

## Ēdienkarte nedēļai: 09.09.2024 - 15.09.2024

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

Grupa: Dieta aglutēna un bezlaktozes 1.B

Pirmdiena 09.09.2024				Otrdiena 10.09.2024				Trešdiena 11.09.2024				Ceturtdiena 12.09.2024				Piektdiena 13.09.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Brokastis</b> Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Griķu biezputra bez sviesta un piena 200gr (200g/182,2 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) Vārīta cūkgāja-šķiņķis 50 gr (50g/105,8 kcal) Vārītas olas 2 gab [A03] (100g/133,2 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				<b>Brokastis</b> Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Bumbieri 100 gr (100g/54,3 kcal) Kukurūzas biezputra bez sviesta un piena 200 gr (200g/161,6 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				<b>Brokastis</b> Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Makaroni bezglutēna 75 gr (75g/79,0 kcal) Vārīta liellopu gaļa 50 gr (50g/78,6 kcal) Gurķi konservēti 30 gr (30g/6,6 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)			
8,9	62,8	1,9	309,5	30,6	18,2	13,8	314,3	6,6	64,8	2,5	291,2	18,8	33,7	3,7	239,5	8,1	64,3	2,0	306,1
<b>Pusdienas</b> Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Biešu zupa bez krējuma 250 gr (250g/87,8 kcal) Vistas fileja bez mērcēs 75 gr. (75g/119,5 kcal) Makaroni bezglutēna 75 gr (75g/79,0 kcal) Svaigu kāpostu salāti ar puraviem 100 gr (100g/40,8 kcal) Kompots ar dzērvenēm (200g/15,4 kcal)				<b>Pusdienas</b> Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Dārzeņu zupa ar pupiņām, kartupeļiem bez krējuma 250gr (250g/83,9 kcal) Mājas sautējums ar cūkgāju 250/75 gr (325g/348,8 kcal) Svaigi tomāti 100gr (100g/15,3 kcal) Citronu kompots (200g/16,2 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) Svaigi gurķi 50 gr (50g/5,7 kcal) Kompots ar žāvētām plūmēm (200g/19,8 kcal)				<b>Pusdienas</b> Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Dārzeņu zupa bez kausēta siera un krējuma 250gr (250g/76,9 kcal) Malta liellopu gaļa bez mērcēs 50 gr (50g/128,7 kcal) Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem un eļļu 100 gr (100g/40,4 kcal) Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 kcal)				<b>Pusdienas</b> Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Kartupeļu zupa ar zivi 250/35 gr [A04] (285g/135,8 kcal) Vārīta cūkgāja-šķiņķis 100 gr (100g/211,8 kcal) Vārīti rīsi 150 gr (150g/192,1 kcal) Biešu salāti ar konservētiem zirnīšiem 100 gr (100g/60,5 kcal) Aprikožu kompots (Žāv.) (200g/18,8 kcal)			
23,4	55,7	10,6	404,8	37,0	75,1	9,0	526,5	33,7	80,5	8,2	536,1	37,7	88,0	10,4	598,8	54,8	87,4	12,2	681,3
<b>Launags</b>				<b>Launags</b>				<b>Launags</b>				<b>Launags</b>				<b>Launags</b>			
<b>Uzturvērtības kopā</b> 32,3 118,5 12,5 714,3 Sāls(g): 3,1000 ; 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				<b>Uzturvērtības kopā</b> 67,6 93,3 22,8 840,8 Sāls(g): 3,9000 ; 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				<b>Uzturvērtības kopā</b> 40,3 145,3 10,7 827,3 Sāls(g): 2,4000 ; 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> 56,5 121,7 14,1 838,3 Sāls(g): 2,2000 ; 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				<b>Uzturvērtības kopā</b> 62,9 151,7 14,2 987,4 Sāls(g): 3,0000 ; 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			

