

## Ēdienkarte nedēļai: 02.09.2024 - 08.09.2024

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

Grupa: Dieta aglutēna un bezlaktozes 1.B

Otrdiena 03.09.2024				Trešdiena 04.09.2024				Ceturtdiena 05.09.2024				Piektdiena 06.09.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Brokastis</b> Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Kukurūzas 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 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)				<b>Brokastis</b> 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) Vārīta cūkgāja-šķiņķis 100 gr (100g/211,8 kcal)				<b>Brokastis</b> 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)			
6,1	63,4	2,2	288,9	21,3	42,5	11,8	358,0	41,0	64,7	10,7	517,9	6,1	63,4	2,2	288,9
<b>Pusdienas</b> Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Rasoļņiks bez krējuma ar kartupeļiem 250 gr [A01] (250g/113,6 kcal) Vārīta cūkgāja-karbonāde 100 gr (100g/203,4 kcal) Vārīti kartupeļi ar eļļu 150 gr (150g/139,4 kcal) Salāti ar pekinas kāpostiem 100 gr (100g/62,0 kcal) Ābolu kompots (200g/24,4 kcal)				<b>Pusdienas</b> Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Zirņu zupa ar kartupeļiem 250 gr (250g/120,3 kcal) Gaļas gulašs no cūkgāļas bez miltiem 75/100 gr (175g/161,4 kcal) Makaroni bezglutēna 75 gr (75g/79,0 kcal) Svaigu kāpostu salāti ar papriku 100 gr (100g/44,7 kcal) Aprikožu kompots (Žāv.) (200g/18,8 kcal)				<b>Pusdienas</b> Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Svaigu kāpostu zupa bez krējuma 250 gr (250g/59,9 kcal) Plovs ar cūkgāju 75/200 gr (275g/388,4 kcal) Gurķi konservēti 50 gr (50g/11,0 kcal) Bumbieru kompots (200g/37,1 kcal)				<b>Pusdienas</b> Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Makaronu (bezglutēna) zupa ar dārzeņiem 250 gr (250g/64,2 kcal) Cepta zivis-fileja bez miltiem 100 gr [A04] (100g/118,2 kcal) Vārīti rīsi 150 gr (150g/192,1 kcal) Svaigu dārzeņu salāti ar gurķiem un burkāniem 100 gr (100g/45,1 kcal) Citronu kompots (200g/16,2 kcal)			
47,7	81,9	9,9	605,1	38,9	65,6	9,1	486,5	33,8	85,1	8,3	558,7	34,6	72,7	7,6	498,1
<b>Launags</b>				<b>Launags</b>				<b>Launags</b>				<b>Launags</b>			
<b>Uzturvērtības kopā</b> 53,8 145,3 12,1 894,0 Sāls(g): 3,3000 ; 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				<b>Uzturvērtības kopā</b> 60,2 108,1 20,9 844,5 Sāls(g): 3,4000 ; Cukurs(g): 12,5000 (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> 74,8 149,8 19,0 1076,6 Sāls(g): 2,2000 ; 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> 40,7 136,1 9,8 787,0 Sāls(g): 4,6000 ; 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: 02.09.2024 - 08.09.2024

