

## Ēdienkarte nedēļai: 29.01.2024 - 04.02.2024

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

Grupa: Dieta aglutēna 7c klase

Pirmdienas 29.01.2024				Otrdienas 30.01.2024				Trešdienas 31.01.2024				Ceturtdienas 01.02.2024				Piektdienas 02.02.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Brokastis</b> Maize graudu bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Prosas biezputra ar sviestu 200 gr [A07] (200g/302,6 kcal) Kafija ar pienu [A07] (61g/54,7 kcal)				<b>Brokastis</b> Maize graudu bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Omlete ar sieru 115 gr [A03, A07] (152g/186,2 kcal) Zaļie zirnīši 30 gr (30g/22,2 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal)				<b>Brokastis</b> Maize graudu 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) Kukuruzas biezputra ar ievārijumu 200/20 gr [A07] (220g/249,6 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				<b>Brokastis</b> Maize graudu bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Rīsu biezputra ar sviestu 200/10 gr [A07] (200g/242,0 kcal) Kafija ar pienu [A07] (61g/54,7 kcal)				<b>Brokastis</b> Maize graudu bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Rīsu biezputra ar sviestu 200/10 gr [A07] (200g/242,0 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)			
16,7	64,8	23,8	527,8	24,2	28,4	23,4	420,0	12,5	80,5	17,5	507,5	13,8	55,2	22,7	467,2	11,8	48,6	21,7	425,5
<b>Pusdienas</b> Maize graudu bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Skābeņu zupa ar kartupeļiem 250/5 gr [A07] (255g/87,3 kcal) Cepta vista 150 gr (150g/278,9 kcal) Vārīti rīsi 150 gr (150g/192,1 kcal) Svaigi gurķi 100 gr (100g/11,4 kcal) Apelsīnu kompots (200g/18,9 kcal)				<b>Pusdienas</b> Maize graudu bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Rasoļņiks ar krējumu un kartupeļiem 250 gr [A07] (250g/123,9 kcal) Bifšteks 100 gr (143g/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)				<b>Pusdienas</b> Maize graudu bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Makaronu (bezglutēna) zupa ar dārzeņiem 250 gr (250g/64,2 kcal) Cūkgaļas un skābu kāpostu sautējums bez miltiem 75/150/100 gr (325g/295,9 kcal) Svaigi tomāti 100gr (100g/15,3 kcal) Ābolu kompots (200g/24,4 kcal)				<b>Pusdienas</b> Maize graudu bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Borščs ar kartupeļiem, svaigiem kāpostiem un krējumu 250/5 gr [A07] (250g/78,1 kcal) Ceptas aknas bez miltiem 100 gr (100g/215,0 kcal) Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal) Burkānu salāti ar āboliem 100 [A03, A07, A10] (100g/103,8 kcal) Kompots ar dzērvenem (200g/15,4 kcal)				<b>Pusdienas</b> Maize graudu bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Kartupeļu zupa ar bezglutēna makaroniem 250 gr (250g/104,7 kcal) Cepta zivis-fileja bez miltiem 100 gr [A04] (100g/118,2 kcal) Kartupeļu biezenis 150 gr [A07] (150g/160,9 kcal) Paprka svaiga 75 gr (75g/14,3 kcal) Kompots ar žāvētām plūmēm (200g/19,8 kcal)			
54,3	73,6	15,4	650,9	40,8	70,3	12,5	552,8	34,5	60,9	8,3	462,1	53,2	85,0	19,8	730,6	32,1	69,2	8,9	480,2
<b>Launags</b>				<b>Launags</b>				<b>Launags</b>				<b>Launags</b>							
<b>Uzturvērtības kopā</b> 71,0 138,4 39,2 1178,7 Sāls(g): 3,8000 ; Cukurs(g): 13,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 65,0 98,7 35,9 972,8 Sāls(g): 4,0000 ; Cukurs(g): 11,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 47,0 141,4 25,8 969,6 Sāls(g): 2,9000 ; 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				<b>Uzturvērtības kopā</b> 67,0 140,2 42,5 1197,8 Sāls(g): 2,3000 ; Cukurs(g): 16,5000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 43,9 117,8 30,6 905,7 Sāls(g): 2,5000 ; 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			

