

Ēdienkarte nedēļai: 06.05.2024 - 12.05.2024

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

Grupa: Dieta aglutēna 7c klase

Otrdiena 07.05.2024				Trešdiena 08.05.2024				Ceturtdiena 09.05.2024				Piektdiena 10.05.2024			
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) Prosas biezputra ar sviestu 200 gr [A07] (200g/302,6 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 sierīņš (1 gab) 40 gr [A07] (40g/107,8 kcal) Kukurūzas biezputra ar ievārījumu 200/20 gr [A07] (220g/249,6 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Brokastis Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Omlete ar sieru 115 gr [A03, A07] (152g/186,2 kcal) Zaļie zirnīši 30 gr (30g/22,2 kcal) Kafija ar pienu [A07] (61g/54,7 kcal)				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)			
14,7	58,2	22,8	486,1	12,5	80,5	17,5	507,5	22,3	29,8	22,0	400,2	11,8	48,6	21,7	425,5
Pusdienas Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Borščs ar pupiņām un krējumu 250/5 gr [A07] (255g/94,1 kcal) Saceptā cūkgaļa ar sīpoliem 100/15 gr. (115g/214,7 kcal) Kartupeļu biezenis 150 gr [A07] (150g/160,9 kcal) Salāti ar sv.tomātiem un saldiem pipariem ar krējumu. (100 g) [A07] (100g/58,1 kcal) Citronu kompots (200g/16,2 kcal)				Pusdienas Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Skābētu kāpostu zupa ar kartupeļiem un krējumu 250/5 gr [A07] (250g/64,6 kcal) Bifšteks 100 gr (100g/201,4 kcal) Makaroni bezglutēna 75 gr (75g/79,0 kcal) Svaigi gurķi 100 gr (100g/11,4 kcal) Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 kcal)				Pusdienas Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Makaronu (bezglutēna) zupa ar dārzeņiem 250 gr (250g/64,2 kcal) Cepta vista 150 gr (150g/251,1 kcal) Kartupeļu biezenis 150 gr [A07] (150g/160,9 kcal) Svaigi tomāti 100gr (100g/15,3 kcal) Aprikožu kompots (Žāv.) (200g/18,8 kcal)				Pusdienas Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Biešu zupa ar krējumu 250/5 gr [A07] (255g/98,1 kcal) Cepta zivis-fileja bez miltiem 100 gr [A04] (100g/118,2 kcal) Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal) Salāti Apetīte 100 gr [A03, A07, A10] (100g/97,7 kcal) Apelsīnu kompots (200g/18,9 kcal)			
44,0	64,2	19,8	606,3	37,2	48,0	12,4	453,2	47,4	58,7	17,0	572,6	38,9	86,1	16,6	651,2
Launags				Launags				Launags				Launags			
Uzturvērtības kopā 58,7 122,4 42,6 1092,4 Sāls(g): 3,3000 ; Cukurs(g): 14,5000 (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 49,7 128,5 29,9 960,7 Sāls(g): 3,7000 ; 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 69,7 88,5 39,0 972,8 Sāls(g): 4,3000 ; 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				Uzturvērtības kopā 50,7 134,7 38,3 1076,7 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			

