

Ēdienkarte nedēļai: 29.04.2024 - 05.05.2024

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

Grupa: Dieta aglutēna 7c klase

Pirmdiena 29.04.2024				Otrdiena 30.04.2024				Ceturtdiena 02.05.2024				Piektdiena 03.05.2024			
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) Kukurūzas biezputra ar sviestu 200/10 gr [A07] (210g/285,4 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 sierīņš (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 gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Gurķi konservēti 50 gr (50g/11,0 kcal) Makaroni bezglutēna 75 gr (75g/79,0 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 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) 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)			
12,7	57,3	23,0	468,9	14,3	67,6	21,6	519,3	11,2	40,8	12,5	315,2	24,2	28,4	23,4	420,0
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 100 gr (100g/11,4 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) Bifšteks 100 gr (100g/201,4 kcal) Makaroni bezglutēna 75 gr (75g/79,0 kcal) Svaigu kāpostu salāti ar burkāniem 100 gr (100g/50,7 kcal) Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 kcal)				Pusdienas Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Kartupeļu zupa ar zivi 250/35 gr [A04] (285g/135,8 kcal) Cepta vista 150 gr (150g/251,1 kcal) Vārīti rīsi 150 gr (150g/192,1 kcal) Salāti Apeļīte 100 gr [A03, A07, A10] (100g/97,7 kcal) Kompots ar žāvētām plūmēm (200g/19,8 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) Mājas sautējums ar cūkgaļu 250/75 gr (325g/348,8 kcal) Svaigi tomāti 100gr (100g/15,3 kcal) Aprikožu kompots (Žāv.) (200g/18,8 kcal)			
34,1	76,5	16,7	597,8	40,2	70,6	13,1	551,8	55,3	83,7	22,4	758,8	38,8	74,6	12,1	559,7
Launags				Launags				Launags				Launags			
Uzturvērtības kopā 46,8 133,8 39,7 1066,7 Sāls(g): 2,7000 ; Cukurs(g): 16,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0)				Uzturvērtības kopā 54,5 138,2 34,7 1071,1 Sāls(g): 3,6000 ; Cukurs(g): 17,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0)				Uzturvērtības kopā 66,5 124,5 34,9 1074,0 Sāls(g): 4,5000 ; Cukurs(g): 10,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0)				Uzturvērtības kopā 63,0 103,0 35,5 979,7 Sāls(g): 1,3000 ; 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				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: 29.04.2024 - 05.05.2024

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

Grupa: Dieta aglutēna un bezlaktozes 9.d

Pirmdiena 29.04.2024				Otrdiena 30.04.2024				Ceturtdiena 02.05.2024				Piektdiena 03.05.2024			
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) 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 gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal) Griķu biezputra bez sviesta un piena 200gr (200g/182,2 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Vārīta cūkgāja-šķiņķis 50 gr (50g/105,8 kcal)				Brokastis Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Gurķi konservēti 50 gr (50g/11,0 kcal) Makaroni bezglutēna 75 gr (75g/79,0 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) Zaļie zirnīši 30 gr (30g/22,2 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)			
39,0	63,8	10,9	500,7	25,3	63,0	6,2	415,3	5,7	34,1	1,0	165,3	21,3	42,5	11,8	358,0
Pusdienas Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Saldēto dārzeņu zupa 200 gr (200g/106,5 kcal) Plovs ar cūkgāju 75/200 gr (275g/388,4 kcal) Svaigi gurķi 100 gr (100g/11,4 kcal) Apelsīnu kompots (200g/18,9 kcal)				Pusdienas Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Rasoļņiks bez krējuma ar kartupeļiem 250 gr (250g/113,6 kcal) Bifšteks 100 gr (100g/201,4 kcal) Makaroni bezglutēna 75 gr (75g/79,0 kcal) Svaigu kāpostu salāti ar burkāniem 100 gr (100g/50,7 kcal) Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 kcal)				Pusdienas Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Kartupeļu zupa ar zivi 250/35 gr [A04] (285g/135,8 kcal) Cepta vista 150 gr (150g/251,1 kcal) Vārīti rīsi 150 gr (150g/192,1 kcal) Salāti Apetīte ar eļļu 100 gr [A03] (100g/48,7 kcal) Kompots ar žāvētām plūmēm (200g/19,8 kcal)				Pusdienas Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Dārzeņu zupa bez kausēta siera un krējuma 250gr (250g/76,9 kcal) Mājas sautējums ar cūkgāju 250/75 gr (325g/348,8 kcal) Svaigi tomāti 100gr (100g/15,3 kcal) Aprikožu kompots (Žāv.) (200g/18,8 kcal)			
34,0	76,3	15,7	587,5	40,1	70,4	12,1	541,5	56,8	83,1	16,5	709,8	37,6	74,3	8,6	522,1
Launags				Launags				Launags				Launags			
Uzturvērtības kopā 73,0 140,1 26,6 1088,2 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				Uzturvērtības kopā 65,4 133,4 18,3 956,8 Sāls(g): 3,8000 ; Cukurs(g): 17,0000 (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 62,5 117,2 17,5 875,1 Sāls(g): 4,5000 ; 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 58,9 116,8 20,4 880,1 Sāls(g): 1,7000 ; Cukurs(g): 10,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Sagatavoja: S. Steļmačonoka

