa: skolēni(5-9 kl.) diennakts

Pirmdiena 26.02.2024				Otrdiena 27.02.2024				Trešdiena 28.02.2024				Ceturtdiena 29.02.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) 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/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Svaigi tomāti 30gr (39g/6,0 kcal) Omlete ar sieru 115 gr [A03, A07] (152g/186,2 kcal) Kafija ar pienu [A07] (61g/54,7 kcal)				Brokastis Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Prosas biezputra ar sviestu 200 gr [A07] (200g/302,6 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 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) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Vārīti kartupeļi ar biežpienu, krējumu, sviestu 150/100/15/5 [A07] (270g/292,6 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)			
11,3	47,1	22,1	423,2	22,4	34,1	22,7	428,5	18,1	61,9	25,6	545,3	26,8	52,7	23,2	520,6
Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Zirņu zupa ar kartupeļiem 250 gr (250g/120,3 kcal) Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal) Vistas kotlete 100 gr [A01, A03] (100g/228,6 kcal) Svaigu kāpostu salāti ar burkāniem 100 gr (100g/50,7 kcal) Citronu kompots (200g/16,2 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Borščs ar pupiņām un krējumu 250/5 gr [A07] (255g/94,1 kcal) Mājas sautējums ar cūkgaļu 250/75 gr (325g/348,8 kcal) Skābēto kāpostu salāti 50 gr (50g/23,3 kcal) Apelsīnu kompots (200g/18,9 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Rasoļņiks ar krējumu un kartupeļiem 250 gr [A07] (250g/123,9 kcal) Maltās gaļas ruletītes 100 gr [A03, A07] (100g/208,3 kcal) Vārīti makaroni 150 gr [A01] (150g/200,4 kcal) Burkānu salāti ar āboliem 100 [A03, A07, A10] (100g/103,8 kcal) Kompots ar dzērvenēm (200g/15,4 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Saldēto dārzeņu zupa ar krējumu 200 gr [A07] (250g/116,8 kcal) Plovs ar cūkgaļu 75/200 gr (275g/388,4 kcal) Svaigi gurķi 50 gr (50g/5,7 kcal) Ābolu kompots (200g/24,4 kcal)			
53,5	125,9	16,3	867,2	41,1	99,9	11,8	680,5	39,9	120,7	21,8	847,2	37,3	99,8	18,1	730,7
Launags Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal) Pīradziņi ar āboliem 70 gr [A01, A03, A07] (70g/175,4 kcal)				Launags Mājas bulciņa 50 gr [A01, A03, A07] (64g/195,2 kcal) Jogurts 200 ml [A07] (191g/118,7 kcal)				Launags Cepumi saimnieka 65 gr (65g/276,3 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Mandarīni 100gr (114g/52,5 kcal)				Launags Bulciņa ar kanēli 50 gr [A01, A03, A07] (74g/222,6 kcal) Sulas dzēriens (200g/59,8 kcal) Āboli 100 gr (143g/74,1 kcal)			
8,9	42,3	5,1	249,9	8,9	44,9	11,1	313,9	8,0	62,2	6,8	341,8	5,8	66,3	7,1	356,5
Vakariņas Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Kartupeļu biežpiena kotletes ar krējumu 225/20 gr [A01, A03, A07] (245g/355,8 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) Dārzeņu saņemums ar krējumu 200/20 gr [A01, A03, A07] (220g/271,7 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Vakariņas Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Rauga pankūkas ar āboliem un krējumu 150/20 gr [A01, A03, A07] (170g/394,9 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Vakariņas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Makaronu saņemums ar aknām 240 gr [A01, A03, A07] (240g/408,9 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)			
23,0	62,6	18,6	503,6	8,7	44,9	23,2	419,5	15,4	82,4	16,8	542,7	34,3	80,7	16,0	603,5

Pirmdiena 26.02.2024				Otrdiena 27.02.2024				Trešdiena 28.02.2024				Ceturtdiena 29.02.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
96,7	277,9	62,1	2043,9	81,1	223,8	68,8	1842,4	81,4	327,2	71,0	2277,0	104,2	299,5	64,4	2211,3
Sāls(g): 3,0000 ; Cukurs(g): 32,4000				Sāls(g): 2,9000 ; Cukurs(g): 23,0000				Sāls(g): 2,3000 ; Cukurs(g): 27,5000				Sāls(g): 3,8000 ; Cukurs(g): 25,0000			
(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)
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: 26.02.2024 - 03.03.2024