Skatavoja: S. Steļmačonoka

## Ēdienkarte nedēļai: 29.01.2024 - 04.02.2024

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

Grupa: Dieta aglutēna un bezlaktozes 9.d

Pirmdiena 29.01.2024				Otrdiena 30.01.2024				Trešdiena 31.01.2024				Ceturtdiena 01.02.2024				Piektdiena 02.02.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Brokastis</b> Maize graudu bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Prosas biezputra bez sviesta un piena 200 gr (54g/178,8 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				<b>Brokastis</b> Maize graudu bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Vārītas olas 2 gab [A03] (100g/2,7 kcal) Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				<b>Brokastis</b> Maize graudu bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Kukuruzas biezputra bez sviesta un piena 200 gr (200g/161,6 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal)				<b>Brokastis</b> Maize graudu bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Rīsu biezputra bez sviesta un piena 200gr (200g/115,3 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal)				<b>Brokastis</b> Maize graudu bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Rīsu biezputra bez sviesta un piena 200gr (200g/115,3 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal)			
8,1	53,3	2,0	254,1	2,5	28,3	0,5	130,0	6,1	63,4	2,2	288,9	5,0	54,4	0,8	242,6	5,0	54,4	0,8	242,6
<b>Pusdienas</b> Maize graudu bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Skābeņu zupa ar kartupeļiem bez krējuma 250 gr (250g/77,0 kcal) Cepta vista 150 gr (150g/278,9 kcal) Vārīti rīsi 150 gr (150g/192,1 kcal) Svaigi gurķi 100 gr (100g/11,4 kcal) Apelsīnu kompots (200g/18,9 kcal)				<b>Pusdienas</b> Maize graudu bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Rasoļņiks bez krējuma ar kartupeļiem 250 gr (250g/113,6 kcal) Bifšteks 100 gr (143g/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)				<b>Pusdienas</b> Maize graudu bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Makaronu (bezglutēna) zupa ar dārzeņiem 250 gr (250g/64,2 kcal) Cūkgājas un skābu kāpostu sautējums bez miltiem 75/150/100 gr (325g/295,9 kcal) Svaigi tomāti 100gr (100g/15,3 kcal) Ābolu kompots (200g/24,4 kcal)				<b>Pusdienas</b> Maize graudu bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Borščs ar kartupeļiem, svaigiem kāpostiem bez krējuma 250gr (250g/67,8 kcal) Ceptas aknas bez miltiem 100 gr (100g/215,0 kcal) Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal) Burkānu salāti ar āboliem un eļļu 100 (109g/43,9 kcal) Kompots ar dzērvenem (200g/15,4 kcal)				<b>Pusdienas</b> Maize graudu bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Kartupeļu zupa ar bezglutēna makaroniem 250 gr (250g/104,7 kcal) Cepta zivis-fileja bez miltiem 100 gr [A04] (100g/118,2 kcal) Vārīti kartupeļi ar eļļu 150 gr (150g/139,4 kcal) Paprika svaiga 75 gr (75g/14,3 kcal) Kompots ar žāvētām plūmēm (200g/19,8 kcal)			
54,2	73,4	14,4	640,6	40,7	70,1	11,5	542,5	34,5	60,9	8,3	462,1	53,5	84,1	12,3	660,4	32,2	71,8	5,3	458,7
<b>Launags</b>				<b>Launags</b>				<b>Launags</b>				<b>Launags</b>				<b>Launags</b>			
<b>Uzturvērtības kopā</b> 62,3 126,7 16,4 894,7 Sāls(g): 3,8000 ; Cukurs(g): 13,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 43,2 98,4 12,0 672,5 Sāls(g): 5,7000 ; Cukurs(g): 11,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 40,6 124,3 10,5 751,0 Sāls(g): 2,9000 ; 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				<b>Uzturvērtības kopā</b> 58,5 138,5 13,1 903,0 Sāls(g): 2,3000 ; Cukurs(g): 16,5000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 37,2 126,2 6,1 701,3 Sāls(g): 1,8000 ; 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: 29.01.2024 - 04.02.2024

