

Ēdienkarte nedēļai: 04.11.2024 - 10.11.2024

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

Grupa: skolēni(5.-9. kl.)

Piektdienas 08.11.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis			
Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal)			
Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal)			
Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal)			
Rīsu biezputra ar sviestu 200/10 gr [A07] (200g/242,0 kcal)			
Kafija ar pienu [A07] (61g/54,7 kcal)			
13,3	53,7	23,1	464,9
Pusdienas			
Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal)			
Kartupeļu zupa ar līelopu gaļas frikadelēm 250/20 gr [A03] (270g/128,6 kcal)			
Cepta zivis-fileja 100 gr [A01, A04] (100g/153,4 kcal)			
Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal)			
Dārzeņu salāti ar redīsiem 100 gr [A07] (100g/55,2 kcal)			
Bumbieru kompots (200g/37,1 kcal)			
47,2	122,7	14,2	825,7
Launags			
Sula gab. (200 ml) (200g/89,6 kcal)			
Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal)			
Karstmaize ar biezpienu 67 gr. [A01, A03, A07] (67g/168,6 kcal)			
8,1	58,3	4,0	310,2
Uzturvērtības kopā			
68,6	234,7	41,3	1600,8
Sāls(g): 2,7000 ; Cukurs(g): 16,0000			
(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)
Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0)			
13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Sagatavoja: S. Steļmačonoka

Ēdienkarte nedēļai: 04.11.2024 - 10.11.2024

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

Grupa: skolēni(5-9 kl.) diennakts

Pirmdiena 04.11.2024				Otrdiena 05.11.2024				Trešdiena 06.11.2024				Ceturtdiena 07.11.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Prosas biezputra ar sviestu 200 gr [A07] (200g/302,6 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Brokastis Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) 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)				Brokastis Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Omlete ar sieru 115 gr [A03, A07] (152g/186,2 kcal) Zaļie zirnīši 30 gr (30g/22,2 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal)				Brokastis Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Biezpiena sierīšs (1 gab) 40 gr [A07] (40g/107,8 kcal) Mannas biezputra ar ievārijumu 200/20 gr [A01, A07] (220g/198,6 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)			
14,2	56,7	23,2	483,8	14,5	55,0	23,3	488,6	25,2	35,3	24,2	464,5	11,6	67,2	16,4	454,2
Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Svaigu kāpostu zupa ar krējumu 250/5 gr [A07] (250g/70,2 kcal) Vista ar piena mērci 150/50 gr [A01, A07] (200g/323,2 kcal) Kartupeļu-burkānu biezenis 150 gr [A07] (150g/118,1 kcal) Svaigi gurķi 100 gr (100g/11,4 kcal) Citronu kompots (200g/16,2 kcal)				Pusdienas 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) Malta liellopu gaļa mērcē 50/50 gr [A01, A07] (100g/156,2 kcal) Vārīti makaroni 150 gr [A01] (150g/200,4 kcal) Skābēto kāpostu salāti 100 gr (100g/29,6 kcal) Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Rasolņiks ar krējumu un kartupeļiem 250 gr [A01, A07] (250g/123,9 kcal) Kotlete Sevišķā 100 gr [A01, A07] (100g/229,4 kcal) Vārīti rīsi 150 gr (150g/192,1 kcal) Salāti ar pekinas kāpostiem 100 gr (100g/72,6 kcal) Apelsīnu kompots (200g/18,9 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Dārzenu zupa ar pupiņām, kartupeļiem un krējumu 250/5 gr [A07] (255g/94,2 kcal) Cūkgaļas un skābu kāpostu sautējums 75/150/100 gr [A01] (325g/302,9 kcal) Svaigi tomāti 50gr (50g/7,7 kcal) Kompots ar žāvētām plūmēm (200g/19,8 kcal)			
49,1	79,5	23,3	734,5	39,1	101,8	13,2	694,2	40,0	130,0	15,1	832,3	39,7	85,9	11,2	620,0
Launags Baltmaize ar iebiezināto pienu 40/30 gr [A01, A07] (70g/218,4 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal)				Launags Pīradziņi ar āboliem 70 gr [A01, A03, A07] (70g/175,4 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Mandarīni 100gr (100g/45,9 kcal)				Launags Mājas bulciņa 50 gr [A01, A03, A07] (64g/195,2 kcal) Jogurts 200 ml [A07] (200g/124,0 kcal)				Launags Baltmaize ar kausēto sieru 40/30 gr [A01, A07] (70g/172,8 kcal) Sulas dzēriens (200g/51,8 kcal) Banāni 200 gr (200g/157,2 kcal)			
9,7	49,3	6,1	292,9	5,7	47,2	3,0	234,3	9,1	45,7	11,3	319,2	10,6	72,9	5,3	381,8
Vakariņas Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Plānās pankūkas ar biezpienu 200/20 gr [A01, A03, A07] (220g/428,3 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Vakariņas Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Kartupeļu pankūkas ar krējumu 150/20 gr [A01, A03, A07] (170g/285,8 kcal) Kefīrs [A07] (200g/100,0 kcal)				Vakariņas Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Dārzenu sacepums ar krējumu 200/20 gr [A01, A03, A07] (220g/271,7 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Vakariņas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Makaronu sacepums ar aknām 240 gr [A01, A03, A07] (240g/408,9 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)			
30,4	64,7	22,8	576,1	17,0	66,5	20,8	520,6	8,7	44,9	23,2	419,5	34,3	80,7	16,0	603,5