Sagatavoja: S. Steļmačonoka

Ēdienkarte nedēļai: 06.05.2024 - 12.05.2024

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

Grupa: Dieta aglutēna un bezlaktozes 9.d

Otrdiena 07.05.2024				Trešdiena 08.05.2024				Ceturtdiena 09.05.2024				Piektdiena 10.05.2024			
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) Prosas biezputra bez sviesta un piena 200 gr (54g/178,8 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Brokastis Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal) Kukurūzas biezputra bez sviesta un piena 200 gr (200g/161,6 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Brokastis Maize 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)				Brokastis Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal) Rīsu biezputra bez sviesta un piena 200gr (200g/115,3 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)			
8,1	64,3	2,0	306,1	6,1	63,4	2,2	288,9	21,3	42,5	11,8	358,0	5,0	54,4	0,8	242,6
Pusdienas Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Borščs ar kartupeļiem, svaigiem kāpostiem bez krējuma 250gr (250g/67,8 kcal) Saceptā cūkgaļa ar sīpoliem 100/15 gr. (115g/214,7 kcal) Vārīti kartupeļi ar eļļu 150 gr (150g/139,4 kcal) Salāti ar sv.tomātiem un saldiem pipariem ar eļļu. (100 g) (100g/38,4 kcal) Citronu kompots (200g/16,2 kcal)				Pusdienas Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Skābētu kāpostu zupa ar kartupeļiem bez krējuma 250 gr (250g/54,3 kcal) Bifšteks 100 gr (100g/201,4 kcal) Makaroni bezglutēna 75 gr (75g/79,0 kcal) Svaigi gurķi 100 gr (100g/11,4 kcal) Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 kcal)				Pusdienas Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Makaronu (bezglutēna) zupa ar dārzeņiem 250 gr (250g/64,2 kcal) Cepta vista 150 gr (150g/251,1 kcal) Vārīti kartupeļi ar eļļu 150 gr (150g/139,4 kcal) Svaigi tomāti 100gr (100g/15,3 kcal) Aprikožu kompots (Žāv.) (200g/18,8 kcal)				Pusdienas Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Biešu zupa bez krējuma 250 gr (250g/87,8 kcal) Cepta zivis-fileja bez miltiem 100 gr [A04] (100g/118,2 kcal) Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal) Salāti Apetīte ar eļļu 100 gr [A03] (100g/48,7 kcal) Apelsīnu kompots (200g/18,9 kcal)			
43,9	64,6	12,4	538,8	37,1	47,8	11,4	442,9	47,5	61,3	13,4	551,1	40,3	85,3	9,7	591,9
Launags				Launags				Launags				Launags			
Uzturvērtības kopā 52,0 128,9 14,4 844,9 Sāls(g): 2,8000 ; 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				Uzturvērtības kopā 43,2 111,2 13,6 731,8 Sāls(g): 3,7000 ; 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 68,8 103,8 25,2 909,1 Sāls(g): 4,0000 ; 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 45,3 139,7 10,5 834,5 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			

Sagatavoja: S. Steļmačonoka

Ēdienkarte nedēļai: 06.05.2024 - 12.05.2024

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

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

Otrdiena 07.05.2024				Trešdiena 08.05.2024				Ceturtdiena 09.05.2024				Piektdiena 10.05.2024			
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) Kukurūzas biezputra bez sviesta un piena 200 gr (200g/161,6 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)				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)			
10,0	43,2	7,4	283,1	7,3	62,8	8,9	345,3	18,2	21,1	14,4	284,3	10,0	43,2	7,4	283,1
Pusdienas Cepumi bezglutēna 14 gr. [A03, A07] (14g/62,9 kcal) Borščs ar pupiņām bez krējuma 250gr (250g/83,8 kcal) Saceptā cukgaļa ar sīpoliem 100/15 gr. (115g/214,7 kcal) Vārīti kartupeļi ar mizu 100 gr (100g/90,6 kcal) Salāti ar sv.tomātiem un saldiem pipariem ar eļļu. (100 g) (100g/38,4 kcal) Citronu kompots (200g/16,2 kcal)				Pusdienas Cepumi bezglutēna 14 gr. [A03, A07] (14g/62,9 kcal) Skābētu kāpostu zupa bez kartupeļiem un krējuma 250 gr (230g/31,6 kcal) Bifšteks 100 gr (100g/201,4 kcal) Lēcas vārītas 130 gr (130g/157,3 kcal) Svaigi gurķi 50 gr (50g/5,7 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) Vārīti kartupeļi ar mizu 100 gr (100g/90,6 kcal) Svaigi tomāti 50gr (50g/7,7 kcal) Aprikožu kompots (Žāv.) (200g/18,8 kcal)				Pusdienas Cepumi bezglutēna 14 gr. [A03, A07] (14g/62,9 kcal) Biešu zupa bez krējuma un kartupeļiem 200 gr (200g/42,3 kcal) Cepta zivis-fileja bez miltiem 100 gr [A04] (100g/118,2 kcal) Vārīti griķi 100 gr (100g/174,9 kcal) Salāti Apetīte ar eļļu 50 gr [A03] (50g/24,5 kcal) Apelsīnu kompots (200g/18,9 kcal)			
41,9	54,1	14,0	506,6	42,8	50,7	13,1	493,4	43,4	41,5	22,4	537,6	32,2	56,7	9,6	441,7
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) Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal)				Launags			
1,1	10,6	0,1	42,9	1,1	10,6	0,1	42,9	1,1	21,6	0,1	94,9				
Uzturvērtības kopā 53,0 107,9 21,5 832,6 Sāls(g): 2,6000 ; Cukurs(g): 20,5000 (0-0) (0-0) (0-0) (900-1100)				Uzturvērtības kopā 51,2 124,1 22,1 881,6 Sāls(g): 3,2000 ; Cukurs(g): 21,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (900-1100)				Uzturvērtības kopā 62,7 84,2 36,9 916,8 Sāls(g): 3,6000 ; Cukurs(g): 15,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (900-1100)				Uzturvērtības kopā 42,2 99,9 17,0 724,8 Sāls(g): 2,8000 ; 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				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: 06.05.2024 - 12.05.2024

