

## Ēdienkarte nedēļai: 30.09.2024 - 06.10.2024

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

Grupa: Dieta aglutēna un bezlaktozes 1.B

Pirmdiena 30.09.2024				Otrdiena 01.10.2024				Trešdiena 02.10.2024				Ceturtdiena 03.10.2024				Piektdiena 04.10.2024			
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) 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)				<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)				<b>Brokastis</b> Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Makaroni bezglutēna 75 gr (75g/79,0 kcal) Vārīta cūkgāja-šķiņķis 50 gr (50g/105,8 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) 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) 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	8,1	64,3	2,0	306,1	22,0	33,7	5,3	266,7	21,3	42,5	11,8	358,0	6,1	63,4	2,2	288,9
<b>Pusdienas</b> Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Buljons ar liellopu gaļu 250/13 gr [A03] (263g/62,4 kcal) Dabīgā cūkgājas šnicele bez sausiņiem 72 gr [A03] (72g/141,8 kcal) Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal) Salāti Veselība ar eļļu 100 gr (100g/51,4 kcal) Aprikožu kompots (Žāv.) (200g/18,8 kcal)				<b>Pusdienas</b> Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Skābētu kāpostu zupa ar kartupeļiem bez krējuma 250 gr (250g/54,3 kcal) Mājas sautējums ar cūkgāļu 250/75 gr (325g/348,8 kcal) Svaigi tomāti 50gr (50g/7,7 kcal) Kompots ar žāvētām plūmēm (200g/19,8 kcal)				<b>Pusdienas</b> Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Mēle vārīta cūkgājas 100 gr (100g/265,5 kcal) Borščs ar kartupeļiem, svaigiem kāpostiem bez krējuma 250gr (250g/67,8 kcal) Vārīti kartupeļi ar eļļu 150 gr (150g/139,4 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem un eļļu 50 gr (50g/20,2 kcal) Ābolu kompots (200g/24,4 kcal)				<b>Pusdienas</b> Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Buljons ar liellopu gaļu 250/13 gr [A03] (263g/62,4 kcal) Šnicele liellopu bez miltiem un piena 100 gr. (100g/107,9 kcal) Vārīti rīsi 150 gr (150g/192,1 kcal) Svaigu kāpostu salāti ar papriku 100 gr (100g/44,7 kcal) Citronu kompots (200g/16,2 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) Zivs ar dārzeņu un tomātu mērci 100/50 gr [A04] (150g/124,7 kcal) Vārīti kartupeļi ar eļļu 150 gr (150g/139,4 kcal) Svaigi gurķi 50 gr (50g/5,7 kcal) Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 kcal)			
47,0	69,3	13,8	592,7	34,6	68,8	8,6	492,9	34,6	64,9	20,8	579,6	33,5	64,6	10,6	485,6	30,1	68,7	4,5	430,8
<b>Launags</b>				<b>Launags</b>				<b>Launags</b>				<b>Launags</b>				<b>Launags</b>			
<b>Uzturvērtības kopā</b> 53,1 132,7 16,0 881,6 Sāls(g): 2,3000 ; 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> 42,7 133,1 10,6 799,0 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> 56,6 98,6 26,1 846,3 Sāls(g): 2,8000 ; Cukurs(g): 12,0000 (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> 54,8 107,1 22,4 843,6 Sāls(g): 2,1000 ; 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> 36,2 132,1 6,7 719,7 Sāls(g): 2,7000 ; Cukurs(g): 18,0000 (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: 30.09.2024 - 06.10.2024