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

Grupa: Dieta aglutēna 8.c klase

Otrdiena 03.09.2024				Trešdiena 04.09.2024				Ceturtdiena 05.09.2024				Piektdiena 06.09.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Brokastis</b> 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) Kafija ar pienu [A07] (61g/54,7 kcal)				<b>Brokastis</b> 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)				<b>Brokastis</b> 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)				<b>Brokastis</b> 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)			
14,7	63,9	24,0	510,6	24,2	28,4	23,4	420,0	14,7	58,2	22,8	486,1	12,5	69,7	25,8	543,3
<b>Pusdienas</b> Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Rasoļņiks ar krējumu un kartupeļiem 250 gr [A01, A07] (250g/123,9 kcal) Vārīta cūkgāļa-karbonāde 100 gr (100g/203,4 kcal) Kartupeļu biezenis 150 gr [A07] (150g/160,9 kcal) Salāti ar pekinas kāpostiem 100 gr (100g/77,7 kcal) Ābolu kompots (200g/24,4 kcal)				<b>Pusdienas</b> Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Zirņu zupa ar kartupeļiem 250 gr (250g/120,3 kcal) Gaļas gulašs no cūkgāļa bez miltiem 75/100 gr (175g/161,4 kcal) Makaroni bezglutēna 75 gr (75g/79,0 kcal) Svaigu kāpostu salāti ar papriku 100 gr (100g/44,7 kcal) Aprikožu kompots (Žāv.) (200g/18,8 kcal)				<b>Pusdienas</b> Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Svaigu kāpostu zupa ar krējumu 250/5 gr [A07] (250g/70,2 kcal) Plovs ar cūkgāļu 75/200 gr (275g/388,4 kcal) Gurķi konservēti 50 gr (50g/11,0 kcal) Bumbieru kompots (200g/37,1 kcal)				<b>Pusdienas</b> Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Makaronu (bezglutēna) zupa ar dārzeņiem 250 gr (250g/64,2 kcal) Cepta zivis-fileja bez miltiem 100 gr [A04] (100g/118,2 kcal) Vārīti rīsi 150 gr (150g/192,1 kcal) Svaigu dārzeņu salāti ar gurķiem un burkāniem 100 gr (100g/45,1 kcal) Citronu kompots (200g/16,2 kcal)			
48,6	82,2	14,6	652,6	38,9	65,6	9,1	486,5	33,9	85,3	9,3	569,0	34,6	72,7	7,6	498,1
<b>Launags</b>				<b>Launags</b>				<b>Launags</b>				<b>Launags</b>			
<b>Uzturvērtības kopā</b> 63,3 146,1 38,6 1163,2 Sāls(g): 4,0000 ; 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				<b>Uzturvērtības kopā</b> 63,1 94,0 32,5 906,5 Sāls(g): 3,0000 ; Cukurs(g): 12,5000 (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> 48,6 143,5 32,1 1055,1 Sāls(g): 1,9000 ; 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> 47,1 142,4 33,4 1041,4 Sāls(g): 4,6000 ; 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: 02.09.2024 - 08.09.2024

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

Grupa: Dieta bezlaktozes un sarkanu augļu, banānu (skolniece 8.c)

Otrdiena 03.09.2024				Trešdiena 04.09.2024				Ceturtdiena 05.09.2024				Piektdiena 06.09.2024			
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) Auzu pārslu biezputra bez sviesta un piena 200gr [A01] (200g/173,8 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				<b>Brokastis</b> Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 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)				<b>Brokastis</b> Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Prosas biezputra bez sviesta un piena 200 gr (54g/178,8 kcal) Bumbieri 100 gr (100g/54,3 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				<b>Brokastis</b> Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Kukurūzas biezputra bez sviesta un piena 200 gr (200g/161,6 kcal) Bumbieri 100 gr (100g/54,3 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)			
8,1	43,7	3,9	246,8	20,8	41,0	12,2	355,7	8,1	64,2	2,7	306,1	6,1	63,3	2,9	288,9
<b>Pusdienas</b> Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Rasoņniks bez krējuma ar kartupeļiem 250 gr [A01] (250g/113,6 kcal) Kotlete Jahnija 100/60 gr [A01, A03] (160g/186,5 kcal) Vārīti kartupeļi ar eļļu 150 gr (150g/139,4 kcal) Salāti ar pekinas kāpostiem 100 gr (100g/62,0 kcal) Ābolu kompots (200g/24,4 kcal)				<b>Pusdienas</b> Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Zirņu zupa ar kartupeļiem 250 gr (250g/120,3 kcal) Gaļas gulašs no cūkgaļas 75/100 gr [A01] (175g/179,0 kcal) Vārīti makaroni 150 gr [A01] (150g/200,4 kcal) Svaigu kāpostu salāti ar papriku 100 gr (100g/44,7 kcal) Aprikožu kompots (Žāv.) (200g/18,8 kcal)				<b>Pusdienas</b> Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Svaigu kāpostu zupa bez krējuma 250 gr (250g/59,9 kcal) Plovs ar cūkgaļu 75/200 gr (275g/388,4 kcal) Gurķi konservēti 50 gr (50g/11,0 kcal) Bumbieru kompots (200g/37,1 kcal)				<b>Pusdienas</b> Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Makaronu zupa ar dārzeņiem 250 gr [A01] (250g/85,6 kcal) Cepta zivis-fileja 100 gr [A01, A04] (100g/153,4 kcal) Vārīti rīsi 150 gr (150g/192,1 kcal) Svaigu dārzeņu salāti ar gurķiem un burkāniem 100 gr (100g/45,1 kcal) Citronu kompots (200g/16,2 kcal)			
39,8	113,1	11,1	721,3	48,8	114,7	11,6	758,6	37,5	108,1	9,8	691,8	40,5	107,0	9,3	687,8
<b>Launags</b>				<b>Launags</b>				<b>Launags</b>				<b>Launags</b>			
<b>Uzturvērtības kopā</b> 47,9 156,8 15,0 968,1 Sāls(g): 2,9000 ; Cukurs(g): 15,4000 (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> 69,6 155,7 23,8 1114,3 Sāls(g): 2,7000 ; Cukurs(g): 12,5000 (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> 45,6 172,3 12,5 997,9 Sāls(g): 1,9000 ; 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> 46,6 170,3 12,2 976,7 Sāls(g): 4,6000 ; 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: 02.09.2024 - 08.09.2024