Sagatavoja: S. Steļmačonoka

## Ēdienkarte nedēļai: 09.09.2024 - 15.09.2024

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

Grupa: Dieta aglutēna 8.c klase

Pirmdienas 09.09.2024				Otrdienas 10.09.2024				Trešdienas 11.09.2024				Ceturtdienas 12.09.2024				Piektdienas 13.09.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Brokastis</b> 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) Griķu biezputra ar sviestu un pienu 200/10 gr [A07] (200g/261,4 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) Biezpiens ar krējumu, rozīniem un cukuru 150/30/3 gr [A07] (196g/244,0 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 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) 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) Makaroni bezglutēna 75 gr (75g/79,0 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Gurķi konservēti 30 gr (30g/6,6 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) 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)			
18,4	60,4	21,2	506,4	33,7	35,1	25,3	489,0	12,7	57,3	23,0	468,9	11,1	40,2	12,5	310,8	14,7	58,2	22,8	486,1
<b>Pusdienas</b> Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Biešu zupa ar krējumu 250/5 gr [A07] (255g/98,1 kcal) Vistas fileja bez mērcēs 75 gr. (75g/119,5 kcal) Makaroni bezglutēna 75 gr (75g/79,0 kcal) Svaigu kāpostu salāti ar puraviem 100 gr (100g/40,8 kcal) Kompots ar dzērvenēm (200g/15,4 kcal)				<b>Pusdienas</b> Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Dārzeņu zupa ar pupiņām, kartupeļiem un krējumu 250/5 gr [A07] (255g/94,2 kcal) Mājas sautējums ar cūkgaļu 250/75 gr (325g/348,8 kcal) Svaigi tomāti 100gr (100g/15,3 kcal) Citronu kompots (200g/16,2 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 cūkgaļu 75/200 gr (275g/388,4 kcal) Svaigi gurķi 50 gr (50g/5,7 kcal) Kompots ar žāvētām plūmēm (200g/19,8 kcal)				<b>Pusdienas</b> 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) Malta liellopu gaļa bez mērcēs 50 gr (50g/128,7 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 no saldētām ogām (200g/34,5 kcal)				<b>Pusdienas</b> Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Kartupeļu zupa ar zivi 250/35 gr [A04] (285g/135,8 kcal) Vārīta cūkgaļa-šķiņķis 100 gr (100g/211,8 kcal) Vārīti rīsi 150 gr (150g/192,1 kcal) Biešu salāti ar konservētiem zirnīšiem 100 gr (100g/60,5 kcal) Aprikožu kompots (Žāv.) (200g/18,8 kcal)			
23,5	55,9	11,6	415,1	37,1	75,3	10,0	536,8	33,8	80,7	9,2	546,4	38,3	88,8	17,9	671,1	54,8	87,4	12,2	681,3
<b>Launags</b>				<b>Launags</b>				<b>Launags</b>				<b>Launags</b>				<b>Launags</b>			
<b>Uzturvērtības kopā</b> 41,9 116,3 32,8 921,5 Sāls(g): 3,1000 ; 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				<b>Uzturvērtības kopā</b> 70,8 110,4 35,3 1025,8 Sāls(g): 1,7000 ; 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> 46,5 138,0 32,2 1015,3 Sāls(g): 2,4000 ; 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> 49,4 129,0 30,4 981,9 Sāls(g): 2,1000 ; 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				<b>Uzturvērtības kopā</b> 69,5 145,6 35,0 1167,4 Sāls(g): 3,0000 ; 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			