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

Grupa: skolēni(5.-9. kl.)

Otrdiena 07.05.2024				Piektdiena 10.05.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis				Brokastis			
Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal)				Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal)			
Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal)				Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal)			
Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal)				Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal)			
Prosas biezputra ar sviestu 200 gr [A07] (200g/302,6 kcal)				Rīsu biezputra ar sviestu 200/10 gr [A07] (200g/242,0 kcal)			
Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)			
14,2	56,7	23,2	483,8	11,3	47,1	22,1	423,2
Pusdienas				Pusdienas			
Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal)				Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal)			
Borščs ar pupiņām un krējumu 250/5 gr [A07] (255g/94,1 kcal)				Biešu zupa ar krējumu 250/5 gr [A07] (255g/98,1 kcal)			
Saceptā cūkgaļa ar siņpoliem 100/15 gr. (115g/214,7 kcal)				Zivju plācenīši mājas gaumē 100/5 gr [A01, A03, A04, A07] (105g/219,1 kcal)			
Kartupeļu biezenis 150 gr [A07] (150g/160,9 kcal)				Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal)			
Salāti ar sv.tomātiem un saldiem pipariem ar krējumu. (100 g) [A07] (100g/58,1 kcal)				Salāti Apeļīte 100 gr [A03, A07, A10] (100g/97,7 kcal)			
Citronu kompots (200g/16,2 kcal)				Apelsīnu kompots (200g/18,9 kcal)			
47,7	87,2	21,3	739,4	44,3	118,7	24,2	885,2
Launags				Launags			
Jogurts 200 ml [A07] (200g/124,0 kcal)							
Mājas bulciņa 50 gr [A01, A03, A07] (64g/195,2 kcal)							
9,1	45,7	11,3	319,2				
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
71,0	189,6	55,8	1542,4	55,6	165,8	46,3	1308,4
Sāls(g): 3,4000 ; Cukurs(g): 18,5000				Sāls(g): 2,3000 ; Cukurs(g): 16,0000			
(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)			
13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Sagatavoja: S. Steļmačonoka

Ēdienkarte nedēļai: 06.05.2024 - 12.05.2024

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

Grupa: skolēni(5-9 kl.) diennakts

Otrdiena 07.05.2024				Trešdiena 08.05.2024				Ceturtdiena 09.05.2024			
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) Prosas biezputra ar sviestu 200 gr [A07] (200g/302,6 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)				Brokastis Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Omlete ar sieru 115 gr [A03, A07] (152g/186,2 kcal) Zaļie zirnīši 30 gr (30g/22,2 kcal) Kafija ar pienu [A07] (61g/54,7 kcal)			
14,2	56,7	23,2	483,8	11,6	67,2	16,4	454,2	23,3	36,7	22,8	444,7
Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Borščs ar pupiņām un krējumu 250/5 gr [A07] (255g/94,1 kcal) Saceptā cūkgaļa ar sīpoliem 100/15 gr. (115g/214,7 kcal) Kartupeļu biezenis 150 gr [A07] (150g/160,9 kcal) Salāti ar sv.tomātiem un saldiem pipariem ar krējumu. (100 g) [A07] (100g/58,1 kcal) Citronu kompots (200g/16,2 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Skābētu kāpostu zupa ar kartupeļiem un krējumu 250/5 gr [A07] (250g/64,6 kcal) Kotlete lecieņītā 100 gr [A01, A03, A07] (100g/208,2 kcal) Vārīti makaroni 150 gr [A01] (150g/200,4 kcal) Svaigi gurķi 100 gr (100g/11,4 kcal) Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Makaronu zupa ar dārzeņiem 250 gr [A01] (250g/85,6 kcal) Vista ar piena mērci 150/50 gr [A01, A07] (200g/323,2 kcal) Kartupeļu biezenis 150 gr [A07] (150g/160,9 kcal) Svaigi tomāti 100gr (100g/15,3 kcal) Aprikožu kompots (Žāv.) (200g/18,8 kcal)			
47,7	87,2	21,3	739,4	40,7	104,2	13,4	714,5	52,7	93,4	22,8	799,2
Launags Jogurts 200 ml [A07] (200g/124,0 kcal) Mājas bulciņa 50 gr [A01, A03, A07] (64g/195,2 kcal)				Launags Pīradziņi ar āboliem 70 gr [A01, A03, A07] (70g/175,4 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 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)			
9,1	45,7	11,3	319,2	8,9	42,3	5,1	249,9	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/428,3 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 bieziņa 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) 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	23,0	62,6	18,6	503,6	15,4	82,4	16,8	542,7