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

Grupa: skolēni (1-4 kl.) diennakts

Pirmdienas 26.02.2024				Otrdienas 27.02.2024				Trešdienas 28.02.2024				Ceturtdienas 29.02.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) 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/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Svaigi tomāti 30gr (39g/6,0 kcal) Omlete ar sieru 115 gr [A03, A07] (152g/186,2 kcal) Kafija ar pienu [A07] (61g/54,7 kcal)				Brokastis Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Prosas biezputra ar sviestu 200 gr [A07] (200g/302,6 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 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) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Vārīti kartupeļi ar biezpienu, krējumu, sviestu 150/100/15/5 [A07] (270g/292,6 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)			
11,3	47,1	22,1	423,2	22,4	34,1	22,7	428,5	18,1	61,9	25,6	545,3	26,8	52,7	23,2	520,6
Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Zirņu zupa ar kartupeļiem 250 gr (250g/120,3 kcal) Vārīti griķi 100 gr (100g/174,9 kcal) Vistas kotlete 100 gr [A01, A03] (100g/228,6 kcal) Svaigu kāpostu salāti ar burkāniem 50 gr (50g/24,0 kcal) Citronu kompots (200g/16,2 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Borščs ar pupiņām un krējumu 250/5 gr [A07] (255g/94,1 kcal) Mājas sautējums ar cūkgaļu 250/75 gr (325g/348,8 kcal) Skābēto kāpostu salāti 50 gr (50g/23,3 kcal) Apelsīnu kompots (200g/18,9 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Rasoļņiks ar krējumu un kartupeļiem 250 gr [A07] (250g/123,9 kcal) Maltās gaļas ruletītes 100 gr [A03, A07] (100g/208,3 kcal) Vārīti makaroni 100 gr [A01] (100g/131,7 kcal) Burkānu salāti ar āboliem 50 [A03, A07, A10] (50g/52,0 kcal) Kompots ar dzērvenēm (200g/15,4 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Saldēto dārzeņu zupa ar krējumu 200 gr [A07] (250g/116,8 kcal) Plovs ar cūkgaļu 50/200 gr (250g/344,6 kcal) Svaigi gurķi 50 gr (50g/5,7 kcal) Ābolu kompots (200g/24,4 kcal)			
46,5	90,1	14,4	670,8	38,4	83,8	11,1	591,9	33,5	87,9	16,8	638,1	27,7	83,7	15,6	598,3
Launags Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal) Pīradziņi ar āboliem 70 gr [A01, A03, A07] (70g/175,4 kcal)				Launags Mājas bulciņa 50 gr [A01, A03, A07] (64g/195,2 kcal) Jogurts 200 ml [A07] (191g/118,7 kcal)				Launags Cepumi saimnieka 65 gr (65g/276,3 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Mandarīni 100gr (114g/52,5 kcal)				Launags Bulciņa ar kanēli 50 gr [A01, A03, A07] (74g/222,6 kcal) Sulas dzēriens (200g/59,8 kcal) Āboli 100 gr (143g/74,1 kcal)			
8,9	42,3	5,1	249,9	8,9	44,9	11,1	313,9	8,0	62,2	6,8	341,8	5,8	66,3	7,1	356,5
Vakariņas Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Kartupeļu biezpiena kotletes ar krējumu 225/20 gr [A01, A03, A07] (245g/355,8 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) Dārzeņu sacepums ar krējumu 200/20 gr [A01, A03, A07] (220g/271,7 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Vakariņas Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Rauga pankūkas ar āboliem un krējumu 150/20 gr [A01, A03, A07] (170g/394,9 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Vakariņas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Makaronu sacepums ar aknām 240 gr [A01, A03, A07] (240g/408,9 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)			
23,0	62,6	18,6	503,6	8,7	44,9	23,2	419,5	15,4	82,4	16,8	542,7	34,3	80,7	16,0	603,5

Pirmdiena 26.02.2024				Otrdiena 27.02.2024				Trešdiena 28.02.2024				Ceturtdiena 29.02.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
89,7	242,1	60,2	1847,5	78,4	207,7	68,1	1753,8	75,0	294,4	66,0	2067,9	94,6	283,4	61,9	2078,9
Sāls(g): 2,7000 ; Cukurs(g): 29,4000				Sāls(g): 2,9000 ; Cukurs(g): 23,0000				Sāls(g): 2,2000 ; Cukurs(g): 27,3000				Sāls(g): 3,8000 ; Cukurs(g): 25,0000			
(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)
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: 26.02.2024 - 03.03.2024

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

Grupa: skolēni (1.-4. kl.)