Pirmdiena 04.11.2024				Otrdiena 05.11.2024				Trešdiena 06.11.2024				Ceturtdiena 07.11.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
103,4	250,2	75,4	2087,3	76,3	270,5	60,3	1937,7	83,0	255,9	73,8	2035,5	96,2	306,7	48,9	2059,5
Sāls(g): 3,0000 ; Cukurs(g): 27,0000				Sāls(g): 2,1000 ; Cukurs(g): 22,4000				Sāls(g): 4,2000 ; Cukurs(g): 20,0000				Sāls(g): 2,1000 ; Cukurs(g): 20,3000			
(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: 04.11.2024 - 10.11.2024

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

Grupa: skolēni (1-4 kl.) diennakts

Pirmdiena 04.11.2024				Otrdiena 05.11.2024				Trešdiena 06.11.2024				Ceturtdiena 07.11.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Prosas biezputra ar sviestu 200 gr [A07] (200g/302,6 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Brokastis Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) 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)				Brokastis Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Omlete ar sieru 115 gr [A03, A07] (152g/186,2 kcal) Zaļie zirnīši 30 gr (30g/22,2 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal)				Brokastis Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Biezpiena sierīšs (1 gab) 40 gr [A07] (40g/107,8 kcal) Mannas biezputra ar ievārijumu 200/20 gr [A01, A07] (220g/198,6 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)			
14,2	56,7	23,2	483,8	14,5	55,0	23,3	488,6	25,2	35,3	24,2	464,5	11,6	67,2	16,4	454,2
Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Svaigu kāpostu zupa ar krējumu 250/5 gr [A07] (250g/70,2 kcal) Vista ar piena mērci 150/50 gr [A01, A07] (200g/323,2 kcal) Kartupeļu-burkānu biezenis 150 gr [A07] (150g/118,1 kcal) Svaigi gurķi 50 gr (50g/5,7 kcal) Citronu kompots (200g/16,2 kcal)				Pusdienas 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) Malta liellopu gaļa mērcē 50/50 gr [A01, A07] (100g/156,2 kcal) Vārīti makaroni 100 gr [A01] (100g/131,7 kcal) Skābēto kāpostu salāti 50 gr (50g/16,8 kcal) Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Rasolņiks ar krējumu un kartupeļiem 250 gr [A01, A07] (250g/123,9 kcal) Kotlete Sevišķā 100 gr [A01, A07] (100g/229,4 kcal) Vārīti rīsi 100 gr (100g/129,5 kcal) Salāti ar pekinas kāpostiem 100 gr (100g/72,6 kcal) Apelsīnu kompots (200g/18,9 kcal)				Pusdienas 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) Cūkgaļas un skābu kāpostu sautējums 75/150/100 gr [A01] (325g/302,9 kcal) Svaigi tomāti 50gr (50g/7,7 kcal) Kompots ar žāvētām plūmēm (200g/19,8 kcal)			
46,1	62,5	22,5	640,2	32,8	71,1	11,9	524,1	35,7	101,0	14,2	681,1	37,0	69,8	10,5	531,4
Launags Baltmaize ar iebiezīnāto pienu 40/30 gr [A01, A07] (70g/218,4 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal)				Launags Pīradziņi ar āboliem 70 gr [A01, A03, A07] (70g/175,4 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Mandarīni 100gr (100g/45,9 kcal)				Launags Mājas bulciņa 50 gr [A01, A03, A07] (64g/195,2 kcal) Jogurts 200 ml [A07] (200g/124,0 kcal)				Launags Baltmaize ar kausēto sieru 40/30 gr [A01, A07] (70g/172,8 kcal) Sulas dzēriens (200g/51,8 kcal) Banāni 200 gr (200g/157,2 kcal)			