Otrdiena 07.05.2024				Trešdiena 08.05.2024				Ceturtdiena 09.05.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
101,4	254,3	78,6	2118,5	84,2	276,3	53,5	1922,2	97,2	267,6	66,1	2070,0
Sāls(g): 4,0000 ; Cukurs(g): 27,5000				Sāls(g): 1,8000 ; Cukurs(g): 25,7000				Sāls(g): 3,2000 ; 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: 06.05.2024 - 12.05.2024

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

Grupa: skolēni (1-4 kl.) diennakts

Otrdiena 07.05.2024				Trešdiena 08.05.2024				Ceturtdiena 09.05.2024			
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) Prosas biezputra ar sviestu 200 gr [A07] (200g/302,6 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 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) Kafija ar pienu [A07] (61g/54,7 kcal)			
14,2	56,7	23,2	483,8	11,6	67,2	16,4	454,2	23,3	36,7	22,8	444,7
Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Borščs ar pupiņām un krējumu 250/5 gr [A07] (255g/94,1 kcal) Saceptā cūkgaļa ar sīpoliem 100/15 gr. (115g/214,7 kcal) Kartupeļu biezenis 150 gr [A07] (150g/160,9 kcal) Salāti ar sv.tomātiem un saldiem pipariem ar krējumu. (100 g) [A07] (100g/58,1 kcal) Citronu kompots (200g/16,2 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Skābētu kāpostu zupa ar kartupeļiem un krējumu 250/5 gr [A07] (250g/64,6 kcal) Kotlete lecieņītā 100 gr [A01, A03, A07] (100g/208,2 kcal) Vārīti makaroni 100 gr [A01] (100g/131,7 kcal) Svaigi gurķi 50 gr (50g/5,7 kcal) Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Makaronu zupa ar dārzeņiem 250 gr [A01] (250g/85,6 kcal) Vista ar piena mērci 150/50 gr [A01, A07] (200g/323,2 kcal) Kartupeļu biezenis 150 gr [A07] (150g/160,9 kcal) Svaigi tomāti 50gr (50g/7,7 kcal) Aprikožu kompots (Žāv.) (200g/18,8 kcal)			
45,0	71,1	20,6	650,8	34,7	74,3	12,0	551,5	49,5	76,0	22,1	703,0
Launags Jogurts 200 ml [A07] (200g/124,0 kcal) Mājas bulciņa 50 gr [A01, A03, A07] (64g/195,2 kcal)				Launags Pīradziņi ar āboliem 70 gr [A01, A03, A07] (70g/175,4 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 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)			
9,1	45,7	11,3	319,2	8,9	42,3	5,1	249,9	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/428,3 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 biezenis 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) 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	23,0	62,6	18,6	503,6	15,4	82,4	16,8	542,7

Otrdiena 07.05.2024				Trešdiena 08.05.2024				Ceturtdiena 09.05.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
98,7	238,2	77,9	2029,9	78,2	246,4	52,1	1759,2	94,0	250,2	65,4	1973,8
Sāls(g): 4,0000 ; Cukurs(g): 27,5000				Sāls(g): 1,8000 ; Cukurs(g): 25,7000				Sāls(g): 3,2000 ; 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: 06.05.2024 - 12.05.2024

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

Grupa: skolēni (1.-4. kl.)