Sagatavoja: S. Stejmačonoka

## Ēdienkarte nedēļai: 09.09.2024 - 15.09.2024

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

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

Pirmdiena 09.09.2024				Otrdiena 10.09.2024				Trešdiena 11.09.2024				Ceturtdiena 12.09.2024				Piektdiena 13.09.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Brokastis</b> Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Griķu biezputra bez sviesta un piena 200gr (200g/182,2 kcal) Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				<b>Brokastis</b> Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Vārīta cūkgāļa-šķiņķis 50 gr (50g/105,8 kcal) Vārītas olas 2 gab [A03] (100g/133,2 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				<b>Brokastis</b> Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Bumbieri 100 gr (100g/54,3 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/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Vārīti makaroni 100 gr [A01] (100g/131,7 kcal) Vārīta liellopu gaļa 50 gr (50g/78,6 kcal) Gurķi konservēti 30 gr (30g/6,6 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				<b>Brokastis</b> Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 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)			
8,4	61,3	2,3	307,2	30,1	16,7	14,2	312,0	8,6	56,1	4,2	301,1	22,4	50,2	4,8	336,7	7,6	62,8	2,4	303,8
<b>Pusdienas</b> Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Biešu zupa bez krējuma 250 gr (250g/87,8 kcal) Vistas fileja bez mērcēs 75 gr. (75g/119,5 kcal) Vārīti makaroni 150 gr [A01] (150g/200,4 kcal) Svaigu kāpostu salāti ar puraviem 100 gr (100g/40,8 kcal) Kompots ar dzērvenēm (200g/15,4 kcal)				<b>Pusdienas</b> Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Dārzenu zupa ar pupiņām, kartupeļiem bez krējuma 250gr (250g/83,9 kcal) Mājas sautējums ar cūkgaļu 250/75 gr (325g/348,8 kcal) Svaigi gurķi 100 gr (100g/11,4 kcal) Citronu kompots (200g/16,2 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) Svaigi gurķi 50 gr (50g/5,7 kcal) Kompots ar žāvētām plūmēm (200g/19,8 kcal)				<b>Pusdienas</b> Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Dārzenu zupa bez kausēta siera un krējuma 250gr (250g/76,9 kcal) Malta liellopu gaļa bez mērcēs 50 gr (50g/128,7 kcal) Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem un eļļu 100 gr (100g/40,4 kcal) Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 kcal)				<b>Pusdienas</b> Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Kartupeļu zupa ar zivi 250/35 gr [A04] (285g/135,8 kcal) Vārīta cūkgāļa-šķiņķis 100 gr (100g/211,8 kcal) Vārīti rīsi 150 gr (150g/192,1 kcal) Biešu salāti ar konservētiem zirnīšiem 100 gr (100g/60,5 kcal) Aprikožu kompots (Žāv.) (200g/18,8 kcal)			
32,7	101,2	13,0	659,3	40,3	97,3	10,6	655,7	37,4	103,5	9,7	669,2	41,4	111,0	11,9	731,9	58,5	110,4	13,7	814,4
<b>Launags</b>				<b>Launags</b>				<b>Launags</b>				<b>Launags</b>				<b>Launags</b>			
<b>Uzturvērtības kopā</b> 41,1 162,5 15,3 966,5 Sāls(g): 2,4000 ; 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				<b>Uzturvērtības kopā</b> 70,4 114,0 24,8 967,7 Sāls(g): 3,9000 ; 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				<b>Uzturvērtības kopā</b> 46,0 159,6 13,9 970,3 Sāls(g): 1,9000 ; 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				<b>Uzturvērtības kopā</b> 63,8 161,2 16,7 1068,6 Sāls(g): 1,5000 ; 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				<b>Uzturvērtības kopā</b> 66,1 173,2 16,1 1118,2 Sāls(g): 3,0000 ; 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			

Sagatavoja: S. Steļmačonoka

## Ēdienkarte nedēļai: 09.09.2024 - 15.09.2024

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

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

Pirmdiena 09.09.2024				Otrdiena 10.09.2024				Trešdiena 11.09.2024				Ceturtdiena 12.09.2024				Piektdiena 13.09.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Brokastis</b> Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Griķu biezputra bez sviesta un piena 200gr (200g/182,2 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				<b>Brokastis</b> Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Biezpiens 100 gr [A07] (100g/99,0 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 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) Vārītas olas 2 gab [A03] (100g/133,2 kcal) Gurķi konservēti 30 gr (30g/6,6 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) Kukurūzas biezputra bez sviesta un piena 200 gr (200g/161,6 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)			
11,5	47,4	4,2	275,4	19,9	14,9	6,6	192,2	11,2	40,8	5,8	267,0	13,6	14,5	9,7	199,6	8,7	48,0	4,5	254,8
<b>Pusdienas</b> Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Biešu zupa bez krējuma un kartupeļiem 200 gr (200g/42,3 kcal) Vistas fileja bez mērces 75 gr. (75g/119,5 kcal) Vārīti saldētie dārzeņi 100 gr (100g/105,2 kcal) Svaigu kāpostu salāti ar puraviem 50 gr (50g/22,8 kcal) Kompots ar dzērvenēm (200g/15,4 kcal)				<b>Pusdienas</b> Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Dārzeņu zupa ar pupiņām bez kartupeļiem un krējuma 200gr (200g/49,8 kcal) Vārīti kartupeļi ar mizu 100 gr (100g/90,6 kcal) Vārīta cūkgāļa-šķiņķis 100 gr (100g/211,8 kcal) Svaigi tomāti 50gr (50g/7,7 kcal) Citronu kompots (200g/16,2 kcal)				<b>Pusdienas</b> Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Svaigu kāpostu zupa bez kartupeļiem un krējuma 200 gr (200g/32,7 kcal) Vārīta cūkgāļa-šķiņķis 100 gr (100g/211,8 kcal) Lēcas vārītas 130 gr (130g/157,3 kcal) Svaigi gurķi 50 gr (50g/5,7 kcal) Kompots ar žāvētām plūmēm (200g/19,8 kcal)				<b>Pusdienas</b> Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Dārzeņu zupa bez kartupeļiem, kausēta siera un krējuma 250 gr (200g/51,0 kcal) Malta liellopu gaļa bez mērces 75gr (75g/184,0 kcal) Vārīti griķi 100 gr (100g/174,9 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem un eļļu 50 gr (50g/20,2 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/106,5 kcal) Vārīta cūkgāļa-šķiņķis 100 gr (100g/211,8 kcal) Vārīti kartupeļi ar mizu 100 gr (100g/90,6 kcal) Biešu salāti ar konservētiem zirnīšiem 100 gr (100g/60,5 kcal) Aprikožu kompots (Žāv.) (200g/18,8 kcal)			
18,6	25,3	19,8	352,0	41,2	41,5	10,3	422,9	48,8	45,6	10,7	474,1	40,6	60,5	11,5	511,4	44,5	47,8	18,2	535,0
<b>Launags</b> Cepumi bezglutēna 14 gr. [A03, A07] (14g/62,9 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Āboli 100 gr (112g/58,2 kcal)				<b>Launags</b> Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Cepumi bezglutēna 14 gr. [A03, A07] (14g/62,9 kcal)				<b>Launags</b> Cepumi bezglutēna 14 gr. [A03, A07] (14g/62,9 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Bumbieri 100 gr (155g/84,2 kcal)				<b>Launags</b> Cepumi bezglutēna 14 gr. [A03, A07] (14g/62,9 kcal) Sulas dzēriens (200g/51,8 kcal)				<b>Launags</b> Cepumi bezglutēna 14 gr. [A03, A07] (14g/62,9 kcal) Sula (200g/88,0 kcal) Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal)			
0,3	27,6	2,0	134,1	0,3	15,3	2,0	75,9	1,1	34,5	2,5	160,1	0,3	24,5	2,0	114,7	0,3	43,8	2,0	202,9
<b>Uzturvērtības kopā</b> 30,4 100,3 26,0 761,5 Sāls(g): 2,6000 ; Cukurs(g): 20,0000 (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> 61,4 71,7 18,9 691,0 Sāls(g): 1,3000 ; Cukurs(g): 15,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (900-1100) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 61,1 120,9 19,0 901,2 Sāls(g): 2,0000 ; 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> 54,5 99,5 23,2 825,7 Sāls(g): 2,9000 ; Cukurs(g): 13,0000 (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> 53,5 139,6 24,7 992,7 Sāls(g): 3,6000 ; 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: 09.09.2024 - 15.09.2024