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

Grupa: Dieta (Hipokaloriju 4e,7e,3d)

Pirmdiena 02.09.2024				Otrdiena 03.09.2024				Trešdiena 04.09.2024				Ceturtdiena 05.09.2024				Piektdiena 06.09.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Brokastis</b>				<b>Brokastis</b>				<b>Brokastis</b>				<b>Brokastis</b>				<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)				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)				Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Prosas biezputra bez sviesta un piena 200 gr (54g/178,8 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Biezpiena sieriņš (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)			
8,1	43,7	3,9	246,8	11,2	40,8	5,8	267,0	19,4	18,7	12,8	268,2	10,7	48,9	4,3	272,0	11,3	64,3	16,1	441,0
<b>Pusdienas</b>				<b>Pusdienas</b>				<b>Pusdienas</b>				<b>Pusdienas</b>				<b>Pusdienas</b>			
Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Borščs ar svaigiem kāpostiem bez krējuma un kartupeļiem 200gr (200g/49,5 kcal) Dabīgā cūkgaļas šnicelle bez sausiņiem 72 gr [A03] (72g/141,8 kcal) Vārīti griķi 100 gr (100g/174,9 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem un eļļu 50 gr (50g/20,2 kcal) Kompots ar žāvētām plūmēm (200g/19,8 kcal)				Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Rasoļniks bez krējuma un kartupeļiem 200 gr [A01] (200g/48,9 kcal) Vārīta cūkgaļa-karbonāde 100 gr (100g/203,4 kcal) Vārīti kartupeļi ar mizu 100 gr (100g/90,6 kcal) Salāti ar pekinas kāpostiem 100 gr (100g/62,0 kcal) Ābolu kompots (200g/24,4 kcal)				Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Saldēto dārzeņu zupa 200 gr (200g/105,9 kcal) Gaļas gulašs no cūkgaļas bez miltiem 75/100 gr (175g/161,4 kcal) Lēcas vārītas 130 gr (130g/157,3 kcal) Svaigu kāpostu salāti ar papriku 50 gr (50g/22,4 kcal) Aprikožu kompots (Žāv.) (200g/18,8 kcal)				Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Svaigu kāpostu zupa bez kartupeļiem un krējuma 200 gr (200g/32,7 kcal) Vārīta cūkgaļa-šķiņķis 100 gr (100g/211,8 kcal) Gurķi konservēti 50 gr (50g/11,0 kcal) Bumbieru kompots (200g/37,1 kcal) Vārīti saldētie dārzeņi 100 gr (100g/105,2 kcal)				Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Saldēto dārzeņu zupa 200 gr (200g/105,9 kcal) Cepta zivis-fileja bez miltiem 100 gr [A04] (100g/118,2 kcal) Konservētas pupiņas 100 gr (100g/52,5 kcal) Svaigu dārzeņu salāti ar gurķiem un burkāniem 50 gr (50g/23,0 kcal) Citronu kompots (200g/16,2 kcal)			
34,9	56,5	9,6	453,0	43,4	53,5	9,6	476,1	41,6	49,8	16,3	512,6	38,8	25,9	20,3	444,6	30,3	30,2	13,4	362,6
<b>Launags</b>				<b>Launags</b>				<b>Launags</b>				<b>Launags</b>				<b>Launags</b>			
				Cepumi bezglutēna 14 gr. [A03, A07] (14g/62,9 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Bumbieri 100 gr (119g/64,8 kcal)				Cepumi bezglutēna 14 gr. [A03, A07] (14g/62,9 kcal) Sulas dzēriens (200g/54,9 kcal)				Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Cepumi bezglutēna 14 gr. [A03, A07] (14g/62,9 kcal)				Sula gab. (200 ml) (200g/89,6 kcal) Cepumi bezglutēna 14 gr. [A03, A07] (14g/62,9 kcal)			
0,9	30,1	2,4	140,7	0,3	25,3	2,0	117,8	0,3	15,3	2,0	75,9	0,5	33,0	2,0	152,5				
<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>			
34,9	56,5	9,6	453,0	55,5	124,4	17,8	883,8	61,3	93,8	31,1	898,6	49,8	90,1	26,6	792,5	42,1	127,5	31,5	956,1
Sāls(g): 1,5000 ; Cukurs(g): 7,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (900-1100)				Sāls(g): 2,8000 ; Cukurs(g): 20,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (900-1100)				Sāls(g): 2,8000 ; Cukurs(g): 14,3000 (0-0) (0-0) (0-0) (900-1100)				Sāls(g): 2,5000 ; Cukurs(g): 18,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (900-1100)				Sāls(g): 3,0000 ; Cukurs(g): 12,3000 (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				Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Sagatavoja: S. Steļmačonoka

