

## Ēdienkarte nedēļai: 07.10.2024 - 13.10.2024

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

Grupa: Dieta aglutēna un bezlaktozes 1.B

Otrdiena 08.10.2024				Trešdiena 09.10.2024				Ceturtdiena 10.10.2024				Piektdiena 11.10.2024			
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) 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) Vārīta cūkgāja-šķiņķis 50 gr (50g/105,8 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) Vārītas olas 2 gab [A03] (100g/133,2 kcal) Āboli 100 gr (100g/52,0 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)			
21,3	42,5	11,8	358,0	22,5	63,6	6,5	394,7	14,2	29,0	9,5	260,5	22,0	33,7	5,3	266,7
<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) Gaļas gulašs no cūkgājas bez miltiem 75/100 gr (175g/161,4 kcal) Vārīti kartupeļi ar eļļu 150 gr (150g/139,4 kcal) Skābēto kāpostu salāti 50 gr (50g/16,8 kcal) Apelsīnu kompots (200g/18,9 kcal)				<b>Pusdienas</b> Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Borščs ar kartupeļiem, svaigiem kāpostiem bez krējuma 250gr (250g/67,8 kcal) Plovs ar cūkgāju 75/200 gr (275g/388,4 kcal) Svaigi tomāti 100gr (100g/15,3 kcal) Kompots ar žāvētām plūmēm (200g/19,8 kcal)				<b>Pusdienas</b> Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Rīsu zupa ar liellopu gaļu 250/17.5 gr. (270g/105,6 kcal) Ceptas aknas bez miltiem 100 gr (100g/215,0 kcal) Vārīti kartupeļi ar eļļu 150 gr (150g/139,4 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) Zirņu zupa ar kartupeļiem 250 gr (250g/120,3 kcal) Cepta zivis-fileja bez miltiem 100 gr [A04] (100g/118,2 kcal) Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal) Dārzeņu salāti ar redīsiem un eļļu 100 gr (100g/24,9 kcal) Ābolu kompots (200g/24,4 kcal)			
38,1	52,7	11,0	461,2	34,4	84,8	8,3	553,6	53,2	73,0	10,8	597,2	41,9	91,1	8,5	606,1
<b>Launags</b>				<b>Launags</b>				<b>Launags</b>				<b>Launags</b>			
<b>Uzturvērtības kopā</b> 59,4 95,2 22,8 819,2 Sāls(g): 2,5000 ; 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> 56,9 148,4 14,8 948,3 Sāls(g): 2,6000 ; 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				<b>Uzturvērtības kopā</b> 67,4 102,0 20,3 857,7 Sāls(g): 3,6000 ; 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> 63,9 124,8 13,8 872,8 Sāls(g): 3,4000 ; 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			