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

Grupa: skolēni(5.-9. kl.)

Pirmdiena 09.09.2024				Otrdiena 10.09.2024				Trešdiena 11.09.2024				Piektdiena 13.09.2024			
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) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Griķu biezputra ar sviestu un pienu 200/10 gr [A07] (200g/261,4 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) Biezpiens ar krējumu, rozīniem un cukuru 150/30/3 gr [A07] (196g/244,0 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 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 biezputra ar sviestu 200/10 gr [A01, A07] (200g/300,5 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) Prosas biezputra ar sviestu 200 gr [A07] (200g/302,6 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)			
14,0	53,7	19,2	442,6	33,2	33,6	25,7	486,7	14,9	48,9	24,8	481,7	14,2	56,7	23,2	483,8
<b>Pusdienas</b> Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Biešu zupa ar krējumu 250/5 gr [A07] (255g/98,1 kcal) Vistas fileja krējuma mērcē 75/75 gr. [A01, A07] (150g/188,5 kcal) Vārīti makaroni 150 gr [A01] (150g/200,4 kcal) Svaigu kāpostu salāti ar puraviem 100 gr (100g/40,8 kcal) Kompots ar dzērvenēm (200g/15,4 kcal)				<b>Pusdienas</b> Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Dārzenų zupa ar pupiņām, kartupeļiem un krējumu 250/5 gr [A07] (255g/94,2 kcal) Mājas sautējums ar cūkgaļu 250/75 gr (325g/348,8 kcal) Svaigi tomāti 100gr (100g/15,3 kcal) Citronu kompots (200g/16,2 kcal)				<b>Pusdienas</b> 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) Svaigi gurķi 50 gr (50g/5,7 kcal) Kompots ar žāvētām plūmēm (200g/19,8 kcal)				<b>Pusdienas</b> Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Kartupeļu zupa ar zivi 250/35 gr [A04] (285g/135,8 kcal) Kotlete Sevišķā 100 gr [A01, A07] (100g/229,4 kcal) Vārīti rīsi 150 gr (150g/192,1 kcal) Biešu salāti ar konservētiem zirnīšiem 100 gr (100g/60,5 kcal) Aprikožu kompots (Žāv.) (200g/18,8 kcal)			
33,9	105,2	19,4	738,6	40,8	98,3	11,5	669,9	37,5	103,7	10,7	679,5	46,7	127,1	13,3	832,0
<b>Launags</b> Bulciņa ar kaneli 50 gr [A01, A03, A07] (50g/217,4 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal) Āboli 100 gr (112g/52,0 kcal)				<b>Launags</b> Jogurts 200 ml [A07] (193g/119,7 kcal) Mājas bulciņa 50 gr [A01, A03, A07] (64g/195,2 kcal)				<b>Launags</b> Vafeles 50 gr [A01, A06, A07] (50g/226,5 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Bumbieri 100 gr (155g/84,2 kcal)				<b>Launags</b> Baltmaize ar ievārījumu 40/30 gr [A01] (70g/178,5 kcal) Sula (200g/88,0 kcal) Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal)			
9,7	53,3	9,5	343,9	9,0	45,1	11,2	314,9	3,1	55,9	12,8	323,7	3,7	72,0	1,4	318,5
<b>Uzturvērtības kopā</b> 57,6 212,2 48,1 1525,1 Sāls(g): 2,5000 ; Cukurs(g): 23,0000 (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> 83,0 177,0 48,4 1471,5 Sāls(g): 1,8000 ; 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				<b>Uzturvērtības kopā</b> 55,5 208,5 48,3 1484,9 Sāls(g): 1,9000 ; Cukurs(g): 19,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 64,6 255,8 37,9 1634,3 Sāls(g): 3,2000 ; 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			