## Ēdienkarte nedēļai: 02.09.2024 - 08.09.2024

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

Grupa: skolēni(5.-9. kl.)

Pirmdiena 02.09.2024				Otrdiena 03.09.2024				Trešdiena 04.09.2024				Ceturtdiena 05.09.2024				Piektdiena 06.09.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Brokastis</b>				<b>Brokastis</b>				<b>Brokastis</b>				<b>Brokastis</b>				<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)				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] (115g/215,8 kcal) Zaļie zirnīši 30 gr (30g/22,2 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal)				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)				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)							
16,9 55,5 25,8 523,4				28,1 35,4 26,2 494,1				14,2 56,7 23,2 483,8				11,6 67,2 16,4 454,2							
<b>Pusdienas</b>				<b>Pusdienas</b>				<b>Pusdienas</b>				<b>Pusdienas</b>				<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) Dabīgā cūkgāļas šniecele 72 gr [A01, A03] (72g/194,3 kcal) Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem, krējumu un majonēzi 100 gr [A03, A07, A10] (100g/75,1 kcal) Kompots ar žāvētām plūmēm (200g/19,8 kcal)				Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Rasolņiks ar krējumu un kartupeļiem 250 gr [A01, A07] (250g/123,9 kcal) Kotlete Jahnija 100/60 gr [A01, A03] (160g/186,5 kcal) Kartupeļu biezenis 150 gr [A07] (150g/160,9 kcal) Salāti ar pekinas kāpostiem 100 gr (100g/65,1 kcal) Ābolu kompots (200g/24,4 kcal)				Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Zirņu zupa ar kartupeļiem 250 gr (250g/120,3 kcal) Gaļas gulašs no cūkgāļas 75/100 gr [A01] (175g/179,0 kcal) Vārīti makaroni 150 gr [A01] (150g/200,4 kcal) Svaigu kāpostu salāti ar papriku 100 gr (100g/44,5 kcal) Aprikožu kompots (Žāv.) (200g/18,8 kcal)				Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Svaigu kāpostu zupa ar krējumu 250/5 gr [A07] (250g/70,2 kcal) Plovs ar cūkgāļu 75/200 gr (275g/388,4 kcal) Gurķi konservēti 50 gr (50g/11,0 kcal) Bumbieru kompots (200g/37,1 kcal)				Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Makaronu zupa ar dārzeņiem 250 gr [A01] (250g/85,6 kcal) Cepta zivis-fileja 100 gr [A01, A04] (100g/153,4 kcal) Vārīti rīsi 150 gr (150g/192,1 kcal) Svaigu dārzeņu salāti ar gurķiem un burkāniem 100 gr (100g/45,1 kcal) Citronu kompots (200g/16,2 kcal)			
45,4 116,5 17,4 818,7				39,9 111,2 15,7 756,2				48,8 114,6 11,6 758,4				37,6 108,3 10,8 702,1				40,5 107,0 9,3 687,8			
<b>Launags</b>				<b>Launags</b>				<b>Launags</b>				<b>Launags</b>				<b>Launags</b>			
Kukurūzas pārslas ar pienu 50/150 gr [A07] (200g/475,0 kcal) Banāni 200 gr (164g/128,9 kcal)				Cepumi auzu 50 gr [A01, A03, A07, A08] (50g/181,5 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Bumbieri 100 gr (119g/64,8 kcal)				Baltmaize ar iebiezināto pienu 40/30 gr [A01, A07] (70g/218,4 kcal) Sulas dzēriens (200g/54,9 kcal)				Jogurts 200 ml [A07] (200g/125,9 kcal) Mājas bulciņa 50 gr [A01, A03, A07] (64g/195,2 kcal)				Sula gab. (200 ml) (200g/89,6 kcal) Baltmaize ar mēdu 40/20 gr [A01] (60g/172,4 kcal)			
6,5 36,6 48,3 603,9				7,6 46,3 3,9 259,3				5,8 54,1 3,7 273,3				9,2 46,0 11,4 321,1				3,9 57,8 1,3 262,0			
<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>			
51,9 153,1 65,7 1422,6				64,4 213,0 45,4 1538,9				82,7 204,1 41,5 1525,8				61,0 211,0 45,4 1507,0				56,0 232,0 27,0 1404,0			
Sāls(g): 1,7000 ; Cukurs(g): 7,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0)				Sāls(g): 3,6000 ; Cukurs(g): 20,4000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0)				Sāls(g): 2,3000 ; Cukurs(g): 15,5000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0)				Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 17,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0)				Sāls(g): 4,1000 ; Cukurs(g): 12,3000 (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: 02.09.2024 - 08.09.2024