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

Grupa: Dieta aglutēna 8.c klase

Pirmdiena 30.09.2024				Otrdiena 01.10.2024				Trešdiena 02.10.2024				Ceturtdiena 03.10.2024				Piektdiena 04.10.2024			
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) 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) 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) 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) 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) 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	14,7	58,2	22,8	486,1	11,1	40,2	12,5	310,8	24,2	28,4	23,4	420,0	12,7	57,3	23,0	468,9
<b>Pusdienas</b> Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Buljons ar liellopu gaļu 250/13 gr [A03] (263g/62,4 kcal) Dabīgā cūkgaļas šņicele bez sausiņiem 72 gr [A03] (72g/141,8 kcal) Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal) Salāti Veselība 100 gr [A03, A07, A10] (100g/100,4 kcal) Aprikožu kompots (Žāv.) (200g/18,8 kcal)				<b>Pusdienas</b> 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) Mājas sautējums ar cūkgaļu 250/75 gr (325g/348,8 kcal) Svaigi tomāti 50gr (50g/7,7 kcal) Kompots ar žāvētām plūmēm (200g/19,8 kcal)				<b>Pusdienas</b> Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Mēle vārīta cūkgaļas 100 gr (100g/265,5 kcal) Borščs ar kartupeļiem, svaigiem kāpostiem un krējumu 250/5 gr [A07] (250g/78,1 kcal) Kartupeļu biezenis 150 gr [A07] (150g/160,9 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem, krējumu un majonēzi 50 gr [A03, A07, A10] (50g/40,1 kcal) Ābolu kompots (200g/24,4 kcal)				<b>Pusdienas</b> Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Buljons ar liellopu gaļu 250/13 gr [A03] (263g/62,4 kcal) Šņicele liellopu bez miltiem un piena 100 gr. (100g/107,9 kcal) Vārīti rīsi 150 gr (150g/192,1 kcal) Svaigu kāpostu salāti ar papriku 100 gr (100g/44,7 kcal) Citronu kompots (200g/16,2 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) Zivs ar dārzeņu un tomātu mērci 100/50 gr [A04] (150g/124,7 kcal) Kartupeļu biezenis 150 gr [A07] (150g/160,9 kcal) Svaigi gurķi 50 gr (50g/5,7 kcal) Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 kcal)			
45,5	69,9	19,7	641,7	34,7	69,0	9,6	503,2	34,3	62,8	27,6	631,3	33,5	64,6	10,6	485,6	30,0	66,1	8,1	452,3
<b>Launags</b>				<b>Launags</b>				<b>Launags</b>				<b>Launags</b>				<b>Launags</b>			
<b>Uzturvērtības kopā</b> 60,2 133,8 43,7 1152,3 Sāls(g): 2,3000 ; 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> 49,4 127,2 32,4 989,3 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> 45,4 103,0 40,1 942,1 Sāls(g): 3,3000 ; Cukurs(g): 12,0000 (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> 57,7 93,0 34,0 905,6 Sāls(g): 1,7000 ; 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> 42,7 123,4 31,1 921,2 Sāls(g): 3,4000 ; Cukurs(g): 18,0000 (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: 30.09.2024 - 06.10.2024

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

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

Pirmdiena 30.09.2024				Otrdiena 01.10.2024				Trešdiena 02.10.2024				Ceturtdiena 03.10.2024				Piektdiena 04.10.2024			
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) 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)				<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)				<b>Brokastis</b> Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Vārīti makaroni 100 gr [A01] (100g/131,7 kcal) Vārīta cūkgāja-šķiņķis 50 gr (50g/105,8 kcal) Gurķi konservēti 30 gr (30g/6,6 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				<b>Brokastis</b> Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 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) 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)			
5,6	61,9	2,6	286,6	7,6	62,8	2,4	303,8	25,6	50,2	6,4	363,9	22,3	49,4	12,6	402,5	5,6	61,9	2,6	286,6
<b>Pusdienas</b> Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Kartupeļu zupa ar makaroniem 250 gr [A01] (250g/115,6 kcal) Dabīgā cūkgāļas šņicele 72 gr [A01, A03] (72g/194,3 kcal) Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal) Salāti Veselība ar eļļu 100 gr (100g/51,4 kcal) Aprikožu kompots (Žāv.) (200g/18,8 kcal)				<b>Pusdienas</b> Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Skābētu kāpostu zupa ar kartupeļiem bez krējuma 250 gr (250g/54,3 kcal) Mājas sautējums ar cūkgāļu 250/75 gr (325g/348,8 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) Mēle vārīta cūkgāļas 100 gr (100g/265,5 kcal) Borščs ar kartupeļiem, svaigiem kāpostiem bez krējuma 250gr (250g/67,8 kcal) Vārīti kartupeļi ar eļļu 150 gr (150g/139,4 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem un eļļu 50 gr (50g/20,2 kcal) Ābolu kompots (200g/24,4 kcal)				<b>Pusdienas</b> Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Buljons ar liellopu gaļu 250/13 gr [A03] (263g/62,4 kcal) Šņicele liellopu bez miltiem un piena 100 gr. (100g/107,9 kcal) Vārīti rīsi 150 gr (150g/192,1 kcal) Svaigu kāpostu salāti ar papriku 100 gr (100g/44,7 kcal) Citronu kompots (200g/16,2 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) Zivs ar dārzeņu un tomātu mērci 100/50 gr [A04] (150g/124,7 kcal) Vārīti kartupeļi ar eļļu 150 gr (150g/139,4 kcal) Svaigi gurķi 50 gr (50g/5,7 kcal) Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 kcal)			
49,5	125,2	12,8	831,5	38,1	91,4	10,1	624,0	38,3	87,9	22,3	712,7	37,2	87,6	12,1	618,7	34,9	95,7	6,1	585,3
<b>Launags</b>				<b>Launags</b>				<b>Launags</b>				<b>Launags</b>				<b>Launags</b>			
<b>Uzturvērtības kopā</b> 55,1 187,1 15,4 1118,1 Sāls(g): 1,8000 ; 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> 45,7 154,2 12,5 927,8 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> 63,9 138,1 28,7 1076,6 Sāls(g): 2,1000 ; Cukurs(g): 12,0000 (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> 59,5 137,0 24,7 1021,2 Sāls(g): 2,1000 ; 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> 40,5 157,6 8,7 871,9 Sāls(g): 2,7000 ; Cukurs(g): 18,0000 (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: 30.09.2024 - 06.10.2024