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

Grupa: Dieta individuāla OĢLH 7c

Pirmdienas 29.01.2024				Otrdienas 30.01.2024				Trešdienas 31.01.2024				Ceturtdienas 01.02.2024				Piektdienas 02.02.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Brokastis</b> Baltmaize 16 gr [A01] (16g/48,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Auzu pārslu biežputra ar sviestu 250/10 gr [A01, A07] (260g/356,9 kcal)				<b>Brokastis</b> Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Griķu biežputra ar sviestu un pienu 200/10 gr [A07] (200g/261,4 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal)				<b>Brokastis</b> Biezpiena sierīšs (1 gab ) 40 gr [A07] (40g/107,8 kcal) Kukurūzas biežputra ar sviestu 200/10 gr [A07] (210g/285,4 kcal)				<b>Brokastis</b> 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 biežputra ar sviestu 250/10 gr [A01, A07] (260g/356,9 kcal)				<b>Brokastis</b> Baltmaize 16 gr [A01] (16g/48,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Rīsu biežputra ar sviestu 250/10 gr [A07] (260g/283,8 kcal)			
16,9	50,4	25,9	513,1	14,0	49,2	19,2	429,6	10,1	52,3	17,2	393,2	17,3	52,6	26,1	525,1	12,4	48,1	22,6	440,0
<b>Pusdienas</b> Skābeņu zupa ar kartupeļiem 250/5 gr [A07] (255g/87,3 kcal) Vistas fileja ar dārzeņu mērci 100/75 gr [A01, A07] (175g/233,2 kcal) Vārīti rīsi 120 gr (120g/155,4 kcal) Svaigi gurķi 100 gr (100g/11,4 kcal)				<b>Pusdienas</b> Vārīti makaroni 100 gr [A01] (100g/131,7 kcal) Salāti ar pekinas kāpostiem 100 gr (100g/62,0 kcal) Kotlete Sevišķā 100 gr [A01, A07] (100g/214,4 kcal)				<b>Pusdienas</b> Makaronu zupa ar dārzeņiem 250 gr [A01] (250g/86,0 kcal) Cūkgaļas un skābu kāpostu sautējums 75/150/100 gr [A01] (325g/302,9 kcal) Svaigi tomāti 100gr (100g/15,3 kcal)				<b>Pusdienas</b> Borščs ar kartupeļiem, svaigiem kāpostiem un krējumu 250/5 gr [A07] (250g/78,1 kcal) Aknu kotlete 100 gr [A01, A03] (162g/190,8 kcal) Vārīti griķi 80 gr (80g/139,2 kcal) Burkānu salāti ar āboliem 100 [A03, A07, A10] (100g/103,8 kcal)				<b>Pusdienas</b> Kartupeļu zupa ar makaroniem 250 gr [A01] (250g/115,6 kcal) Zivs ar dārzeņu un tomātu mērci 100/50 gr [A04] (150g/124,7 kcal) Kartupeļu biezenis 120 gr [A07] (120g/128,6 kcal) Paprika svaiga 75 gr (75g/14,3 kcal)			
36,4	50,7	14,8	487,3	30,1	51,0	8,7	408,1	33,5	46,7	8,1	404,2	38,4	51,2	16,7	511,9	28,8	51,0	7,1	383,2
<b>Launags</b>				<b>Launags</b>				<b>Launags</b>				<b>Launags</b>				<b>Launags</b>			
<b>Uzturvērtības kopā</b> 53,3 101,1 40,7 1000,4 Sāls(g): 2,2000 ; Cukurs(g): 5,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 44,1 100,2 27,9 837,7 Sāls(g): 1,9000 ; Cukurs(g): 3,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 43,6 99,0 25,3 797,4 Sāls(g): 2,9000 ; Cukurs(g): 6,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 55,7 103,8 42,8 1037,0 Sāls(g): 2,4000 ; Cukurs(g): 7,5000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 41,2 99,1 29,7 823,2 Sāls(g): 1,9000 ; 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