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

Grupa: skolēni(5-9 kl.) diennakts

Pirmdiena 02.09.2024				Otrdiena 03.09.2024				Trešdiena 04.09.2024				Ceturtdiena 05.09.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Brokastis</b>				<b>Brokastis</b>				<b>Brokastis</b>				<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)				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] (115g/215,8 kcal) Zaļie zirnīši 30 gr (30g/22,2 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal)				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)			
16,9 55,5 25,8 523,4				28,1 35,4 26,2 494,1				14,2 56,7 23,2 483,8							
<b>Pusdienas</b>				<b>Pusdienas</b>				<b>Pusdienas</b>				<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) Dabīgā cūkgaļas šniecele 72 gr [A01, A03] (72g/194,3 kcal) Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem, krējumu un majonēzi 100 gr [A03, A07, A10] (100g/75,1 kcal) Kompots ar žāvētām plūmēm (200g/19,8 kcal)				Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Rasolņiks ar krējumu un kartupeļiem 250 gr [A01, A07] (250g/123,9 kcal) Kotlete Jahnija 100/60 gr [A01, A03] (160g/186,5 kcal) Kartupeļu biezenis 150 gr [A07] (150g/160,9 kcal) Salāti ar pekinas kāpostiem 100 gr (100g/65,1 kcal) Ābolu kompots (200g/24,4 kcal)				Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Zirņu zupa ar kartupeļiem 250 gr (250g/120,3 kcal) Gaļas gulašs no cūkgaļas 75/100 gr [A01] (175g/179,0 kcal) Vārīti makaroni 150 gr [A01] (150g/200,4 kcal) Svaigu kāpostu salāti ar papriku 100 gr (100g/44,5 kcal) Aprikožu kompots (Žāv.) (200g/18,8 kcal)				Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Svaigu kāpostu zupa ar krējumu 250/5 gr [A07] (250g/70,2 kcal) Plovs ar cūkgaļu 75/200 gr (275g/388,4 kcal) Gurķi konservēti 50 gr (50g/11,0 kcal) Bumbieru kompots (200g/37,1 kcal)			
45,4 116,5 17,4 818,7				39,9 111,2 15,7 756,2				48,8 114,6 11,6 758,4				37,6 108,3 10,8 702,1			
<b>Launags</b>				<b>Launags</b>				<b>Launags</b>				<b>Launags</b>			
Kukurūzas pārslas ar pienu 50/150 gr [A07] (200g/475,0 kcal) Banāni 200 gr (164g/128,9 kcal)				Cepumi auzu 50 gr [A01, A03, A07, A08] (50g/181,5 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Bumbieri 100 gr (119g/64,8 kcal)				Baltmaize ar iebiezināto pienu 40/30 gr [A01, A07] (70g/218,4 kcal) Sulas dzēriens (200g/54,9 kcal)				Jogurts 200 ml [A07] (200g/125,9 kcal) Mājas bulciņa 50 gr [A01, A03, A07] (64g/195,2 kcal)			
6,5 36,6 48,3 603,9				7,6 46,3 3,9 259,3				5,8 54,1 3,7 273,3				9,2 46,0 11,4 321,1			
<b>Vakariņas</b>				<b>Vakariņas</b>				<b>Vakariņas</b>				<b>Vakariņas</b>			
Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Kartupeļu pankūkas ar krējumu 150/20 gr [A01, A03, A07] (170g/285,8 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				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)				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)				Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Biezpiena plācenīši ar krējumu 150/20 gr [A01, A03, A07] (170g/297,5 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)			
11,0 65,0 14,8 433,6				20,9 35,6 45,5 635,5				15,4 82,4 16,8 542,7				29,7 38,8 20,7 445,3			