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

Grupa: Cieto ēdienu dieta ( 1.a kl.)

Pirmdiena 30.09.2024				Otrdiena 01.10.2024				Trešdiena 02.10.2024				Ceturtdiena 03.10.2024				Piektdiena 04.10.2024			
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>			
Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Dabīgā cūkgaļas šnicele 72 gr [A01, A03] (72g/194,3 kcal) Vārīti griķi 100 gr (100g/174,9 kcal) Salāti Veselība 100 gr [A03, A07, A10] (100g/100,4 kcal) Aprikožu kompots (Žāv.) (200g/18,8 kcal)				Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Vārīta cūkgaļa-šķiņķis 100 gr (100g/211,8 kcal) Vārīti kartupeļi ar eļļu 150 gr (150g/139,4 kcal) Svaigi tomāti 50gr (50g/7,7 kcal) Kompots ar žāvētām plūmēm (200g/19,8 kcal)				Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Mēle vārīta cūkgaļas 100 gr (100g/265,5 kcal) Vārīti kartupeļi ar eļļu 150 gr (150g/139,4 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem, krējumu un majonēzi 50 gr [A03, A07, A10] (50g/40,1 kcal) Ābolu kompots (200g/24,4 kcal)				Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Šnicele liellopu 100 gr. [A01, A07] (100g/210,2 kcal) Vārīti rīsi 100 gr (100g/129,5 kcal) Svaigu kāpostu salāti ar papriku 50 gr (50g/22,4 kcal) Citronu kompots (200g/16,2 kcal)				Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Cepta zivis-fileja 100 gr [A01, A04] (100g/153,4 kcal) Vārīti kartupeļi ar eļļu 150 gr (150g/139,4 kcal) Svaigi gurķi 50 gr (50g/5,7 kcal) Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 kcal)			
36,1	60,7	15,8	535,2	39,3	45,7	9,6	425,5	30,5	48,4	22,2	516,2	26,0	61,7	7,9	425,1	28,2	56,0	4,8	379,8
<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>			
36,1	60,7	15,8	535,2	39,3	45,7	9,6	425,5	30,5	48,4	22,2	516,2	26,0	61,7	7,9	425,1	28,2	56,0	4,8	379,8
<b>Sāls(g): 0,8000 ; Cukurs(g): 5,0000</b>				<b>Sāls(g): 0,6000 ; Cukurs(g): 5,0000</b>				<b>Sāls(g): 0,9000 ; Cukurs(g): 5,0000</b>				<b>Sāls(g): 0,8000 ; Cukurs(g): 6,3000</b>				<b>Sāls(g): 1,3000 ; Cukurs(g): 5,0000</b>			
(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(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: 30.09.2024 - 06.10.2024

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

Grupa: Dieta (Hipokaloriju,saldo dzērienu un maizes 1.c)