## Ēdienkarte nedēļai: 29.01.2024 - 04.02.2024

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

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

Pirmdiena 29.01.2024				Otrdiena 30.01.2024				Trešdiena 31.01.2024				Ceturtdiena 01.02.2024				Piektdiena 02.02.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Brokastis</b> 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)				<b>Brokastis</b> 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)				<b>Brokastis</b> Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Biezpiena sieriņš (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)				<b>Brokastis</b> 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)				<b>Brokastis</b> Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Kukurūzas biezputra bez sviesta un piena 200 gr (200g/161,6 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)			
11,2	40,8	5,8	267,0	19,4	18,7	12,8	268,2	8,5	60,4	7,3	329,2	11,2	40,8	5,8	267,0	8,7	48,0	4,5	254,8
<b>Pusdienas</b> Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Skābeņu zupa bez kartupeļiem un krējumu 200 gr (200g/20,3 kcal) Cepta vista 150 gr (150g/278,9 kcal) Konservētas pupiņas 100 gr (140g/73,5 kcal) Svaigi gurķi 100 gr (100g/11,4 kcal) Apelsīnu kompots (200g/18,9 kcal)				<b>Pusdienas</b> Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Rasoļņiks bez krējuma un kartupeļiem 200 gr (200g/48,9 kcal) Bifšteks 100 gr (143g/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)				<b>Pusdienas</b> Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Saldēto dārzeņu zupa 200 gr (200g/105,9 kcal) Vārīta cūkgāļa-šķiņķis 100 gr (100g/211,8 kcal) Vārīti kartupeļi ar mizu 100 gr (100g/90,6 kcal) Svaigi tomāti 100gr (100g/15,3 kcal) Ābolu kompots (200g/24,4 kcal)				<b>Pusdienas</b> Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Borščs ar svaigiem kāpostiem bez krējuma un kartupeļiem 200gr (200g/49,5 kcal) Aknu kotlete 100 gr [A01, A03] (162g/190,8 kcal) Vārīti kartupeļi ar mizu 100 gr (100g/90,6 kcal) Vārīti griķi 100 gr (100g/174,9 kcal) Burkānu salāti ar āboliem un eļļu 100 (109g/43,9 kcal) Kompots ar dzērvenem (200g/15,4 kcal)				<b>Pusdienas</b> Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Saldēto dārzeņu zupa 200 gr (200g/49,5 kcal) Cepta zivis-fileja bez miltiem 100 gr [A04] (100g/118,2 kcal) Vārīti kartupeļi ar mizu 100 gr (100g/90,6 kcal) Paprika svaiga 75 gr (100g/19,1 kcal) Kompots ar žāvētām plūmēm (200g/19,8 kcal)			
51,2	31,1	13,4	449,8	46,7	62,3	11,6	540,6	41,0	42,9	17,5	494,8	41,2	65,9	10,2	521,3	31,0	43,0	5,3	344,0
<b>Launags</b> Sausmaizītes bezglutena 12 gr (12g/29,9 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal)				<b>Launags</b> Sausmaizītes bezglutena 12 gr (12g/29,9 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Āboli 100 gr (123g/64,2 kcal)				<b>Launags</b> Sausmaizītes bezglutena 12 gr (12g/29,9 kcal) Banāni 200 gr (190g/149,3 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				<b>Launags</b>				<b>Launags</b>			
1,1	21,6	0,1	94,9	1,1	24,2	0,1	107,1	3,4	44,8	0,5	192,2								
<b>Uzturvērtības kopā</b> 63,5 93,5 19,3 811,7 Sāls(g): 3,2000 ; 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				<b>Uzturvērtības kopā</b> 67,2 105,2 24,5 915,9 Sāls(g): 3,5000 ; 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				<b>Uzturvērtības kopā</b> 52,9 148,1 25,3 1016,2 Sāls(g): 2,6000 ; 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				<b>Uzturvērtības kopā</b> 52,4 106,7 16,0 788,3 Sāls(g): 2,3000 ; Cukurs(g): 16,5000 (0-0) (0-0) (0-0) (900-1100) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 39,7 91,0 9,8 598,8 Sāls(g): 3,3000 ; 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: 29.01.2024 - 04.02.2024