Sagatavoja: S. Steļmačonoka

## Ēdienkarte nedēļai: 07.10.2024 - 13.10.2024

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

Grupa: Dieta aglutēna 8.c klase

Pirmdiena 07.10.2024				Otrdiena 08.10.2024				Trešdiena 09.10.2024				Ceturtdiena 10.10.2024				Piektdiena 11.10.2024			
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) Rīsu biezputra ar sviestu 200/10 gr [A07] (200g/242,0 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) 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> 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) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Biezpiens ar krējumu, rozīniem un cukuru 150/30/3 gr [A07] (196g/244,0 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) Makaroni bezglutēna 75 gr (75g/79,0 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Gurķi konservēti 30 gr (30g/6,6 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal)			
11,8	48,6	21,7	425,5	20,3	23,2	21,0	358,5	12,7	57,3	23,0	468,9	31,8	36,5	23,9	469,2	13,0	38,8	13,9	330,6
<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) Vārīta cūkgāļa-šķiņķis 100 gr (100g/211,8 kcal) Makaroni bezglutēna 75 gr (75g/79,0 kcal) Salāti Apetīte 100 gr [A03, A07, A10] (100g/97,7 kcal) Kompots ar dzērvenēm (200g/15,4 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) Gaļas gulašs no cūkgāļas bez miltiem 75/100 gr (175g/161,4 kcal) Kartupeļu biezenis 150 gr [A07] (150g/160,9 kcal) Skābēto kāpostu salāti 50 gr (50g/16,8 kcal) Apelsīnu kompots (200g/18,9 kcal)				<b>Pusdienas</b> Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Borščs ar kartupeļiem, svaigiem kāpostiem un krējumu 250/5 gr [A07] (250g/78,1 kcal) Plovs ar cūkgāļu 75/200 gr (275g/388,4 kcal) Svaigi tomāti 100gr (100g/15,3 kcal) Kompots ar žāvētām plūmēm (200g/19,8 kcal)				<b>Pusdienas</b> Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Rīsu zupa ar liellopu gaļu 250/17.5 gr. (270g/105,6 kcal) Ceptas aknas bez miltiem 100 gr (100g/215,0 kcal) Kartupeļu biezenis 150 gr [A07] (150g/160,9 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) Zirņu zupa ar kartupeļiem 250 gr (250g/120,3 kcal) Cepta zivis-fileja bez miltiem 100 gr [A04] (100g/118,2 kcal) Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal) Dārzenu salāti ar redīsiem 100 gr [A07] (100g/55,2 kcal) Ābolu kompots (200g/24,4 kcal)			
43,7	55,5	19,3	564,3	38,0	50,1	14,6	482,7	34,5	85,0	9,3	563,9	52,5	70,9	18,4	653,4	41,4	91,7	11,8	636,4
<b>Launags</b>				<b>Launags</b>				<b>Launags</b>				<b>Launags</b>				<b>Launags</b>			
<b>Uzturvērtības kopā</b> 55,5 104,1 41,0 989,8 Sāls(g): 2,8000 ; 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> 58,3 73,3 35,6 841,2 Sāls(g): 2,8000 ; 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> 47,2 142,3 32,3 1032,8 Sāls(g): 2,4000 ; 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				<b>Uzturvērtības kopā</b> 84,3 107,4 42,3 1122,6 Sāls(g): 2,3000 ; 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> 54,4 130,5 25,7 967,0 Sāls(g): 3,2000 ; 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			

Sagatavoja: S. Stejmačonoka

## Ēdienkarte nedēļai: 07.10.2024 - 13.10.2024

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

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

Pirmdiena 07.10.2024				Otrdiena 08.10.2024				Trešdiena 09.10.2024				Ceturtdiena 10.10.2024				Piektdiena 11.10.2024			
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) Rīsu biezputra bez sviesta un piena 200gr (200g/115,3 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				<b>Brokastis</b> Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Omelete 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) Vārīta cūkgāļa-šķiņķis 50 gr (50g/105,8 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> Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Vārītas olas 2 gab [A03] (100g/133,2 kcal) Āboli 100 gr (100g/52,0 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 cūkgāļa-šķiņķis 50 gr (50g/105,8 kcal) Gurķi konservēti 30 gr (30g/6,6 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)			
4,5	52,9	1,2	240,3	22,3	49,4	12,6	402,5	22,0	62,1	6,9	392,4	13,7	27,5	9,9	258,2	25,6	50,2	6,4	363,9
<b>Pusdienas</b> Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Biešu zupa bez krējuma 250 gr (250g/87,8 kcal) Vārīta cūkgāļa-šķiņķis 100 gr (100g/211,8 kcal) Vārīti makaroni 150 gr [A01] (150g/200,4 kcal) Salāti Apetīte ar eļļu 100 gr [A03] (100g/48,7 kcal) Kompots ar dzērvenēm (200g/15,4 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) Gaļas gulašs no cūkgāļas 75/100 gr [A01] (175g/179,0 kcal) Vārīti kartupeļi ar eļļu 150 gr (150g/139,4 kcal) Skābēto kāpostu salāti 50 gr (50g/16,8 kcal) Apelsīnu kompots (200g/18,9 kcal)				<b>Pusdienas</b> Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Borščs ar kartupeļiem, svaigiem kāpostiem bez krējuma 250gr (250g/67,8 kcal) Plovs ar cūkgāļu 75/200 gr (275g/388,4 kcal) Svaigi gurķi 100 gr (100g/11,4 kcal) Kompots ar žāvētām plūmēm (200g/19,8 kcal)				<b>Pusdienas</b> Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Rīsu zupa ar liellopu gaļu 250/17.5 gr. (270g/105,6 kcal) Aknu kotlete 100 gr [A01, A03] (162g/190,8 kcal) Vārīti kartupeļi ar eļļu 150 gr (150g/139,4 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) Zirņu zupa ar kartupeļiem 250 gr (250g/120,3 kcal) Cepta zivis-fileja 100 gr [A01, A04] (100g/153,4 kcal) Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal) Dārzenu salāti ar redīsiem un eļļu 100 gr (100g/24,9 kcal) Ābolu kompots (200g/24,4 kcal)			
54,4	100,2	14,8	759,5	42,4	79,3	12,6	611,9	37,7	107,0	9,9	682,8	49,0	100,8	10,9	706,1	46,7	121,4	10,1	774,4
<b>Launags</b>				<b>Launags</b>				<b>Launags</b>				<b>Launags</b>				<b>Launags</b>			
<b>Uzturvērtības kopā</b> 58,9 153,1 16,0 999,8 Sāls(g): 2,1000 ; 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> 64,7 128,7 25,2 1014,4 Sāls(g): 2,5000 ; 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> 59,7 169,1 16,8 1075,2 Sāls(g): 2,6000 ; 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				<b>Uzturvērtības kopā</b> 62,7 128,3 20,8 964,3 Sāls(g): 3,6000 ; 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> 72,3 171,6 16,5 1138,3 Sāls(g): 2,7000 ; 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			