Pirmdiena 30.09.2024				Otrdiena 01.10.2024				Trešdiena 02.10.2024				Ceturtdiena 03.10.2024				Piektdiena 04.10.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Brokastis</b> Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Kukurūzas biezputra bez sviesta un piena 200 gr (200g/161,6 kcal)				<b>Brokastis</b> Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Griķu biezputra bez sviesta un piena 200gr (200g/182,2 kcal)				<b>Brokastis</b> Vārītas olas 2 gab [A03] (100g/133,2 kcal) Gurķi konservēti 30 gr (30g/6,6 kcal)				<b>Brokastis</b> Omlete ar sieru 115 gr [A03, A07] (152g/186,2 kcal) Zaļie zirnīši 30 gr (30g/22,2 kcal)				<b>Brokastis</b> Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Kukurūzas biezputra bez sviesta un piena 200 gr (200g/161,6 kcal)			
7,2	35,1	4,1	195,0	10,0	34,5	3,8	215,6	12,1	1,6	9,3	139,8	17,9	5,8	12,4	208,4	7,2	35,1	4,1	195,0
<b>Pusdienas</b> Buljons ar liellopu gaļu 250/13 gr [A03] (263g/62,4 kcal) Dabīgā cūkgaļas šniece bez sausiņiem 72 gr [A03] (72g/141,8 kcal) Vārīti griķi 100 gr (100g/174,9 kcal) Salāti Veselība ar eļļu 100 gr (100g/51,4 kcal)				<b>Pusdienas</b> Skābētu kāpostu zupa bez kartupeļiem un krējuma 250 gr (230g/31,6 kcal) Vārīti kartupeļi ar mizu 100 gr (100g/90,6 kcal) Vārīta cūkgaļa-šķiņķis 100 gr (100g/211,8 kcal) Svaigi tomāti 50gr (50g/7,7 kcal)				<b>Pusdienas</b> Mēle vārīta cūkgaļas 100 gr (100g/265,5 kcal) Borščs ar svaigiem kāpostiem bez krējuma un kartupeļiem 200gr (200g/49,5 kcal) Vārīti kartupeļi ar mizu 100 gr (100g/90,6 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem un eļļu 50 gr (50g/20,2 kcal)				<b>Pusdienas</b> Buljons ar liellopu gaļu 250/13 gr [A03] (263g/62,4 kcal) Šniece liellopu bez miltiem un piena 100 gr. (100g/107,9 kcal) Lēcas vārītas 130 gr (130g/157,3 kcal) Svaigu kāpostu salāti ar papriku 50 gr (50g/22,4 kcal)				<b>Pusdienas</b> Saldēto dārzeņu zupa 200 gr (200g/106,5 kcal) Zivs ar dārzeņu un tomātu mērci 100/50 gr [A04] (150g/124,7 kcal) Vārīti kartupeļi ar mizu 100 gr (100g/90,6 kcal) Svaigi gurķi 50 gr (50g/5,7 kcal)			
40,3	37,3	12,7	430,5	38,0	24,6	9,6	341,7	30,2	31,3	20,2	425,8	36,4	30,2	9,4	350,0	26,1	29,7	11,5	327,5
<b>Uzturvērtības kopā</b> 47,5 72,4 16,8 625,5 Sāls(g): 2,3000 ; Cukurs(g): 6,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 48,0 59,1 13,4 557,3 Sāls(g): 1,4000 ; Cukurs(g): 2,0000 (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> 42,3 32,9 29,5 565,6 Sāls(g): 3,6000 ; Cukurs(g): 2,0000 (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> 54,3 36,0 21,8 558,4 Sāls(g): 1,6000 ; Cukurs(g): 1,3000 (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> 33,3 64,8 15,6 522,5 Sāls(g): 2,7000 ; Cukurs(g): 8,0000 (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. Stelmačonoka