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

Grupa: Pārtikas alerģija (sarkanie augļi un tomāti) 6.f klase

Trešdiena 31.01.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Pusdienas</b>			
Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal)			
Makaronu zupa ar dārzeņiem 250 gr [A01] (250g/86,0 kcal)			
Cūkgājas un skābu kāpostu sautējums75/150/100 gr [A01] (325g/302,9 kcal)			
Svaigi gurķi 100 gr (100g/11,4 kcal)			
Ābolu kompots (200g/24,4 kcal)			
<b>39,1</b>	<b>88,6</b>	<b>10,0</b>	<b>620,1</b>
<b>Uzturvērtības kopā</b>			
<b>39,1</b>	<b>88,6</b>	<b>10,0</b>	<b>620,1</b>
<b>Sāls(g): 1,9000 ; Cukurs(g): 5,0000</b>			
(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)
Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0)			
Nav atbilstošu MK noteikumu			

Sagatavoja: S. Steļmačonoka

## Ēdienkarte nedēļai: 29.01.2024 - 04.02.2024

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

Grupa: skolēni(5-9 kl.) diennakts

Pirmdienas 29.01.2024				Otrdienas 30.01.2024				Trešdienas 31.01.2024				Ceturtdienas 01.02.2024				Piektdienas 02.02.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Brokastis</b> 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)				<b>Brokastis</b> 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)				<b>Brokastis</b> 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)				<b>Brokastis</b> 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)				<b>Brokastis</b> 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)			
16,2	63,3	24,2	525,5	25,2	35,3	24,2	464,5	11,6	67,2	16,4	454,2	16,9	55,5	25,8	523,4	11,3	47,1	22,1	423,2
<b>Pusdienas</b> Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Skābeņu zupa ar kartupeļiem 250/5 gr [A07] (255g/89,1 kcal) Vistas fileja ar dārzeņu mērci 100/75 gr [A01, A07] (175g/233,0 kcal) Vārīti rīsi 150 gr (150g/192,1 kcal) Svaigi gurķi 100 gr (100g/11,4 kcal) Apelsīnu kompots (200g/18,9 kcal)				<b>Pusdienas</b> Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Rasoļņiks ar krējumu un kartupeļiem 250 gr [A07] (250g/117,7 kcal) Kotlete Sevišķā 100 gr [A01, A07] (100g/214,4 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)				<b>Pusdienas</b> Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Makaronu zupa ar dārzeņiem 250 gr [A01] (250g/86,0 kcal) Cūkgājas un skābu kāpostu sautējums 75/150/100 gr [A01] (325g/302,9 kcal) Svaigi tomāti 100gr (100g/15,3 kcal) Ābolu kompots (200g/24,4 kcal)				<b>Pusdienas</b> 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) Aknu kotlete 100 gr [A01, A03] (162g/190,8 kcal) Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal) Burkānu salāti ar āboliem 100 [A03, A07, A10] (100g/103,8 kcal) Kompots ar dzērvenem (200g/15,4 kcal)				<b>Pusdienas</b> Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Kartupeļu zupa ar makaroniem 250 gr [A01] (250g/115,6 kcal) Zivs ar dārzeņu un tomātu mērci 100/50 gr [A04] (150g/124,7 kcal) Kartupeļu biezenis 150 gr [A07] (150g/160,9 kcal) Paprka svaiga 75 gr (75g/14,3 kcal) Kompots ar žāvētām plūmēm (200g/19,8 kcal)			
43,5	100,3	16,7	739,9	43,0	132,7	12,2	824,4	39,5	89,4	9,9	624,0	49,0	112,8	19,9	839,5	35,7	98,2	9,8	630,7
<b>Launags</b> Pīradzīņi ar svaigiem kāpostiem 70 gr [A01, A03, A07] (111g/185,7 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Mandarīni 100gr (58g/26,8 kcal)				<b>Launags</b> Baltmaize ar kausēto sieru 40/30 gr [A01, A07] (70g/172,8 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Āboli 100 gr (123g/64,2 kcal)				<b>Launags</b> Kukurūzas pārslas ar pienu 50/150 gr [A01, A07] (200g/373,5 kcal) Banāni 200 gr (190g/149,3 kcal)				<b>Launags</b> Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal) Pīradzīņi ar biezpienu 75 gr [A01, A03, A07] (75g/188,1 kcal)				<b>Launags</b> Baltmaize ar ievārijumu 40/30 gr [A01] (70g/178,5 kcal) Sula gab. (200 ml) (200g/89,6 kcal) Āboli 100 gr (133g/69,3 kcal)			
6,3	40,5	4,8	225,5	8,2	41,3	4,9	250,0	8,0	54,2	30,7	522,8	12,6	40,3	6,1	262,6	3,9	75,9	1,4	337,4
<b>Vakariņas</b> 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/458,8 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				<b>Vakariņas</b> 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/374,4 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				<b>Vakariņas</b> Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Vīstu salāti 200 gr [A03, A08, A10] (200g/440,9 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				<b>Vakariņas</b> Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Kartupeļu pankūkas ar krējumu 150/20 gr [A01, A03, A07] (170g/279,7 kcal) Kefirs [A07] (214g/107,1 kcal)				<b>Vakariņas</b>			
31,6	63,5	25,8	606,6	15,2	82,1	14,8	522,2	20,9	35,6	45,5	635,5	18,3	75,3	21,2	568,4				