Ēdienkarte nedēļai: 29.04.2024 - 05.05.2024

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

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

Pirmdiena 29.04.2024				Otrdiena 30.04.2024				Ceturtdiena 02.05.2024				Piektdiena 03.05.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Cepumi bezglutēna 14 gr. [A03, A07] (14g/62,9 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 Cepumi bezglutēna 14 gr. [A03, A07] (14g/62,9 kcal) Biezpiena sierīšs (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 Cepumi bezglutēna 14 gr. [A03, A07] (14g/62,9 kcal) Auzu pārslu biezputra bez sviesta un piena 200gr [A01] (200g/173,8 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Brokastis Cepumi bezglutēna 14 gr. [A03, A07] (14g/62,9 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)			
10,0	43,2	7,4	283,1	10,1	62,2	8,6	365,9	6,6	43,2	5,2	249,7	18,2	21,1	14,4	284,3
Pusdienas Cepumi bezglutēna 14 gr. [A03, A07] (14g/62,9 kcal) Saldēto dārzeņu zupa 200 gr (200g/106,5 kcal) Vārīta cūkgāja-šķiņķis 100 gr (100g/211,8 kcal) Lēcas vārītas 130 gr (130g/157,3 kcal) Svaigi gurķi 100 gr (100g/11,4 kcal) Apelsīnu kompots (200g/18,9 kcal)				Pusdienas Cepumi bezglutēna 14 gr. [A03, A07] (14g/62,9 kcal) Rasoļņiks bez krējuma un kartupeļiem 200 gr (200g/48,9 kcal) Bifšteks 100 gr (100g/201,4 kcal) Konservētas pupiņas 100 gr (100g/52,5 kcal) Svaigu kāpostu salāti ar burkāniem 100 gr (100g/50,7 kcal) Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 kcal)				Pusdienas Cepumi bezglutēna 14 gr. [A03, A07] (14g/62,9 kcal) Saldēto dārzeņu zupa 200 gr (200g/106,5 kcal) Cepta vista 150 gr (150g/251,1 kcal) Lēcas vārītas 130 gr (130g/157,3 kcal) Salāti Apetiite ar eļļu 100 gr [A03] (100g/48,7 kcal) Kompots ar žāvētām plūmēm (200g/19,8 kcal)				Pusdienas Cepumi bezglutēna 14 gr. [A03, A07] (14g/62,9 kcal) Dārzeņu zupa bez kartupeļiem, kausēta siera un krējuma 250 gr (200g/51,0 kcal) Vārīti kartupeļi ar mizu 100 gr (100g/90,6 kcal) Vārīta cūkgāja-šķiņķis 100 gr (100g/211,8 kcal) Svaigi tomāti 100gr (100g/15,3 kcal) Aprikožu kompots (Žāv.) (200g/18,8 kcal)			
48,7	49,7	19,8	568,8	36,4	48,6	13,2	450,9	54,4	52,2	24,7	646,3	41,3	46,2	11,6	450,4
Launags Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal) Sausmaizītes bezglutēna 12 gr (12g/29,9 kcal)				Launags Sausmaizītes bezglutēna 12 gr (12g/29,9 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Launags Sausmaizītes bezglutēna 12 gr (12g/29,9 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Bumbieri 100 gr (100g/54,3 kcal)				Launags			
1,1	21,6	0,1	94,9	1,1	10,6	0,1	42,9	1,6	23,0	0,4	97,2				
Uzturvērtības kopā 59,8 114,5 27,3 946,8 Sāls(g): 2,3000 ; 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 47,6 121,4 21,9 859,7 Sāls(g): 2,6000 ; Cukurs(g): 22,0000 (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 62,6 118,4 30,3 993,2 Sāls(g): 4,3000 ; 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 59,5 67,3 26,0 734,7 Sāls(g): 0,9000 ; Cukurs(g): 10,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (900-1100) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Sagatavoja: S. Steļmačonoka