Sagatavoja: S. Steļmačonoka

## Ēdienkarte nedēļai: 09.09.2024 - 15.09.2024

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

Grupa: skolēni(5-9 kl.) diennakts

Pirmdiena 09.09.2024				Otrdiena 10.09.2024				Trešdiena 11.09.2024				Ceturtdiena 12.09.2024			
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) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Griķu biezputra ar sviestu un pienu 200/10 gr [A07] (200g/261,4 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) Biezpiens ar krējumu, rozīniem un cukuru 150/30/3 gr [A07] (196g/244,0 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 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 biezputra ar sviestu 200/10 gr [A01, A07] (200g/300,5 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				<b>Brokastis</b> Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Makaroni ar sieru 150/10/10 gr [A01, A07] (150g/306,3 kcal) Gurķi konservēti 30 gr (30g/6,6 kcal) Kafija ar pienu [A07] (61g/54,7 kcal)			
14,0	53,7	19,2	442,6	33,2	33,6	25,7	486,7	14,9	48,9	24,8	481,7	16,1	74,6	20,8	549,2
<b>Pusdienas</b> Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Biešu zupa ar krējumu 250/5 gr [A07] (255g/98,1 kcal) Vistas fileja krējuma mērcē 75/75 gr. [A01, A07] (150g/188,5 kcal) Vārīti makaroni 150 gr [A01] (150g/200,4 kcal) Svaigu kāpostu salāti ar puraviem 100 gr (100g/40,8 kcal) Kompots ar dzērvenēm (200g/15,4 kcal)				<b>Pusdienas</b> Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Dārzeņu zupa ar pupiņām, kartupeļiem un krējumu 250/5 gr [A07] (255g/94,2 kcal) Mājas sautējums ar cūkgaļu 250/75 gr (325g/348,8 kcal) Svaigi tomāti 100gr (100g/15,3 kcal) Citronu kompots (200g/16,2 kcal)				<b>Pusdienas</b> 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) Svaigi gurķi 50 gr (50g/5,7 kcal) Kompots ar žāvētām plūmēm (200g/19,8 kcal)				<b>Pusdienas</b> 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) Malta liellopu gaļa mērcē 50/50 gr [A01, A07] (100g/156,2 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 no saldētām ogām (200g/34,5 kcal)			
33,9	105,2	19,4	738,6	40,8	98,3	11,5	669,9	37,5	103,7	10,7	679,5	42,5	113,7	21,4	831,7
<b>Launags</b> Bulciņa ar kaneli 50 gr [A01, A03, A07] (50g/217,4 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal) Āboli 100 gr (112g/58,2 kcal)				<b>Launags</b> Jogurts 200 ml [A07] (193g/119,7 kcal) Mājas bulciņa 50 gr [A01, A03, A07] (64g/195,2 kcal)				<b>Launags</b> Vafeles 50 gr [A01, A06, A07] (50g/226,5 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Bumbieri 100 gr (155g/84,2 kcal)				<b>Launags</b> Baltmaize ar iebiezināto pienu 40/30 gr [A01, A07] (70g/218,4 kcal) Sulas dzēriens (200g/51,8 kcal)			
9,7	54,6	9,5	350,1	9,0	45,1	11,2	314,9	3,1	55,9	12,8	323,7	5,8	53,3	3,7	270,2
<b>Vakariņas</b> 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)				<b>Vakariņas</b> Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Vārīti saldētie dārzeni ar sviestu 100gr [A07] (100g/127,6 kcal) Aknu kotlete 50 gr [A01, A03] (50g/112,8 kcal)				<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) Kefirs [A07] (218g/109,0 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/394,9 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)			