Pirmdiena 02.09.2024				Otrdiena 03.09.2024				Trešdiena 04.09.2024				Ceturtdiena 05.09.2024			
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>			
62,9	218,1	80,5	1856,2	85,3	248,6	90,9	2174,4	98,1	286,5	58,3	2068,5	90,7	249,8	66,1	1952,3
<b>Sāls(g): 2,1000 ; Cukurs(g): 12,0000</b>				<b>Sāls(g): 4,1000 ; Cukurs(g): 25,4000</b>				<b>Sāls(g): 2,7000 ; Cukurs(g): 24,5000</b>				<b>Sāls(g): 2,4000 ; Cukurs(g): 27,0000</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)
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: 02.09.2024 - 08.09.2024

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

Grupa: skolēni (1-4 kl.) diennakts

Pirmdiena 02.09.2024				Otrdiena 03.09.2024				Trešdiena 04.09.2024				Ceturtdiena 05.09.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Brokastis</b>				<b>Brokastis</b>				<b>Brokastis</b>				<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)				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] (115g/215,8 kcal) Zaļie zirnīši 30 gr (30g/22,2 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal)				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)			
16,9 55,5 25,8 523,4				28,1 35,4 26,2 494,1				14,2 56,7 23,2 483,8							
<b>Pusdienas</b>				<b>Pusdienas</b>				<b>Pusdienas</b>				<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) Dabīgā cūkgaļas šniecele 72 gr [A01, A03] (72g/194,3 kcal) Vārīti griķi 100 gr (100g/174,9 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem, krējumu un majonēzi 50 gr [A03, A07, A10] (50g/40,1 kcal) Kompots ar žāvētām plūmēm (200g/19,8 kcal)				Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Rasolņiks ar krējumu un kartupeļiem 250 gr [A01, A07] (250g/123,9 kcal) Kotlete Jahnija 100/60 gr [A01, A03] (160g/186,5 kcal) Kartupeļu biezenis 150 gr [A07] (150g/160,9 kcal) Salāti ar pekinas kāpostiem 100 gr (100g/65,1 kcal) Ābolu kompots (200g/24,4 kcal)				Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Zirņu zupa ar kartupeļiem 250 gr (250g/120,3 kcal) Gaļas gulašs no cūkgaļas 75/100 gr [A01] (175g/179,0 kcal) Vārīti makaroni 150 gr [A01] (150g/200,4 kcal) Svaigu kāpostu salāti ar papriku 50 gr (50g/22,4 kcal) Aprikožu kompots (Žāv.) (200g/18,8 kcal)				Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Svaigu kāpostu zupa ar krējumu 250/5 gr [A07] (250g/70,2 kcal) Plovs ar cūkgaļu 50/200 gr (250g/344,6 kcal) Gurķi konservēti 50 gr (50g/11,0 kcal) Bumbieru kompots (200g/37,1 kcal)			
38,8 82,7 13,7 614,0				37,2 95,1 15,0 667,6				44,7 95,0 10,5 647,7				28,0 92,2 8,3 569,7			
<b>Launags</b>				<b>Launags</b>				<b>Launags</b>				<b>Launags</b>			
Kukurūzas pārslas ar pienu 50/150 gr [A07] (200g/475,0 kcal) Banāni 200 gr (164g/128,9 kcal)				Cepumi auzu 50 gr [A01, A03, A07, A08] (50g/181,5 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Bumbieri 100 gr (119g/64,8 kcal)				Baltmaize ar iebiezināto pienu 40/30 gr [A01, A07] (70g/218,4 kcal) Sulas dzēriens (200g/54,9 kcal)				Jogurts 200 ml [A07] (200g/125,9 kcal) Mājas bulciņa 50 gr [A01, A03, A07] (64g/195,2 kcal)			
6,5 36,6 48,3 603,9				7,6 46,3 3,9 259,3				5,8 54,1 3,7 273,3				9,2 46,0 11,4 321,1			
<b>Vakariņas</b>				<b>Vakariņas</b>				<b>Vakariņas</b>				<b>Vakariņas</b>			
Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Kartupeļu pankūkas ar krējumu 150/20 gr [A01, A03, A07] (170g/285,8 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				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)				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)				Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Biezpiena plācenīši ar krējumu 150/20 gr [A01, A03, A07] (170g/297,5 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)			
11,0 65,0 14,8 433,6				20,9 35,6 45,5 635,5				15,4 82,4 16,8 542,7				29,7 38,8 20,7 445,3			