Pirmdiena 29.01.2024				Otrdiena 30.01.2024				Trešdiena 31.01.2024				Ceturtdiena 01.02.2024				Piektdiena 02.02.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>			
97,6	267,6	71,5	2097,5	91,6	291,4	56,1	2061,1	80,0	246,4	102,5	2236,5	96,8	283,9	73,0	2193,9	50,9	221,2	33,3	1391,3
<b>Sāls(g): 2,3000 ; Cukurs(g): 25,0000</b>				<b>Sāls(g): 3,2000 ; Cukurs(g): 25,0000</b>				<b>Sāls(g): 2,9000 ; Cukurs(g): 17,3000</b>				<b>Sāls(g): 2,9000 ; Cukurs(g): 24,9000</b>				<b>Sāls(g): 1,9000 ; Cukurs(g): 16,0000</b>			
(50-103)	(225-413)	(67-107)	(2000-2700)	(50-103)	(225-413)	(67-107)	(2000-2700)	(50-103)	(225-413)	(67-107)	(2000-2700)	(50-103)	(225-413)	(67-107)	(2000-2700)	(50-103)	(225-413)	(67-107)	(2000-2700)
Sāls(g): (0-5) ; Cukurs(g): (0-25)				Sāls(g): (0-5) ; Cukurs(g): (0-25)				Sāls(g): (0-5) ; Cukurs(g): (0-25)				Sāls(g): (0-5) ; Cukurs(g): (0-25)				Sāls(g): (0-5) ; Cukurs(g): (0-25)			
13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Sagatavoja: S. Steļmačonoka