Sagatavoja: S. Steļmačonoka

## Ēdienkarte nedēļai: 07.10.2024 - 13.10.2024

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

Grupa: Cieto ēdienu diēta ( 1.a kl.)

Pirmdiena 07.10.2024				Otrdiena 08.10.2024				Trešdiena 09.10.2024				Ceturtdiena 10.10.2024				Piektdiena 11.10.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Pusdienas</b> Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Kotlete Sevišķā 100 gr [A01, A07] (100g/214,2 kcal) Vārīti makaroni 100 gr [A01] (100g/131,7 kcal) Salāti Apetīte 50 gr [A03, A07, A10] (50g/49,0 kcal) Kompots ar dzērvenēm (200g/15,4 kcal)				<b>Pusdienas</b> Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Vārīta cūkgāļa-šķiņķis 100 gr (100g/211,8 kcal) Vārīti kartupeļi ar eļļu 150 gr (150g/139,4 kcal) Skābēto kāpostu salāti 50 gr (50g/16,8 kcal) Apelsīnu kompots (200g/18,9 kcal)				<b>Pusdienas</b> Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Vārīta cūkgāļa-šķiņķis 100 gr (100g/211,8 kcal) Vārīti rīsi 150 gr (150g/192,1 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) Aknu kotlete 100 gr [A01, A03] (162g/190,8 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) Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 kcal)				<b>Pusdienas</b> Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 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) Ābolu kompots (200g/24,4 kcal)			
29,5	57,8	11,8	457,1	40,0	45,7	9,9	433,7	40,1	55,1	10,3	478,2	35,2	57,3	9,3	451,6	31,9	56,6	10,4	454,7
<b>Uzturvērtības kopā</b> 29,5 57,8 11,8 457,1 Sāls(g): 0,9000 ; 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> 40,0 45,7 9,9 433,7 Sāls(g): 0,6000 ; 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> 40,1 55,1 10,3 478,2 Sāls(g): 0,9000 ; 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> 35,2 57,3 9,3 451,6 Sāls(g): 0,7000 ; 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> 31,9 56,6 10,4 454,7 Sāls(g): 1,5000 ; 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