Pirmdiena 02.09.2024				Otrdiena 03.09.2024				Trešdiena 04.09.2024				Ceturtdiena 05.09.2024			
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>56,3</b>	<b>184,3</b>	<b>76,8</b>	<b>1651,5</b>	<b>82,6</b>	<b>232,5</b>	<b>90,2</b>	<b>2085,8</b>	<b>94,0</b>	<b>266,9</b>	<b>57,2</b>	<b>1957,8</b>	<b>81,1</b>	<b>233,7</b>	<b>63,6</b>	<b>1819,9</b>
<b>Sāls(g): 1,9000 ; Cukurs(g): 12,0000</b>				<b>Sāls(g): 4,1000 ; Cukurs(g): 25,4000</b>				<b>Sāls(g): 2,7000 ; Cukurs(g): 23,3000</b>				<b>Sāls(g): 2,4000 ; Cukurs(g): 27,0000</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)
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: 02.09.2024 - 08.09.2024

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

Grupa: skolēni (1.-4. kl.)

Pirmdiena 02.09.2024				Otrdiena 03.09.2024				Trešdiena 04.09.2024				Ceturtdiena 05.09.2024				Piektdiena 06.09.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Brokastis</b>				<b>Brokastis</b>				<b>Brokastis</b>				<b>Brokastis</b>				<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)				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] (115g/215,8 kcal) Zaļie zirnīši 30 gr (30g/22,2 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal)				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)				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)							
16,9 55,5 25,8 523,4				28,1 35,4 26,2 494,1				14,2 56,7 23,2 483,8				11,6 67,2 16,4 454,2							
<b>Pusdienas</b>				<b>Pusdienas</b>				<b>Pusdienas</b>				<b>Pusdienas</b>				<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) Dabīgā cūkgaļas šniecele 72 gr [A01, A03] (72g/194,3 kcal) Vārīti griķi 100 gr (100g/174,9 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem, krējumu un majonēzi 50 gr [A03, A07, A10] (50g/40,1 kcal) Kompots ar žāvētām plūmēm (200g/19,8 kcal)				Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Rasolņiks ar krējumu un kartupeļiem 250 gr [A01, A07] (250g/123,9 kcal) Kottlete Jahnija 100/60 gr [A01, A03] (160g/186,5 kcal) Kartupeļu biezenis 150 gr [A07] (150g/160,9 kcal) Salāti ar pekinas kāpostiem 100 gr (100g/65,1 kcal) Ābolu kompots (200g/24,4 kcal)				Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Zirņu zupa ar kartupeļiem 250 gr (250g/120,3 kcal) Gaļas gulašs no cūkgaļas 75/100 gr [A01] (175g/179,0 kcal) Vārīti makaroni 150 gr [A01] (150g/200,4 kcal) Svaigu kāpostu salāti ar papriku 50 gr (50g/22,4 kcal) Aprikožu kompots (Žāv.) (200g/18,8 kcal)				Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Svaigu kāpostu zupa ar krējumu 250/5 gr [A07] (250g/70,2 kcal) Plovs ar cūkgaļu 50/200 gr (250g/344,6 kcal) Gurķi konservēti 50 gr (50g/11,0 kcal) Bumbieru kompots (200g/37,1 kcal)				Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Makaronu zupa ar dārzeņiem 250 gr [A01] (250g/85,6 kcal) Cepta zivis-fileja 100 gr [A01, A04] (100g/153,4 kcal) Vārīti rīsi 100 gr (100g/129,5 kcal) Svaigu dārzeņu salāti ar gurķiem un burkāniem 50 gr (50g/23,0 kcal) Citronu kompots (200g/16,2 kcal)			
38,8 82,7 13,7 614,0				37,2 95,1 15,0 667,6				44,7 95,0 10,5 647,7				28,0 92,2 8,3 569,7				34,5 76,0 7,5 514,5			
<b>Launags</b>				<b>Launags</b>				<b>Launags</b>				<b>Launags</b>				<b>Launags</b>			
Kukurūzas pārslas ar pienu 50/150 gr [A07] (200g/475,0 kcal) Banāni 200 gr (164g/128,9 kcal)				Cepumi auzu 50 gr [A01, A03, A07, A08] (50g/181,5 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Bumbieri 100 gr (119g/64,8 kcal)				Baltmaize ar iebiezināto pienu 40/30 gr [A01, A07] (70g/218,4 kcal) Sulas dzēriens (200g/54,9 kcal)				Jogurts 200 ml [A07] (200g/125,9 kcal) Mājas bulciņa 50 gr [A01, A03, A07] (64g/195,2 kcal)				Sula gab. (200 ml) (200g/89,6 kcal) Baltmaize ar mēdu 40/20 gr [A01] (60g/172,4 kcal)			
6,5 36,6 48,3 603,9				7,6 46,3 3,9 259,3				5,8 54,1 3,7 273,3				9,2 46,0 11,4 321,1				3,9 57,8 1,3 262,0			
<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>			
45,3 119,3 62,0 1217,9				61,7 196,9 44,7 1450,3				78,6 184,5 40,4 1415,1				51,4 194,9 42,9 1374,6				50,0 201,0 25,2 1230,7			
Sāls(g): 1,5000 ; Cukurs(g): 7,0000				Sāls(g): 3,6000 ; Cukurs(g): 20,4000				Sāls(g): 2,3000 ; Cukurs(g): 14,3000				Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 17,0000				Sāls(g): 3,5000 ; Cukurs(g): 12,3000			
(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)				(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)				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				13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Sagatavoja: S. Steļmačonoka