Ēdienkarte nedēļai: 29.04.2024 - 05.05.2024

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

Grupa: skolēni(5.-9. kl.)

Piektdienas 03.05.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	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)			
25,2	35,3	24,2	464,5
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)			
Mājas sautējums ar cūkgaļu 250/75 gr (325g/348,8 kcal)			
Svaigi tomāti 100gr (100g/15,3 kcal)			
Aprikožu kompots (Žāv.) (200g/18,8 kcal)			
42,5	97,6	13,6	692,8
Launags			
Baltmaize ar ievārījumu 40/30 gr [A01] (70g/178,5 kcal)			
Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)			
Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal)			
3,7	54,5	1,4	243,5
Uzturvērtības kopā			
71,4	187,4	39,2	1400,8
Sāls(g): 1,3000 ; Cukurs(g): 15,0000			
(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)
Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0)			
13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Sagatavoja: S. Steļmačonoka

Ēdienkarte nedēļai: 29.04.2024 - 05.05.2024

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

Grupa: skolēni(5-9 kl.) diennakts

Pirmdiena 29.04.2024				Otrdiena 30.04.2024				Ceturtdiena 02.05.2024			
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 biežputra ar sviestu 200/10 gr [A01, A07] (200g/300,5 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 biežputra ar ievārijumu 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) Gurķi konservēti 50 gr (50g/11,0 kcal) Makaroni ar sieru 150/10/10 gr [A01, A07] (150g/306,3 kcal) Kafija ar pienu [A07] (61g/54,7 kcal)			
14,9	48,9	24,8	481,7	11,6	67,2	16,4	454,2	16,2	75,2	20,8	553,6
Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Kartupeļu zupa ar makaroniem 250 gr [A01] (250g/115,6 kcal) Plovs ar cūkgaļu 75/200 gr (275g/388,4 kcal) Svaigi gurķi 100 gr (100g/11,4 kcal) Apelsīnu kompots (200g/18,9 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Rasoļņiks ar krējumu un kartupeļiem 250 gr [A07] (250g/123,9 kcal) Kotlete Sevišķā 100 gr [A01, A07] (100g/229,4 kcal) Vārīti makaroni 150 gr [A01] (150g/200,4 kcal) Svaigu kāpostu salāti ar burkāniem 100 gr (100g/50,7 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) Vistas fileja krējuma mērcē 75/75 gr. [A01, A07] (150g/209,5 kcal) Vārīti rīsi 150 gr (150g/192,1 kcal) Salāti Apetīte 100 gr [A03, A07, A10] (100g/97,7 kcal) Kompots ar žāvētām plūmēm (200g/19,8 kcal)			
39,1	117,4	9,7	729,7	42,2	133,1	14,2	834,3	45,6	110,5	23,5	850,3
Launags Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal) Vafeles 50 gr [A01, A06, A07] (50g/226,5 kcal)				Launags Pīrādziņi ar biezpienu 75 gr [A01, A03, A07] (75g/188,1 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal)				Launags Baltmaize ar kausēto sieru 40/30 gr [A01, A07] (70g/172,8 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Bumbieri 100 gr (100g/54,3 kcal)			
2,3	47,7	12,3	291,5	12,6	40,3	6,1	262,6	8,7	40,1	5,2	240,1
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/428,3 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) 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)			
30,4	64,7	22,8	576,1	10,2	53,3	23,6	466,3	15,4	82,4	16,8	542,7