Pirmdiena 09.09.2024				Otrdiena 10.09.2024				Trešdiena 11.09.2024				Ceturtdiena 12.09.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
23,0	62,6	18,6	503,6	20,9	20,8	25,1	388,2	17,5	67,0	21,3	529,6	15,4	82,4	16,8	542,7
<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>			
<b>80,6</b>	<b>276,1</b>	<b>66,7</b>	<b>2034,9</b>	<b>103,9</b>	<b>197,8</b>	<b>73,5</b>	<b>1859,7</b>	<b>73,0</b>	<b>275,5</b>	<b>69,6</b>	<b>2014,5</b>	<b>79,8</b>	<b>324,0</b>	<b>62,7</b>	<b>2193,8</b>
<b>Sāls(g): 2,5000 ; Cukurs(g): 28,0000</b>				<b>Sāls(g): 3,0000 ; Cukurs(g): 22,0000</b>				<b>Sāls(g): 2,3000 ; Cukurs(g): 19,0000</b>				<b>Sāls(g): 1,9000 ; Cukurs(g): 22,0000</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: 09.09.2024 - 15.09.2024

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

Grupa: skolēni (1-4 kl.) diennakts

Pirmdiena 09.09.2024				Otrdiena 10.09.2024				Trešdiena 11.09.2024				Ceturtdiena 12.09.2024			
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) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Griķu biezputra ar sviestu un pienu 200/10 gr [A07] (200g/261,4 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) Biezpiens ar krējumu, rozīniem un cukuru 150/30/3 gr [A07] (196g/244,0 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 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 biezputra ar sviestu 200/10 gr [A01, A07] (200g/300,5 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				<b>Brokastis</b> Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Makaroni ar sieru 150/10/10 gr [A01, A07] (150g/306,3 kcal) Gurķi konservēti 30 gr (30g/6,6 kcal) Kafija ar pienu [A07] (61g/54,7 kcal)			
14,0	53,7	19,2	442,6	33,2	33,6	25,7	486,7	14,9	48,9	24,8	481,7	16,1	74,6	20,8	549,2
<b>Pusdienas</b> Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Biešu zupa ar krējumu 250/5 gr [A07] (255g/98,1 kcal) Vistas fileja krējuma mērcē 75/75 gr. [A01, A07] (150g/188,5 kcal) Vārīti makaroni 100 gr [A01] (100g/131,7 kcal) Svaigu kāpostu salāti ar puraviem 50 gr (50g/22,8 kcal) Kompots ar dzērvenēm (200g/15,4 kcal)				<b>Pusdienas</b> Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Dārzeņu zupa ar pupiņām, kartupeļiem un krējumu 250/5 gr [A07] (255g/94,2 kcal) Mājas sautējums ar cūkgaļu 250/75 gr (325g/348,8 kcal) Svaigi tomāti 50gr (50g/7,7 kcal) Citronu kompots (200g/16,2 kcal)				<b>Pusdienas</b> 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) Svaigi gurķi 50 gr (50g/5,7 kcal) Kompots ar žāvētām plūmēm (200g/19,8 kcal)				<b>Pusdienas</b> 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) Malta liellopu gaļa mērcē 50/50 gr [A01, A07] (100g/156,2 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 no saldētām ogām (200g/34,5 kcal)			
26,9	73,7	17,7	563,3	37,6	80,9	10,8	573,7	27,9	87,6	8,2	547,1	35,9	79,9	17,7	627,0
<b>Launags</b> Bulciņa ar kaneli 50 gr [A01, A03, A07] (50g/217,4 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal) Āboli 100 gr (112g/58,2 kcal)				<b>Launags</b> Jogurts 200 ml [A07] (193g/119,7 kcal) Mājas bulciņa 50 gr [A01, A03, A07] (64g/195,2 kcal)				<b>Launags</b> Vafeles 50 gr [A01, A06, A07] (50g/226,5 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Bumbieri 100 gr (155g/84,2 kcal)				<b>Launags</b> Baltmaize ar iebiezināto pienu 40/30 gr [A01, A07] (70g/218,4 kcal) Sulas dzēriens (200g/51,8 kcal)			
9,7	54,6	9,5	350,1	9,0	45,1	11,2	314,9	3,1	55,9	12,8	323,7	5,8	53,3	3,7	270,2
<b>Vakariņas</b> 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)				<b>Vakariņas</b> Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Vārīti saldētie dārzeni ar sviestu 100gr [A07] (100g/127,6 kcal) Aknu kotlete 50 gr [A01, A03] (50g/112,8 kcal)				<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) Kefirs [A07] (218g/109,0 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/394,9 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)			