Pirmdiena 26.02.2024				Otrdiena 27.02.2024				Trešdiena 28.02.2024				Ceturtdiena 29.02.2024				Piektdiena 01.03.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Rīsu biezputra ar sviestu 200/10 gr [A07] (200g/242,0 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) Svaigi tomāti 30gr (39g/6,0 kcal) Omlete ar sieru 115 gr [A03, A07] (152g/186,2 kcal) Kafija ar pienu [A07] (61g/54,7 kcal)				Brokastis Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Prosas biezputra ar sviestu 200 gr [A07] (200g/302,6 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 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) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Vārīti kartupeļi ar biezpienu, krējumu, sviestu 150/100/15/5 [A07] (270g/294,6 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) Biezpiena sierīšs (1 gab) 40 gr [A07] (40g/107,8 kcal) Mannas biezputra ar ievārijumu 200/20 gr [A01, A07] (220g/198,6 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)			
11,3	47,1	22,1	423,2	22,4	34,1	22,7	428,5	18,1	61,9	25,6	545,3	27,1	52,8	23,3	522,6	11,6	67,2	16,4	454,2
Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Zirņu zupa ar kartupeļiem 250 gr (250g/120,3 kcal) Vārīti griķi 100 gr (100g/174,9 kcal) Vistas kotlete 100 gr [A01, A03] (100g/228,6 kcal) Svaigu kāpostu salāti ar burkāniem 50 gr (50g/24,0 kcal) Citronu kompots (200g/16,2 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Borščs ar pupiņām un krējumu 250/5 gr [A07] (255g/94,1 kcal) Mājas sautējums ar cūkgaļu 250/75 gr (325g/348,8 kcal) Skābēto kāpostu salāti 50 gr (50g/23,3 kcal) Apelsīnu kompots (200g/18,9 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Rasoļņiks ar krējumu un kartupeļiem 250 gr [A07] (250g/123,9 kcal) Maltās gaļas ruletītes 100 gr [A03, A07] (100g/208,3 kcal) Vārīti makaroni 100 gr [A01] (100g/131,7 kcal) Burkānu salāti ar āboliem 50 [A03, A07, A10] (50g/52,0 kcal) Kompots ar dzērvenēm (200g/15,4 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Saldēto dārzeņu zupa ar krējumu 200 gr [A07] (250g/116,8 kcal) Plovs ar cūkgaļu 50/200 gr (250g/344,6 kcal) Svaigi gurķi 50 gr (50g/5,7 kcal) Ābolu kompots (200g/24,4 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) Zivju tefteļi 100 gr [A01, A04, A07] (100g/174,3 kcal) Kartupeļu biezenis 150 gr [A07] (150g/160,9 kcal) Dārzeņu salāti ar redīsiem 100 gr [A07] (100g/55,9 kcal) Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 kcal)			
46,5	90,1	14,4	670,8	38,4	83,8	11,1	591,9	33,5	87,9	16,8	638,1	27,7	83,7	15,6	598,3	32,0	83,3	20,4	646,9
Launags Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal) Pīradziņi ar āboliem 70 gr [A01, A03, A07] (70g/175,4 kcal)				Launags Mājas bulciņa 50 gr [A01, A03, A07] (64g/195,2 kcal) Jogurts 200 ml [A07] (191g/118,7 kcal)				Launags Cepumi saimnieka 65 gr (65g/276,3 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Mandarīni 100gr (114g/52,5 kcal)				Launags Bulciņa ar kaneli 50 gr [A01, A03, A07] (74g/222,6 kcal) Sulas dzēriens (200g/59,8 kcal) Āboli 100 gr (143g/74,1 kcal)				Launags Baltmaize ar mēdu 40/20 gr [A01] (60g/172,4 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Āboli 100 gr (157g/81,7 kcal)			
8,9	42,3	5,1	249,9	8,9	44,9	11,1	313,9	8,0	62,2	6,8	341,8	5,8	66,3	7,1	356,5	3,7	57,4	1,3	267,1
Uzturvērtības kopā 66,7 179,5 41,6 1343,9 Sāls(g): 2,7000 ; Cukurs(g): 24,4000 (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 69,7 162,8 44,9 1334,3 Sāls(g): 1,9000 ; 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 59,6 212,0 49,2 1525,2 Sāls(g): 1,8000 ; Cukurs(g): 18,3000 (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 60,6 202,8 46,0 1477,4 Sāls(g): 3,8000 ; Cukurs(g): 20,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 47,3 207,9 38,1 1368,2 Sāls(g): 2,5000 ; Cukurs(g): 17,3000 (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: 26.02.2024 - 03.03.2024

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

Grupa: Dieta bezlaktozes skolniece 1 c

Pirmdiena 26.02.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas			
Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal)			
Zirņu zupa ar kartupeļiem 250 gr (250g/120,3 kcal)			
Vārīti griķi 100 gr (100g/174,9 kcal)			
Vistas kotlete 100 gr [A01, A03] (100g/228,6 kcal)			
Svaigu kāpostu salāti ar burkāniem 50 gr (50g/24,0 kcal)			
Citronu kompots (200g/16,2 kcal)			
46,5	90,1	14,4	670,8
Uzturvērtības kopā			
46,5	90,1	14,4	670,8
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