## Ēdienkarte nedēļai: 30.09.2024 - 06.10.2024

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

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

Pirmdiena 30.09.2024				Otrdiena 01.10.2024				Trešdiena 02.10.2024				Ceturtdiena 03.10.2024				Piektdiena 04.10.2024			
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) Kukurūzas biezputra bez sviesta un piena 200 gr (200g/161,6 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				<b>Brokastis</b> Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) 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) 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) Omlete ar sieru 115 gr [A03, A07] (152g/186,2 kcal) Zaļie zirnīši 30 gr (30g/22,2 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				<b>Brokastis</b> Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) 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)			
8,7	48,0	4,5	254,8	11,5	47,4	4,2	275,4	13,6	14,5	9,7	199,6	19,4	18,7	12,8	268,2	8,7	48,0	4,5	254,8
<b>Pusdienas</b> Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Buljons ar liellopu gaļu 250/13 gr [A03] (263g/62,4 kcal) Dabīgā cukgaļas šniece bez sausņiem 72 gr [A03] (72g/141,8 kcal) Vārīti griķi 100 gr (100g/174,9 kcal) Salāti Veselība ar eļļu 100 gr (100g/51,4 kcal) Aprikožu kompots (Žāv.) (200g/18,8 kcal)				<b>Pusdienas</b> Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Skābētu kāpostu zupa bez kartupeļiem un krējuma 250 gr (230g/31,6 kcal) Vārīti kartupeļi ar mizu 100 gr (100g/90,6 kcal) Vārīta cukgāļa-šķiņķis 100 gr (100g/211,8 kcal) Svaigi tomāti 50gr (50g/7,7 kcal) Kompots ar žāvētām plūmēm (200g/19,8 kcal)				<b>Pusdienas</b> Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Mēle vārīta cukgaļas 100 gr (100g/265,5 kcal) Borščs ar svaigiem kāpostiem bez krējuma un kartupeļiem 200gr (200g/49,5 kcal) Vārīti kartupeļi ar mizu 100 gr (100g/90,6 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem un eļļu 50 gr (50g/20,2 kcal) Ābolu kompots (200g/24,4 kcal)				<b>Pusdienas</b> Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Buljons ar liellopu gaļu 250/13 gr [A03] (263g/62,4 kcal) Šniece liellopu bez miltiem un piena 100 gr. (100g/107,9 kcal) Lēcas vārītas 130 gr (130g/157,3 kcal) Svaigu kāpostu salāti ar papriku 50 gr (50g/22,4 kcal) Citronu kompots (200g/16,2 kcal)				<b>Pusdienas</b> Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Saldēto dārzeņu zupa 200 gr (200g/106,5 kcal) Zivs ar dārzeņu un tomātu mērci 100/50 gr [A04] (150g/124,7 kcal) Vārīti kartupeļi ar mizu 100 gr (100g/90,6 kcal) Svaigi gurķi 50 gr (50g/5,7 kcal) Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 kcal)			
43,1	50,3	13,1	496,1	39,6	39,0	10,0	408,3	31,7	46,6	20,6	497,0	38,0	43,6	9,9	413,0	27,7	47,8	11,9	408,8
<b>Launags</b> Cepumi bezglutēna 14 gr. [A03, A07] (14g/62,9 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal)				<b>Launags</b> Cepumi bezglutēna 14 gr. [A03, A07] (14g/62,9 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				<b>Launags</b> Cepumi bezglutēna 14 gr. [A03, A07] (14g/62,9 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				<b>Launags</b> Cepumi bezglutēna 14 gr. [A03, A07] (14g/62,9 kcal) Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal)				<b>Launags</b> Sula gab. (200 ml) (200g/89,6 kcal) Cepumi bezglutēna 14 gr. [A03, A07] (14g/62,9 kcal)			
0,3	26,3	2,0	127,9	0,3	15,3	2,0	75,9	0,3	15,3	2,0	75,9	0,3	21,8	2,0	114,9	0,5	33,0	2,0	152,5
<b>Uzturvērtības kopā</b> 52,1 124,6 19,6 878,8 Sāls(g): 2,3000 ; Cukurs(g): 21,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (900-1100) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 51,4 101,7 16,2 759,6 Sāls(g): 1,4000 ; Cukurs(g): 17,0000 (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> 45,6 76,4 32,3 772,5 Sāls(g): 3,6000 ; Cukurs(g): 17,0000 (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> 57,7 84,1 24,7 796,1 Sāls(g): 1,6000 ; Cukurs(g): 11,3000 (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> 36,9 128,8 18,4 816,1 Sāls(g): 2,7000 ; Cukurs(g): 18,0000 (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: 30.09.2024 - 06.10.2024

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

Grupa: skolēni(5.-9. kl.)

Piektdienas 04.10.2024			
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)			
Mannas biezu putra ar ievārījumu 200/20 gr [A01, A07] (220g/198,6 kcal)			
Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)			
<b>11,8</b>	<b>54,8</b>	<b>13,6</b>	<b>379,8</b>
<b>Pusdienas</b>			
Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal)			
Makaronu zupa ar dārzeņiem 250 gr [A01] (250g/85,6 kcal)			
Zivs ar dārzeņu un tomātu mērci 100/50 gr [A04] (150g/124,7 kcal)			
Kartupeļu biezenis 150 gr [A07] (150g/160,9 kcal)			
Svaigi gurķi 50 gr (50g/5,7 kcal)			
Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 kcal)			
<b>34,8</b>	<b>93,1</b>	<b>9,7</b>	<b>606,8</b>
<b>Launags</b>			
Sula (200g/88,0 kcal)			
Baltmaize ar ievārījumu 40/30 gr [A01] (70g/178,5 kcal)			
<b>3,7</b>	<b>61,0</b>	<b>1,4</b>	<b>266,5</b>
<b>Uzturvērtības kopā</b>			
<b>50,3</b>	<b>208,9</b>	<b>24,7</b>	<b>1253,1</b>
<b>Sāls(g): 2,9000 ; Cukurs(g): 14,3000</b>			
(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: 30.09.2024 - 06.10.2024