## Ēdienkarte nedēļai: 07.10.2024 - 13.10.2024

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

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

Pirmdiena 07.10.2024				Otrdiena 08.10.2024				Trešdiena 09.10.2024				Ceturtdiena 10.10.2024				Piektdiena 11.10.2024			
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) Auzu pārslu biezputra bez sviesta un piena 200gr [A01] (200g/173,8 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)				<b>Brokastis</b> Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Biezpiens 100 gr [A07] (100g/99,0 kcal)				<b>Brokastis</b> Gurķi konservēti 30 gr (30g/6,6 kcal) Vārītas olas 2 gab [A03] (100g/133,2 kcal)			
9,7	27,9	5,4	207,2	17,9	5,8	12,4	208,4	7,2	35,1	4,1	195,0	18,4	2,0	6,2	132,4	12,1	1,6	9,3	139,8
<b>Pusdienas</b> Biešu zupa bez krējuma un kartupeļiem 200 gr (200g/42,3 kcal) Vārīta cūkgāļa-šķiņķis 100 gr (100g/211,8 kcal) Vārīti saldētie dārzeņi 100 gr (100g/105,2 kcal) Salāti Apeti ar eļļu 50 gr [A03] (50g/24,5 kcal)				<b>Pusdienas</b> Buljons ar liellopu gaļu 250/13 gr [A03] (263g/62,4 kcal) Gaļas gulašs no cūkgāļa bez miltiem 75/100 gr (175g/161,4 kcal) Vārīti kartupeļi ar mizu 100 gr (100g/90,6 kcal) Skābēto kāpostu salāti 50 gr (50g/16,8 kcal)				<b>Pusdienas</b> Borščs ar svaigiem kāpostiem bez krējuma un kartupeļiem 200gr (200g/49,5 kcal) Lēcas vārītas 130 gr (130g/157,3 kcal) Vārīta cūkgāļa-šķiņķis 100 gr (100g/211,8 kcal) Svaigi tomāti 50gr (50g/7,7 kcal)				<b>Pusdienas</b> Buljons ar liellopu gaļu 250/13 gr [A03] (263g/62,4 kcal) Ceptas aknas bez miltiem 100 gr (100g/215,0 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> Saldēto dārzeņu zupa 200 gr (200g/106,5 kcal) Cepta zivis-fileja bez miltiem 100 gr [A04] (100g/118,2 kcal) Vārīti griķi 100 gr (100g/174,9 kcal) Dārzeņu salāti ar redīsiem un eļļu 100 gr (100g/24,9 kcal)			
38,4	11,4	20,6	383,8	34,0	24,3	10,4	331,2	47,7	36,1	10,4	426,3	47,5	24,8	11,2	388,2	32,7	38,4	14,8	424,5
<b>Uzturvērtības kopā</b> 48,1 39,3 26,0 591,0 Sāls(g): 2,6000 ; 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> 51,9 30,1 22,8 539,6 Sāls(g): 2,1000 ; Cukurs(g): 0,0000 (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> 54,9 71,2 14,5 621,3 Sāls(g): 2,5000 ; 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				<b>Uzturvērtības kopā</b> 65,9 26,8 17,4 520,6 Sāls(g): 1,2000 ; Cukurs(g): 0,0000 (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> 44,8 40,0 24,1 564,3 Sāls(g): 4,5000 ; Cukurs(g): 0,0000 (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: 07.10.2024 - 13.10.2024