## Ēdienkarte nedēļai: 29.01.2024 - 04.02.2024

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

Grupa: skolēni (1-4 kl.) diennakts

Pirmdiena 29.01.2024				Otrdiena 30.01.2024				Trešdiena 31.01.2024				Ceturtdiena 01.02.2024				Piektdiena 02.02.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Brokastis</b> Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Siers 20 gr [A07] (22g/36,7 kcal) Prosas biezputra ar sviestu 200 gr [A07] (200g/302,6 kcal) Kafija ar pienu [A07] (61g/54,7 kcal)				<b>Brokastis</b> 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)				<b>Brokastis</b> 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)				<b>Brokastis</b> 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)				<b>Brokastis</b> 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)			
16,5	63,3	24,4	528,8	25,2	35,3	24,2	464,5	11,6	67,2	16,4	454,2	16,9	55,5	25,8	523,4	11,3	47,1	22,1	423,2
<b>Pusdienas</b> Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Skābeņu zupa ar kartupeļiem 250/5 gr [A07] (255g/89,1 kcal) Vistas fileja ar dārzeņu mērci 100/75 gr [A01, A07] (175g/233,0 kcal) Vārīti rīsi 150 gr (150g/192,1 kcal) Svaigi gurķi 100 gr (100g/11,4 kcal) Apelsīnu kompots (200g/18,9 kcal)				<b>Pusdienas</b> Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Rasoļņiks ar krējumu un kartupeļiem 250 gr [A07] (250g/117,7 kcal) Kotlete Sevišķā 100 gr [A01, A07] (100g/214,4 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)				<b>Pusdienas</b> Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Makaronu zupa ar dārzeņiem 250 gr [A01] (250g/86,0 kcal) Cūkgaļas un skābu kāpostu sautējums75/150/100 gr [A01] (325g/302,9 kcal) Svaigi tomāti 100gr (100g/15,3 kcal) Ābolu kompots (200g/24,4 kcal)				<b>Pusdienas</b> 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) Aknu kotlete 100 gr [A01, A03] (162g/190,8 kcal) Vārīti griķi 100 gr (100g/174,9 kcal) Burkānu salāti ar āboliem 100 [A03, A07, A10] (100g/103,8 kcal) Kompots ar dzērvenem (200g/15,4 kcal)				<b>Pusdienas</b> Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Kartupeļu zupa ar makaroniem 250 gr [A01] (250g/115,6 kcal) Zivs ar dārzeņu un tomātu mērci 100/50 gr [A04] (150g/124,7 kcal) Kartupeļu biezenis 150 gr [A07] (150g/160,9 kcal) Paprika svaiga 75 gr (75g/14,3 kcal) Kompots ar žāvētām plūmēm (200g/19,8 kcal)			
40,8	84,2	16,0	651,3	37,3	103,7	10,9	667,1	36,8	73,3	9,2	535,4	43,2	82,1	18,4	669,8	33,0	82,1	9,1	542,1
<b>Launags</b> Pīradzīņi ar svaigiem kāpostiem 70 gr [A01, A03, A07] (111g/185,7 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Mandarīni 100gr (58g/26,8 kcal)				<b>Launags</b> Baltmaize ar kausēto sieru 40/30 gr [A01, A07] (70g/172,8 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Āboli 100 gr (123g/64,2 kcal)				<b>Launags</b> Kukurūzas pārslas ar pienu 50/150 gr [A01, A07] (200g/373,5 kcal) Banāni 200 gr (190g/149,3 kcal)				<b>Launags</b> Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal) Pīradzīņi ar biezpienu 75 gr [A01, A03, A07] (75g/188,1 kcal)				<b>Launags</b> Baltmaize ar ievārijumu 40/30 gr [A01] (70g/178,5 kcal) Sula gab. (200 ml) (200g/89,6 kcal) Āboli 100 gr (133g/69,3 kcal)			
6,3	40,5	4,8	225,5	8,2	41,3	4,9	250,0	8,0	54,2	30,7	522,8	12,6	40,3	6,1	262,6	3,9	75,9	1,4	337,4
<b>Vakariņas</b> 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/458,8 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				<b>Vakariņas</b> 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/374,4 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				<b>Vakariņas</b> 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)				<b>Vakariņas</b> Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Kartupeļu pankūkas ar krējumu 150/20 gr [A01, A03, A07] (170g/279,7 kcal) Kefirs [A07] (214g/107,1 kcal)				<b>Vakariņas</b> Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Plānās pankūkas ar krējumu 110/20 gr [A01, A03, A07] (130g/299,4 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Biezpiena sierīšs (1 gab ) 40 gr [A07] (40g/107,8 kcal)			
31,6	63,5	25,8	606,6	15,2	82,1	14,8	522,2	20,9	35,6	45,5	635,5	18,3	75,3	21,2	568,4	16,6	71,9	22,5	555,0