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

Grupa: skolēni(5-9 kl.) diennakts

Pirmdienas 30.09.2024				Otrdienas 01.10.2024				Trešdienas 02.10.2024				Ceturtdienas 03.10.2024			
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) Piecu graudu biezputra ar sviestu 200/10 gr [A01, A07] (210g/265,7 kcal) Kafija ar pienu [A07] (61g/54,7 kcal)				<b>Brokastis</b> Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Prosas biezputra ar sviestu 200 gr [A07] (200g/302,6 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)				<b>Brokastis</b> Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Omlete ar sieru 115 gr [A03, A07] (152g/186,2 kcal) Zaļie zirnīši 30 gr (30g/22,2 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal)			
14,5	55,0	23,3	488,6	14,2	56,7	23,2	483,8	16,1	74,6	20,8	549,2	25,2	35,3	24,2	464,5
<b>Pusdienas</b> Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Kartupeļu zupa ar makaroniem 250 gr [A01] (250g/115,6 kcal) Dabīgā cūkgaļas šņicele 72 gr [A01, A03] (72g/194,3 kcal) Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal) Salāti Veselība 100 gr [A03, A07, A10] (100g/100,4 kcal) Aprikožu kompots (Žāv.) (200g/18,8 kcal)				<b>Pusdienas</b> 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) Mājas sautējums ar cūkgaļu 250/75 gr (325g/348,8 kcal) Svaigi tomāti 50gr (50g/7,7 kcal) Kompots ar žāvētām plūmēm (200g/19,8 kcal)				<b>Pusdienas</b> Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Mēle vārīta cūkgaļas 100 gr (100g/265,5 kcal) Borščs ar kartupeļiem, svaigiem kāpostiem un krējumu 250/5 gr [A07] (250g/78,1 kcal) Kartupeļu biezenis 150 gr [A07] (150g/160,9 kcal) Mērce ar krējumu, tomātiem, sīpoliem 50 gr [A01, A07] (50g/46,1 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem, krējumu un majonēzi 50 gr [A03, A07, A10] (50g/40,1 kcal) Ābolu kompots (200g/24,4 kcal)				<b>Pusdienas</b> Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Rasoļņiks ar krējumu un kartupeļiem 250 gr [A01, A07] (250g/123,9 kcal) Šņicele liellopu 100 gr. [A01, A07] (100g/210,2 kcal) Vārīti rīsi 150 gr (150g/192,1 kcal) Svaigu kāpostu salāti ar papriku 100 gr (100g/44,7 kcal) Citronu kompots (200g/16,2 kcal)			
48,0	125,8	18,7	880,5	38,4	92,0	11,1	636,3	38,7	89,2	32,1	810,5	37,3	129,0	11,6	782,5
<b>Launags</b> Cepumi auzu 50 gr [A01, A03, A07, A08] (50g/181,5 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal)				<b>Launags</b> Baltmaize ar iebiezināto pienu 40/30 gr [A01, A07] (70g/218,4 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal)				<b>Launags</b> Mājas bulciņa 50 gr [A01, A03, A07] (64g/195,2 kcal) Jogurts 200 ml [A07] (200g/124,0 kcal)				<b>Launags</b> Kukurūzas pārslas ar pienu 50/150 gr [A01, A07] (200g/221,3 kcal) Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal)			
7,0	42,5	3,5	246,5	9,7	49,3	6,1	292,9	9,1	45,7	11,3	319,2	7,5	50,4	3,8	273,3
<b>Vakariņas</b> Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Pupiņu un svaigu kāpostu sautējums 75/75 gr. [A01] (150g/161,6 kcal)				<b>Vakariņas</b> Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Rauga pankūkas ar biezpienu un krējumu 150/20 gr [A01, A03, A07] (170g/386,0 kcal)				<b>Vakariņas</b> Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Vistu salāti 200 gr [A03, A08, A10] (200g/440,9 kcal)				<b>Vakariņas</b> 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/277,7 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)			



Pirmdiena 30.09.2024				Otrdiena 01.10.2024				Trešdiena 02.10.2024				Ceturtdiena 03.10.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Cūkgaiņas rulete (karsti kup. gaļa) 50 gr (50g/185,9 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)							
22,2	51,2	27,3	542,1	18,6	75,5	17,7	533,8	20,9	35,6	45,5	635,5	26,7	38,4	19,9	425,5
<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>			
91,7	274,5	72,8	2157,7	80,9	273,5	58,1	1946,8	84,8	245,1	109,7	2314,4	96,7	253,1	59,5	1945,8
<b>Sāls(g): 1,5000 ; Cukurs(g): 23,5000</b>				<b>Sāls(g): 4,2000 ; Cukurs(g): 25,5000</b>				<b>Sāls(g): 3,4000 ; Cukurs(g): 21,0000</b>				<b>Sāls(g): 2,3000 ; Cukurs(g): 22,5000</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: 30.09.2024 - 06.10.2024