Pirmdiena 09.09.2024				Otrdiena 10.09.2024				Trešdiena 11.09.2024				Ceturtdiena 12.09.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
23,0	62,6	18,6	503,6	20,9	20,8	25,1	388,2	17,5	67,0	21,3	529,6	15,4	82,4	16,8	542,7
<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>			
<b>73,6</b>	<b>244,6</b>	<b>65,0</b>	<b>1859,6</b>	<b>100,7</b>	<b>180,4</b>	<b>72,8</b>	<b>1763,5</b>	<b>63,4</b>	<b>259,4</b>	<b>67,1</b>	<b>1882,1</b>	<b>73,2</b>	<b>290,2</b>	<b>59,0</b>	<b>1989,1</b>
<b>Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 28,0000</b>				<b>Sāls(g): 3,0000 ; Cukurs(g): 22,0000</b>				<b>Sāls(g): 2,3000 ; Cukurs(g): 19,0000</b>				<b>Sāls(g): 1,7000 ; 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)
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: 09.09.2024 - 15.09.2024

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

Grupa: skolēni (1.-4. kl.)

Pirmdiena 09.09.2024				Otrdiena 10.09.2024				Trešdiena 11.09.2024				Piektdiena 13.09.2024			
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) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Griķu biezputra ar sviestu un pienu 200/10 gr [A07] (200g/261,4 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) Biezpiens ar krējumu, rozīniem un cukuru 150/30/3 gr [A07] (196g/244,0 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 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 biezputra ar sviestu 200/10 gr [A01, A07] (200g/300,5 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) Prosas biezputra ar sviestu 200 gr [A07] (200g/302,6 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)			
14,0	53,7	19,2	442,6	33,2	33,6	25,7	486,7	14,9	48,9	24,8	481,7	14,2	56,7	23,2	483,8
<b>Pusdienas</b> Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Biešu zupa ar krējumu 250/5 gr [A07] (255g/98,1 kcal) Vistas fileja krējuma mērcē 75/75 gr. [A01, A07] (150g/188,5 kcal) Vārīti makaroni 100 gr [A01] (100g/131,7 kcal) Svaigu kāpostu salāti ar puraviem 50 gr (50g/22,8 kcal) Kompots ar dzērvenēm (200g/15,4 kcal)				<b>Pusdienas</b> Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Dārzenų zupa ar pupiņām, kartupeļiem un krējumu 250/5 gr [A07] (255g/94,2 kcal) Mājas sautējums ar cūkgaļu 250/75 gr (325g/348,8 kcal) Svaigi tomāti 50gr (50g/7,7 kcal) Citronu kompots (200g/16,2 kcal)				<b>Pusdienas</b> 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) Svaigi gurķi 50 gr (50g/5,7 kcal) Kompots ar žāvētām plūmēm (200g/19,8 kcal)				<b>Pusdienas</b> Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Kartupeļu zupa ar zivi 250/35 gr [A04] (285g/135,8 kcal) Kotlete Sevišķā 100 gr [A01, A07] (100g/229,4 kcal) Vārīti rīsi 100 gr (100g/129,5 kcal) Biešu salāti ar konservētiem zirnīšiem 100 gr (100g/60,5 kcal) Aprikožu kompots (Žāv.) (200g/18,8 kcal)			
26,9	73,7	17,7	563,3	37,6	80,9	10,8	573,7	27,9	87,6	8,2	547,1	42,4	98,1	12,4	680,8
<b>Launags</b> Bulciņa ar kaneli 50 gr [A01, A03, A07] (50g/217,4 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal) Āboli 100 gr (112g/58,2 kcal)				<b>Launags</b> Jogurts 200 ml [A07] (193g/119,7 kcal) Mājas bulciņa 50 gr [A01, A03, A07] (64g/195,2 kcal)				<b>Launags</b> Vafeles 50 gr [A01, A06, A07] (50g/226,5 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Bumbieri 100 gr (155g/84,2 kcal)				<b>Launags</b> Baltmaize ar ievārījumu 40/30 gr [A01] (70g/178,5 kcal) Sula (200g/88,0 kcal) Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal)			
9,7	54,6	9,5	350,1	9,0	45,1	11,2	314,9	3,1	55,9	12,8	323,7	3,7	72,0	1,4	318,5
<b>Uzturvērtības kopā</b> 50,6 182,0 46,4 1356,0 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 23,0000 (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> 79,8 159,6 47,7 1375,3 Sāls(g): 1,8000 ; 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				<b>Uzturvērtības kopā</b> 45,9 192,4 45,8 1352,5 Sāls(g): 1,9000 ; Cukurs(g): 19,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 60,3 226,8 37,0 1483,1 Sāls(g): 3,1000 ; 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			