9,7	49,3	6,1	292,9	5,7	47,2	3,0	234,3	9,1	45,7	11,3	319,2	10,6	72,9	5,3	381,8
Vakariņas Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Plānās pankūkas ar biezpienu 200/20 gr [A01, A03, A07] (220g/428,3 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Vakariņas Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Kartupeļu pankūkas ar krējumu 150/20 gr [A01, A03, A07] (170g/285,8 kcal) Kefīrs [A07] (200g/100,0 kcal)				Vakariņas Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Dārzeņu sacepums ar krējumu 200/20 gr [A01, A03, A07] (220g/271,7 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Vakariņas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Makaronu sacepums ar aknām 240 gr [A01, A03, A07] (240g/408,9 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)			
30,4	64,7	22,8	576,1	17,0	66,5	20,8	520,6	8,7	44,9	23,2	419,5	34,3	80,7	16,0	603,5

Pirmdiena 04.11.2024				Otrdiena 05.11.2024				Trešdiena 06.11.2024				Ceturtdiena 07.11.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
100,4	233,2	74,6	1993,0	70,0	239,8	59,0	1767,6	78,7	226,9	72,9	1884,3	93,5	290,6	48,2	1970,9
Sāls(g): 3,0000 ; Cukurs(g): 27,0000				Sāls(g): 2,1000 ; Cukurs(g): 22,4000				Sāls(g): 4,1000 ; Cukurs(g): 20,0000				Sāls(g): 2,1000 ; Cukurs(g): 20,3000			
(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: 04.11.2024 - 10.11.2024

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

Grupa: skolēni (1.-4. kl.)

Piektdienas 08.11.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis			
Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal)			
Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal)			
Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal)			
Rīsu biezputra ar sviestu 200/10 gr [A07] (200g/242,0 kcal)			
Kafija ar pienu [A07] (61g/54,7 kcal)			
13,3	53,7	23,1	464,9
Pusdienas			
Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal)			
Kartupeļu zupa ar līelopu gaļas frikadelēm 250/20 gr [A03] (270g/128,6 kcal)			
Cepta zivis-fileja 100 gr [A01, A04] (100g/153,4 kcal)			
Vārīti griķi 100 gr (100g/174,9 kcal)			
Dārzeņu salāti ar redīsiem 100 gr [A07] (100g/55,2 kcal)			
Bumbieru kompots (200g/37,1 kcal)			
41,4	92,0	12,7	656,0
Launags			
Sula gab. (200 ml) (200g/89,6 kcal)			
Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal)			
Karstmaize ar biezpienu 67 gr. [A01, A03, A07] (67g/168,6 kcal)			
8,1	58,3	4,0	310,2
Uzturvērtības kopā			
62,8	204,0	39,8	1431,1
Sāls(g): 2,7000 ; Cukurs(g): 16,0000			
(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)
Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0)			
13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Sagatavoja: S. Steļmačonoka