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

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

Pirmdiena 07.10.2024				Otrdiena 08.10.2024				Trešdiena 09.10.2024				Ceturtdiena 10.10.2024				Piektdiena 11.10.2024			
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) 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) 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)				<b>Brokastis</b> Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Biezpiens 100 gr [A07] (100g/99,0 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				<b>Brokastis</b> Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Gurķi konservēti 30 gr (30g/6,6 kcal) Vārītas olas 2 gab [A03] (100g/133,2 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)			
11,2	40,8	5,8	267,0	19,4	18,7	12,8	268,2	8,7	48,0	4,5	254,8	19,9	14,9	6,6	192,2	13,6	14,5	9,7	199,6
<b>Pusdienas</b> Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Biešu zupa bez krējuma un kartupeļiem 200 gr (200g/42,3 kcal) Vārīta cūkgāļa-šķiņķis 100 gr (100g/211,8 kcal) Vārīti saldētie dārzeņi 100 gr (100g/105,2 kcal) Salāti Apetīte ar eļļu 50 gr [A03] (50g/24,5 kcal) Kompots ar dzērvenēm (200g/15,4 kcal)				<b>Pusdienas</b> Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Buljons ar liellopu gaļu 250/13 gr [A03] (263g/62,4 kcal) Gaļas gulašs no cūkgaļas bez miltiem 75/100 gr (175g/161,4 kcal) Vārīti kartupeļi ar mizu 100 gr (100g/90,6 kcal) Skābēto kāpostu salāti 50 gr (50g/16,8 kcal) Apelsīnu kompots (200g/18,9 kcal)				<b>Pusdienas</b> Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Borščs ar svaigiem kāpostiem bez krējuma un kartupeļiem 200gr (200g/49,5 kcal) Lēcas vārītas 130 gr (130g/157,3 kcal) Vārīta cūkgāļa-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) Buljons ar liellopu gaļu 250/13 gr [A03] (263g/62,4 kcal) Ceptas aknas bez miltiem 100 gr (100g/215,0 kcal) Vārīti kartupeļi ar mizu 100 gr (100g/90,6 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) Cepta zivis-fileja bez miltiem 100 gr [A04] (100g/118,2 kcal) Vārīti griķi 100 gr (100g/174,9 kcal) Dārzeņu salāti ar redīsiem un eļļu 100 gr (100g/24,9 kcal) Ābolu kompots (200g/24,4 kcal)			
41,7	36,0	21,8	506,0	35,7	38,4	10,8	396,9	49,3	50,5	10,8	492,9	49,1	42,9	11,6	469,5	34,2	53,7	15,2	495,7
<b>Launags</b> Cepumi bezglutēna 14 gr. [A03, A07] (14g/62,9 kcal) Sulas dzēriens (200g/51,8 kcal) Āboli 100 gr (124g/64,5 kcal)				<b>Launags</b> Cepumi bezglutēna 14 gr. [A03, A07] (14g/62,9 kcal) Kefīrs [A07] (200g/100,0 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) Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal)				<b>Launags</b> Cepumi bezglutēna 14 gr. [A03, A07] (14g/62,9 kcal) Sula gab. (200 ml) (200g/89,6 kcal) Bumbieri 100 gr (100g/54,3 kcal)			
0,3	38,1	2,0	179,2	6,3	16,8	8,0	162,9	0,3	15,3	2,0	75,9	0,3	26,3	2,0	127,9	1,0	45,4	2,3	206,8
<b>Uzturvērtības kopā</b> 53,2 114,9 29,6 952,2 Sāls(g): 2,6000 ; 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> 61,4 73,9 31,6 828,0 Sāls(g): 2,1000 ; Cukurs(g): 10,0000 (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> 58,3 113,8 17,3 823,6 Sāls(g): 2,5000 ; Cukurs(g): 23,0000 (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> 69,3 84,1 20,2 789,6 Sāls(g): 1,2000 ; 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> 48,8 113,6 27,2 902,1 Sāls(g): 4,5000 ; Cukurs(g): 10,0000 (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: 07.10.2024 - 13.10.2024

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

Grupa: skolēni(5.-9. kl.)

Pirmdiena 07.10.2024				Piektdiena 11.10.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<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) Rīsu biezputra ar sviestu 200/10 gr [A07] (200g/242,0 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) Gurķi konservēti 30 gr (30g/6,6 kcal) Makaroni ar sieru 150/10/10 gr [A01, A07] (150g/306,3 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal)			
11,3	47,1	22,1	423,2	18,0	73,2	22,2	569,0
<b>Pusdienas</b>				<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) Kotlete Sevišķā 100 gr [A01, A07] (100g/214,2 kcal) Vārīti makaroni 150 gr [A01] (150g/200,4 kcal) Salāti Apetīte 100 gr [A03, A07, A10] (100g/97,7 kcal) Kompots ar dzērvenēm (200g/15,4 kcal)				Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Zirņu zupa ar kartupeļiem 250 gr (250g/120,3 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) Ābolu kompots (200g/24,4 kcal)			
41,3	117,7	19,5	821,2	46,2	122,0	13,4	804,7
<b>Launags</b>				<b>Launags</b>			
Baltmaize ar kausēto sieru 40/30 gr [A01, A07] (70g/172,8 kcal) Sulas dzēriens (200g/51,8 kcal) Āboli 100 gr (124g/64,5 kcal)				Baltmaize ar ievārījumu 40/30 gr [A01] (70g/178,5 kcal) Sula gab. (200 ml) (200g/89,6 kcal) Bumbieri 100 gr (100g/54,3 kcal)			
8,2	50,5	4,9	289,1	4,4	73,6	1,7	322,4
<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>			
60,8	215,3	46,5	1533,5	68,6	268,8	37,3	1696,1
<b>Sāls(g): 2,3000 ; Cukurs(g): 19,0000</b>				<b>Sāls(g): 2,6000 ; Cukurs(g): 10,0000</b>			
(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)
Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0)				Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0)			
13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Sagatavoja: S. Steļmačonoka