Otrdiena 07.05.2024				Piektdiena 10.05.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis				Brokastis			
Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal)				Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal)			
Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal)				Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal)			
Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal)				Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal)			
Prosas biezputra ar sviestu 200 gr [A07] (200g/302,6 kcal)				Rīsu biezputra ar sviestu 200/10 gr [A07] (200g/242,0 kcal)			
Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)			
14,2	56,7	23,2	483,8	11,3	47,1	22,1	423,2
Pusdienas				Pusdienas			
Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal)				Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal)			
Borščs ar pupiņām un krējumu 250/5 gr [A07] (255g/94,1 kcal)				Biešu zupa ar krējumu 250/5 gr [A07] (255g/98,1 kcal)			
Saceptā cūkgaļa ar siņpoliem 100/15 gr. (115g/214,7 kcal)				Zivju plācenīši mājas gaumē 100/5 gr [A01, A03, A04, A07] (105g/219,1 kcal)			
Kartupeļu biezenis 150 gr [A07] (150g/160,9 kcal)				Vārīti griķi 100 gr (100g/174,9 kcal)			
Salāti ar sv.tomātiem un saldiem pipariem ar krējumu. (100 g) [A07] (100g/58,1 kcal)				Salāti Apeļīte 50 gr [A03, A07, A10] (50g/49,0 kcal)			
Citronu kompots (200g/16,2 kcal)				Apelsīnu kompots (200g/18,9 kcal)			
45,0	71,1	20,6	650,8	37,5	85,6	18,9	666,8
Launags				Launags			
Jogurts 200 ml [A07] (200g/124,0 kcal)				Baltmaize ar mēdu 40/20 gr [A01] (60g/172,4 kcal)			
Mājas bulciņa 50 gr [A01, A03, A07] (64g/195,2 kcal)				Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)			
				Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal)			
9,1	45,7	11,3	319,2	3,7	51,1	1,3	237,4
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
68,3	173,5	55,1	1453,8	52,5	183,8	42,3	1327,4
Sāls(g): 3,4000 ; Cukurs(g): 18,5000				Sāls(g): 2,1000 ; Cukurs(g): 21,0000			
(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)			
13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Sagatavoja: S. Steļmačonoka

Ēdienkarte nedēļai: 06.05.2024 - 12.05.2024

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

Grupa: Dieta bezlaktozes skolniece 1 c

Otrdiena 07.05.2024				Trešdiena 08.05.2024				Ceturtdiena 09.05.2024				Piektdiena 10.05.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Borščs ar kartupeļiem, svaigiem kāpostiem bez krējuma 250gr (250g/67,8 kcal) Saceptā cūkgaļa ar sīpoliem 100/15 gr. (115g/214,7 kcal) Vārīti kartupeļi ar eļļu 150 gr (150g/139,4 kcal) Salāti ar sv.tomātiem un saldiem pipariem ar eļļu. (100 g) (100g/38,4 kcal) Citronu kompots (200g/16,2 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Skābētu kāpostu zupa ar kartupeļiem bez krējuma 250 gr (250g/54,3 kcal) Bifšteks 100 gr (100g/201,4 kcal) Vārīti makaroni 100 gr [A01] (100g/131,7 kcal) Svaigi gurķi 100 gr (100g/11,4 kcal) Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Makaronu zupa ar dārzeņiem 250 gr [A01] (250g/85,6 kcal) Cepta vista 150 gr (150g/251,1 kcal) Vārīti kartupeļi ar eļļu 150 gr (150g/139,4 kcal) Svaigi tomāti 100gr. (100g/15,3 kcal) Aprikožu kompots (Žāv.) (200g/18,8 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Biešu zupa bez krējuma 250 gr (250g/87,8 kcal) Cepta zivis-fileja 100 gr [A01, A04] (100g/153,4 kcal) Vārīti griķi 100 gr (100g/174,9 kcal) Salāti Apetīte ar eļļu 50 gr [A03] (50g/24,5 kcal) Apelsīnu kompots (200g/18,9 kcal)			
44,9	71,5	13,2	583,3	40,7	64,3	12,5	540,1	49,6	72,2	14,3	617,0	37,6	82,8	8,9	566,3
Uzturvērtības kopā 44,9 71,5 13,2 583,3 Sāls(g): 2,3000 ; 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 40,7 64,3 12,5 540,1 Sāls(g): 2,0000 ; 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				Uzturvērtības kopā 49,6 72,2 14,3 617,0 Sāls(g): 3,3000 ; 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				Uzturvērtības kopā 37,6 82,8 8,9 566,3 Sāls(g): 2,3000 ; 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