Sagatavoja: S. Steļmačonoka

## Ēdienkarte nedēļai: 09.09.2024 - 15.09.2024

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

Grupa: Dieta bezlaktozes skolniece 2.c

Pirmdiena 09.09.2024				Otrdiena 10.09.2024				Trešdiena 11.09.2024				Ceturtdiena 12.09.2024				Piektdiena 13.09.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<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)				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)				Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal)			
Biešu zupa bez krējuma 250 gr (250g/87,8 kcal)				Dārzeņu zupa ar pupiņām, kartupeļiem bez krējuma 250gr (250g/83,9 kcal)				Svaigu kāpostu zupa bez krējuma 250 gr (250g/59,9 kcal)				Dārzeņu zupa bez kausēta siera un krējuma 250gr (250g/76,9 kcal)				Kartupeļu zupa ar zivi 250/35 gr [A04] (285g/135,8 kcal)			
Vistas fileja bez mērcēs 75 gr. (75g/119,5 kcal)				Mājas sautējums ar cūkgaļu 250/75 gr (325g/348,8 kcal)				Plovs ar cūkgaļu 50/200 gr (250g/344,6 kcal)				Malta liellopu gaļa bez mērcēs 50 gr (50g/128,7 kcal)				Vārīta cūkgāja-šķiņķis 100 gr (100g/211,8 kcal)			
Vārīti makaroni 100 gr [A01] (100g/131,7 kcal)				Svaigi tomāti 100gr (100g/15,3 kcal)				Svaigi gurķi 50 gr (50g/5,7 kcal)				Vārīti griķi 100 gr (100g/174,9 kcal)				Vārīti rīsi 100 gr (100g/129,5 kcal)			
Svaigu kāpostu salāti ar puraviem 50 gr (50g/22,8 kcal)				Citronu kompots (200g/16,2 kcal)				Kompots ar žāvētām plūmēm (200g/19,8 kcal)				Burkānu salāti ar ķiplokiem un eļļu 50 gr (50g/20,2 kcal)				Biešu salāti ar konservētiem zirnīšiem 100 gr (100g/60,5 kcal)			
Kompots ar dzērvenēm (200g/15,4 kcal)												Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 kcal)				Aprikožu kompots (Žāv.) (200g/18,8 kcal)			
<b>25,7</b>	<b>69,7</b>	<b>11,3</b>	<b>484,0</b>	<b>38,0</b>	<b>82,0</b>	<b>9,8</b>	<b>571,0</b>	<b>27,8</b>	<b>87,4</b>	<b>7,2</b>	<b>536,8</b>	<b>34,5</b>	<b>77,4</b>	<b>10,0</b>	<b>542,0</b>	<b>54,2</b>	<b>81,4</b>	<b>12,8</b>	<b>663,2</b>
<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>			
<b>25,7</b>	<b>69,7</b>	<b>11,3</b>	<b>484,0</b>	<b>38,0</b>	<b>82,0</b>	<b>9,8</b>	<b>571,0</b>	<b>27,8</b>	<b>87,4</b>	<b>7,2</b>	<b>536,8</b>	<b>34,5</b>	<b>77,4</b>	<b>10,0</b>	<b>542,0</b>	<b>54,2</b>	<b>81,4</b>	<b>12,8</b>	<b>663,2</b>
<b>Sāls(g): 1,8000 ; Cukurs(g): 8,0000</b>				<b>Sāls(g): 1,7000 ; Cukurs(g): 5,0000</b>				<b>Sāls(g): 1,4000 ; Cukurs(g): 5,0000</b>				<b>Sāls(g): 0,9000 ; Cukurs(g): 5,0000</b>				<b>Sāls(g): 2,4000 ; 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)	(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