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

Grupa: skolēni (1-4 kl.) diennakts

Pirmdienas 30.09.2024				Otrdienas 01.10.2024				Trešdienas 02.10.2024				Ceturtdienas 03.10.2024			
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) Piecu graudu biezputra ar sviestu 200/10 gr [A01, A07] (210g/265,7 kcal) Kafija ar pienu [A07] (61g/54,7 kcal)				<b>Brokastis</b> Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Prosas biezputra ar sviestu 200 gr [A07] (200g/302,6 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)				<b>Brokastis</b> Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Omlete ar sieru 115 gr [A03, A07] (152g/186,2 kcal) Zaļie zirnīši 30 gr (30g/22,2 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal)			
14,5	55,0	23,3	488,6	14,2	56,7	23,2	483,8	16,1	74,6	20,8	549,2	25,2	35,3	24,2	464,5
<b>Pusdienas</b> Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Kartupeļu zupa ar makaroniem 250 gr [A01] (250g/115,6 kcal) Dabīgā cūkgaļas šnicele 72 gr [A01, A03] (72g/194,3 kcal) Vārīti griķi 100 gr (100g/174,9 kcal) Salāti Veselība 100 gr [A03, A07, A10] (100g/100,4 kcal) Aprikožu kompots (Žāv.) (200g/18,8 kcal)				<b>Pusdienas</b> 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) Mājas sautējums ar cūkgaļu 250/75 gr (325g/348,8 kcal) Svaigi tomāti 50gr (50g/7,7 kcal) Kompots ar žāvētām plūmēm (200g/19,8 kcal)				<b>Pusdienas</b> Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Mēle vārīta cūkgaļas 100 gr (100g/265,5 kcal) Borščs ar kartupeļiem, svaigiem kāpostiem un krējumu 250/5 gr [A07] (250g/78,1 kcal) Kartupeļu biezenis 150 gr [A07] (150g/160,9 kcal) Mērce ar krējumu, tomātiem, sīpoliem 50 gr [A01, A07] (50g/46,1 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem, krējumu un majonēzi 50 gr [A03, A07, A10] (50g/40,1 kcal) Ābolu kompots (200g/24,4 kcal)				<b>Pusdienas</b> Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Rasoļņiks ar krējumu un kartupeļiem 250 gr [A01, A07] (250g/123,9 kcal) Šnicele liellopu 100 gr. [A01, A07] (100g/210,2 kcal) Vārīti rīsi 100 gr (100g/129,5 kcal) Svaigu kāpostu salāti ar papriku 50 gr (50g/22,4 kcal) Citronu kompots (200g/16,2 kcal)			
42,2	95,1	17,2	710,8	35,7	75,9	10,4	547,7	36,0	73,1	31,4	721,9	31,6	96,4	10,3	609,0
<b>Launags</b> Cepumi auzu 50 gr [A01, A03, A07, A08] (50g/181,5 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal)				<b>Launags</b> Baltmaize ar iebiezināto pienu 40/30 gr [A01, A07] (70g/218,4 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal)				<b>Launags</b> Mājas bulciņa 50 gr [A01, A03, A07] (64g/195,2 kcal) Jogurts 200 ml [A07] (200g/124,0 kcal)				<b>Launags</b> Kukurūzas pārslas ar pienu 50/150 gr [A01, A07] (200g/221,3 kcal) Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal)			
7,0	42,5	3,5	246,5	9,7	49,3	6,1	292,9	9,1	45,7	11,3	319,2	7,5	50,4	3,8	273,3
<b>Vakariņas</b> Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Pupiņu un svaigu kāpostu sautējums 75/75 gr. [A01] (150g/161,6 kcal)				<b>Vakariņas</b> Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Rauga pankūkas ar biezpienu un krējumu 150/20 gr [A01, A03, A07] (170g/386,0 kcal)				<b>Vakariņas</b> Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Vistu salāti 200 gr [A03, A08, A10] (200g/440,9 kcal)				<b>Vakariņas</b> 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/277,7 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)			

Pirmdiena 30.09.2024				Otrdiena 01.10.2024				Trešdiena 02.10.2024				Ceturtdiena 03.10.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Cūkgaiņas rulete (karsti kup. gaļa) 50 gr (50g/185,9 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)							
22,2	51,2	27,3	542,1	18,6	75,5	17,7	533,8	20,9	35,6	45,5	635,5	26,7	38,4	19,9	425,5
<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>			
85,9	243,8	71,3	1988,0	78,2	257,4	57,4	1858,2	82,1	229,0	109,0	2225,8	91,0	220,5	58,2	1772,3
<b>Sāls(g): 1,5000 ; Cukurs(g): 23,5000</b>				<b>Sāls(g): 4,2000 ; Cukurs(g): 25,5000</b>				<b>Sāls(g): 3,4000 ; Cukurs(g): 21,0000</b>				<b>Sāls(g): 2,2000 ; Cukurs(g): 21,3000</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: 30.09.2024 - 06.10.2024

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

Grupa: skolēni (1.-4. kl.)