## Ēdienkarte nedēļai: 02.09.2024 - 08.09.2024

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

Grupa: Dieta bezlaktozes skolniece 2.c

Otrdiena 03.09.2024				Trešdiena 04.09.2024				Ceturtdiena 05.09.2024				Piektdiena 06.09.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Pusdienas</b> Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Rasoļņiks bez krējuma ar kartupeļiem 250 gr [A01] (250g/113,6 kcal) Kotlete Jahnija 100/60 gr [A01, A03] (160g/186,5 kcal) Vārīti kartupeļi ar eļļu 150 gr (150g/139,4 kcal) Salāti ar pekinas kāpostiem 100 gr (100g/62,0 kcal) Ābolu kompots (200g/24,4 kcal)				<b>Pusdienas</b> Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Zirņu zupa ar kartupeļiem 250 gr (250g/120,3 kcal) Gaļas gulašs no cūkgaļas 75/100 gr [A01] (175g/179,0 kcal) Vārīti makaroni 150 gr [A01] (150g/200,4 kcal) Svaigu kāpostu salāti ar papriku 100 gr (100g/44,7 kcal) Aprikožu kompots (Žāv.) (200g/18,8 kcal)				<b>Pusdienas</b> Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Svaigu kāpostu zupa bez krējuma 250 gr (250g/59,9 kcal) Plovs ar cūkgaļu 50/200 gr (250g/344,6 kcal) Gurķi konservēti 50 gr (50g/11,0 kcal) Bumbieru kompots (200g/37,1 kcal)				<b>Pusdienas</b> Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Makaronu zupa ar dārzeņiem 250 gr [A01] (250g/85,6 kcal) Cepta zivis-fileja 100 gr [A01, A04] (100g/153,4 kcal) Vārīti rīsi 100 gr (100g/129,5 kcal) Svaigu dārzeņu salāti ar gurķiem un burkāniem 100 gr (100g/45,1 kcal) Citronu kompots (200g/16,2 kcal)			
37,1	97,0	10,4	632,7	46,1	98,6	10,9	670,0	27,9	92,0	7,3	559,4	36,2	78,0	8,4	536,6
<b>Uzturvērtības kopā</b> 37,1 97,0 10,4 632,7 Sāls(g): 2,4000 ; Cukurs(g): 6,4000 (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> 46,1 98,6 10,9 670,0 Sāls(g): 2,0000 ; 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> 27,9 92,0 7,3 559,4 Sāls(g): 1,4000 ; 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> 36,2 78,0 8,4 536,6 Sāls(g): 3,5000 ; 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			

Sagatavoja: S. Steļmačonoka