Pirmdiena 29.04.2024				Otrdiena 30.04.2024				Ceturtdiena 02.05.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
86,7	278,7	69,6	2079,0	76,6	293,9	60,3	2017,4	85,9	308,2	66,3	2186,7
Sāls(g): 1,8000 ; Cukurs(g): 28,0000				Sāls(g): 4,0000 ; Cukurs(g): 30,7000				Sāls(g): 2,6000 ; Cukurs(g): 24,0000			
(50-103)	(225-413)	(67-107)	(2000-2700)	(50-103)	(225-413)	(67-107)	(2000-2700)	(50-103)	(225-413)	(67-107)	(2000-2700)
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: 29.04.2024 - 05.05.2024

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

Grupa: skolēni (1-4 kl.) diennakts

Pirmdiena 29.04.2024				Otrdiena 30.04.2024				Ceturtdiena 02.05.2024			
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 biežputra ar sviestu 200/10 gr [A01, A07] (200g/300,5 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 biežputra ar ievārijumu 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) Gurķi konservēti 50 gr (50g/11,0 kcal) Makaroni ar sieru 150/10/10 gr [A01, A07] (150g/306,3 kcal) Kafija ar pienu [A07] (61g/54,7 kcal)			
14,9	48,9	24,8	481,7	11,6	67,2	16,4	454,2	16,2	75,2	20,8	553,6
Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Kartupeļu zupa ar makaroniem 250 gr [A01] (250g/115,6 kcal) Plovs ar cūkgaļu 50/200 gr (250g/344,6 kcal) Svaigi gurķi 50 gr (50g/5,7 kcal) Apelsīnu kompots (200g/18,9 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Rasoļņiks ar krējumu un kartupeļiem 250 gr [A07] (250g/123,9 kcal) Kotlete Sevišķā 100 gr [A01, A07] (100g/229,4 kcal) Vārīti makaroni 100 gr [A01] (100g/131,7 kcal) Svaigu kāpostu salāti ar burkāniem 50 gr (50g/24,0 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) Vistas fileja krējuma mērcē 75/75 gr. [A01, A07] (150g/209,5 kcal) Vārīti rīsi 150 gr (150g/192,1 kcal) Salāti Apetīte 50 gr [A03, A07, A10] (50g/49,0 kcal) Kompots ar žāvētām plūmēm (200g/19,8 kcal)			
29,2	100,4	7,1	591,6	35,3	99,0	12,5	650,3	41,9	92,0	19,0	713,0
Launags Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal) Vafeles 50 gr [A01, A06, A07] (50g/226,5 kcal)				Launags Pīrādziņi ar biezpienu 75 gr [A01, A03, A07] (75g/188,1 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal)				Launags Baltmaize ar kausēto sieru 40/30 gr [A01, A07] (70g/172,8 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Bumbieri 100 gr (100g/54,3 kcal)			
2,3	47,7	12,3	291,5	12,6	40,3	6,1	262,6	8,7	40,1	5,2	240,1
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/428,3 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) 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)			
30,4	64,7	22,8	576,1	10,2	53,3	23,6	466,3	15,4	82,4	16,8	542,7