Pirmdiena 29.01.2024				Otrdiena 30.01.2024				Trešdiena 31.01.2024				Ceturtdiena 01.02.2024				Piektdiena 02.02.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>			
95,2	251,5	71,0	2012,2	85,9	262,4	54,8	1903,8	77,3	230,3	101,8	2147,9	91,0	253,2	71,5	2024,2	64,8	277,0	55,1	1857,7
<b>Sāls(g): 2,3000 ; Cukurs(g): 25,0000</b>				<b>Sāls(g): 3,2000 ; Cukurs(g): 25,0000</b>				<b>Sāls(g): 2,9000 ; Cukurs(g): 17,3000</b>				<b>Sāls(g): 2,9000 ; Cukurs(g): 24,9000</b>				<b>Sāls(g): 2,4000 ; Cukurs(g): 22,0000</b>			
(35-80)	(156-321)	(46-83)	(1390-2140)	(35-80)	(156-321)	(46-83)	(1390-2140)	(35-80)	(156-321)	(46-83)	(1390-2140)	(35-80)	(156-321)	(46-83)	(1390-2140)	(35-80)	(156-321)	(46-83)	(1390-2140)
Sāls(g): (0-5) ; Cukurs(g): (0-25)				Sāls(g): (0-5) ; Cukurs(g): (0-25)				Sāls(g): (0-5) ; Cukurs(g): (0-25)				Sāls(g): (0-5) ; Cukurs(g): (0-25)				Sāls(g): (0-5) ; Cukurs(g): (0-25)			
13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Sagatavoja: S. Steļmačonoka

## Ēdienkarte nedēļai: 29.01.2024 - 04.02.2024

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

Grupa: Dieta bezlaktozes skolniece 1 c

Trešdiena 31.01.2024				Ceturtdiena 01.02.2024				Piektdiena 02.02.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Pusdienas</b>				<b>Pusdienas</b>				<b>Pusdienas</b>			
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/86,0 kcal)				Borščs ar kartupeļiem, svaigiem kāpostiem bez krējuma 250gr (250g/67,8 kcal)				Kartupeļu zupa ar makaroniem 250 gr [A01] (250g/115,6 kcal)			
Cūkgaļas un skābu kāpostu sautējums75/150/100 gr [A01] (325g/302,9 kcal)				Aknu kotlete 100 gr [A01, A03] (162g/190,8 kcal)				Cepta zivis-fileja 100 gr [A01, A04] (100g/153,4 kcal)			
Svaigi tomāti 100gr (100g/15,3 kcal)				Vārīti griķi 100 gr (100g/174,9 kcal)				Vārīti kartupeļi ar eļļu 150 gr (150g/139,4 kcal)			
Ābolu kompots (200g/24,4 kcal)				Burkānu salāti ar āboliem un eļļu 100 (109g/43,9 kcal)				Paprika svaiga 75 gr (75g/14,3 kcal)			
				Kompots ar dzērvenem (200g/15,4 kcal)				Kompots ar žāvētām plūmēm (200g/19,8 kcal)			
<b>36,8</b>	<b>73,3</b>	<b>9,2</b>	<b>535,4</b>	<b>43,5</b>	<b>81,2</b>	<b>10,9</b>	<b>599,6</b>	<b>34,9</b>	<b>88,0</b>	<b>6,3</b>	<b>549,3</b>
<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>			
<b>36,8</b>	<b>73,3</b>	<b>9,2</b>	<b>535,4</b>	<b>43,5</b>	<b>81,2</b>	<b>10,9</b>	<b>599,6</b>	<b>34,9</b>	<b>88,0</b>	<b>6,3</b>	<b>549,3</b>
<b>Sāls(g): 1,9000 ; Cukurs(g): 5,0000</b>				<b>Sāls(g): 1,8000 ; Cukurs(g): 7,5000</b>				<b>Sāls(g): 1,3000 ; Cukurs(g): 5,0000</b>			
(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