Piektdienas 04.10.2024			
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)			
Mannas biežputra ar ievārījumu 200/20 gr [A01, A07] (220g/198,6 kcal)			
Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)			
<b>11,8</b>	<b>54,8</b>	<b>13,6</b>	<b>379,8</b>
<b>Pusdienas</b>			
Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal)			
Makaronu zupa ar dārzeņiem 250 gr [A01] (250g/85,6 kcal)			
Zivs ar dārzeņu un tomātu mērci 100/50 gr [A04] (150g/124,7 kcal)			
Kartupeļu biezenis 150 gr [A07] (150g/160,9 kcal)			
Svaigi gurķi 50 gr (50g/5,7 kcal)			
Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 kcal)			
<b>32,1</b>	<b>77,0</b>	<b>9,0</b>	<b>518,2</b>
<b>Launags</b>			
Sula (200g/88,0 kcal)			
Baltmaize ar ievārījumu 40/30 gr [A01] (70g/178,5 kcal)			
<b>3,7</b>	<b>61,0</b>	<b>1,4</b>	<b>266,5</b>
<b>Uzturvērtības kopā</b>			
<b>47,6</b>	<b>192,8</b>	<b>24,0</b>	<b>1164,5</b>
<b>Sāls(g): 2,9000 ; Cukurs(g): 14,3000</b>			
(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: 30.09.2024 - 06.10.2024

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

Grupa: Dieta bezlaktozes skolniece 2.c

Pirmdiena 30.09.2024				Otrdiena 01.10.2024				Trešdiena 02.10.2024				Ceturtdiena 03.10.2024				Piektdiena 04.10.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	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) Kartupeļu zupa ar makaroniem 250 gr [A01] (250g/115,6 kcal) Dabīgā cukgaļas šnicele 72 gr [A01, A03] (72g/194,3 kcal) Vārīti griķi 100 gr (100g/174,9 kcal) Salāti Veselība ar eļļu 100 gr (100g/51,4 kcal) Aprikožu kompots (Žāv.) (200g/18,8 kcal)				<b>Pusdienas</b> Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Skābētu kāpostu zupa ar kartupeļiem bez krējuma 250 gr (250g/54,3 kcal) Mājas sautējums ar cukgaļu 250/75 gr (325g/348,8 kcal) Svaigi tomāti 50gr (50g/7,7 kcal) Kompots ar žāvētām plūmēm (200g/19,8 kcal)				<b>Pusdienas</b> Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Mēle vārīta cukgaļas 100 gr (100g/265,5 kcal) Borščs ar kartupeļiem, svaigiem kāpostiem bez krējuma 250gr (250g/67,8 kcal) Vārīti kartupeļi ar eļļu 150 gr (150g/139,4 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem un eļļu 50 gr (50g/20,2 kcal) Ābolu kompots (200g/24,4 kcal)				<b>Pusdienas</b> Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Buljons ar liellopu gaļu 250/13 gr [A03] (263g/62,4 kcal) Šnicele liellopu bez miltiem un piena 100 gr. (100g/107,9 kcal) Vārīti rīsi 100 gr (100g/129,5 kcal) Svaigu kāpostu salāti ar papriku 50 gr (50g/22,4 kcal) Citronu kompots (200g/16,2 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) Zivs ar dārzeņu un tomātu mērci 100/50 gr [A04] (150g/124,7 kcal) Vārīti kartupeļi ar eļļu 150 gr (150g/139,4 kcal) Svaigi gurķi 50 gr (50g/5,7 kcal) Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 kcal)			
43,7	94,5	11,3	661,8	35,6	75,7	9,4	537,4	35,6	71,8	21,6	624,1	31,5	55,0	10,8	445,2	32,2	79,6	5,4	496,7
<b>Uzturvērtības kopā</b> 43,7 94,5 11,3 661,8 Sāls(g): 0,8000 ; 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> 35,6 75,7 9,4 537,4 Sāls(g): 1,7000 ; 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> 35,6 71,8 21,6 624,1 Sāls(g): 1,6000 ; 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				<b>Uzturvērtības kopā</b> 31,5 55,0 10,8 445,2 Sāls(g): 1,3000 ; Cukurs(g): 6,3000 (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> 32,2 79,6 5,4 496,7 Sāls(g): 1,7000 ; 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