Pirmdiena 29.04.2024				Otrdiena 30.04.2024				Ceturtdiena 02.05.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
76,8	261,7	67,0	1940,9	69,7	259,8	58,6	1833,4	82,2	289,7	61,8	2049,4
Sāls(g): 1,8000 ; Cukurs(g): 28,0000				Sāls(g): 3,7000 ; Cukurs(g): 27,7000				Sāls(g): 2,4000 ; Cukurs(g): 24,0000			
(35-80)	(156-321)	(46-83)	(1390-2140)	(35-80)	(156-321)	(46-83)	(1390-2140)	(35-80)	(156-321)	(46-83)	(1390-2140)
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: 29.04.2024 - 05.05.2024

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

Grupa: skolēni (1.-4. kl.)

Piektdienas 03.05.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	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)			
25,2	35,3	24,2	464,5
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)			
Mājas sautējums ar cūkgaļu 250/75 gr (325g/348,8 kcal)			
Svaigi tomāti 100gr (100g/15,3 kcal)			
Aprikožu kompots (Žāv.) (200g/18,8 kcal)			
39,8	81,5	12,9	604,2
Launags			
Baltmaize ar ievārījumu 40/30 gr [A01] (70g/178,5 kcal)			
Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)			
Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal)			
3,7	54,5	1,4	243,5
Uzturvērtības kopā			
68,7	171,3	38,5	1312,2
Sāls(g): 1,3000 ; Cukurs(g): 15,0000			
(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)
Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0)			
13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Sagatavoja: S. Steļmačonoka

Ēdienkarte nedēļai: 29.04.2024 - 05.05.2024

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

Grupa: Dieta bezlaktozes skolniece 1 c

Pirmdiena 29.04.2024				Otrdiena 30.04.2024				Ceturtdiena 02.05.2024				Piektdiena 03.05.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas				Pusdienas				Pusdienas				Pusdienas			
Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Kartupeļu zupa ar makaroniem 250 gr [A01] (250g/115,6 kcal) Plovs ar cūkgaļu 50/200 gr (250g/344,6 kcal) Svaigi gurķi 100 gr (100g/11,4 kcal) Apelsīnu kompots (200g/18,9 kcal)				Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Rasoļņiks bez krējuma ar kartupeļiem 250 gr (250g/113,6 kcal) Bifšteks 100 gr (100g/201,4 kcal) Vārīti makaroni 100 gr [A01] (100g/131,7 kcal) Svaigu kāpostu salāti ar burkāniem 100 gr (100g/50,7 kcal) Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 kcal)				Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Kartupeļu zupa ar zivi 250/35 gr [A04] (285g/135,8 kcal) Cepta vista 150 gr (150g/251,1 kcal) Vārīti rīsi 150 gr (150g/192,1 kcal) Salāti Apetiņe ar eļļu 50 gr [A03] (50g/24,5 kcal) Kompots ar žāvētām plūmēm (200g/19,8 kcal)				Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Dārzeņu zupa bez kausēta siera un krējuma 250gr (250g/76,9 kcal) Mājas sautējums ar cūkgaļu 250/75 gr (325g/348,8 kcal) Svaigi tomāti 100gr (100g/15,3 kcal) Aprikožu kompots (Žāv.) (200g/18,8 kcal)			
29,5	101,3	7,2	597,3	43,7	86,9	13,2	638,7	56,1	87,9	16,4	730,1	38,6	81,2	9,4	566,6
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
29,5	101,3	7,2	597,3	43,7	86,9	13,2	638,7	56,1	87,9	16,4	730,1	38,6	81,2	9,4	566,6
Sāls(g): 0,7000 ; Cukurs(g): 5,0000				Sāls(g): 2,8000 ; Cukurs(g): 10,0000				Sāls(g): 3,3000 ; Cukurs(g): 5,0000				Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 5,0000			
(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)
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