## Ēdienkarte nedēļai: 07.10.2024 - 13.10.2024

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

Grupa: skolēni(5-9 kl.) diennakts

Pirmdienas 07.10.2024				Otrdienas 08.10.2024				Trešdienas 09.10.2024				Ceturtdienas 10.10.2024			
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) Rīsu biezputra ar sviestu 200/10 gr [A07] (200g/242,0 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) 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> 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 biezputra ar ievārijumu 200/20 gr [A01, A07] (220g/198,6 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) Biezpiens ar krējumu, rozīniem un cukuru 150/30/3 gr [A07] (196g/244,0 kcal) Kafija ar pienu [A07] (61g/54,7 kcal)			
11,3	47,1	22,1	423,2	21,3	30,1	21,8	403,0	11,8	54,8	13,6	379,8	31,3	35,0	24,3	466,9
<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) Kotlete Sevišķā 100 gr [A01, A07] (100g/214,2 kcal) Vārīti makaroni 150 gr [A01] (150g/200,4 kcal) Salāti Apetīte 100 gr [A03, A07, A10] (100g/97,7 kcal) Kompots ar dzērvenēm (200g/15,4 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) Gaļas gulašs no cūkgaļas 75/100 gr [A01] (175g/179,0 kcal) Kartupeļu biezenis 150 gr [A07] (150g/160,9 kcal) Skābēto kāpostu salāti 50 gr (50g/16,8 kcal) Apelsīnu kompots (200g/18,9 kcal)				<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) Plovs ar cūkgaļu 75/200 gr (275g/388,4 kcal) Svaigi tomāti 100gr (100g/15,3 kcal) Kompots ar žāvētām plūmēm (200g/19,8 kcal)				<b>Pusdienas</b> Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Rīsu zupa ar liellopu gaļu 250/17.5 gr. (270g/105,6 kcal) Aknu kotlete 100 gr [A01, A03] (162g/190,8 kcal) Kartupeļu biezenis 150 gr [A07] (150g/160,9 kcal) Burkānu salāti ar kīplokem, krējumu un majonēzi 100 gr [A03, A07, A10] (100g/75,1 kcal) Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 kcal)			
41,3	117,7	19,5	821,2	40,1	90,1	17,0	685,5	38,2	108,0	10,8	697,0	48,3	98,7	18,5	762,3
<b>Launags</b> Baltmaize ar kausēto sieru 40/30 gr [A01, A07] (70g/172,8 kcal) Sulas dzēriens (200g/51,8 kcal) Āboli 100 gr (124g/64,5 kcal)				<b>Launags</b> Mājas bulciņa 50 gr [A01, A03, A07] (64g/195,2 kcal) Kefīrs [A07] (200g/100,0 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> 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)			
8,2	50,5	4,9	289,1	11,1	33,7	13,3	295,2	9,7	49,3	6,1	292,9	7,0	42,5	3,5	246,5
<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) Gurķi konservēti 50 gr (100g/22,0 kcal)				<b>Vakariņas</b> Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Vīstu salāti 200 gr [A03, A08, A10] (200g/440,9 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) Zrazi kartupeļu 200/20 gr [A01, A03, A07] (220g/335,3 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) Rauga pankūkas ar āboliem un krējumu 150/20 gr [A01, A03, A07] (170g/394,9 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)			
11,6	68,0	15,0	455,6	20,9	35,6	45,5	635,5	16,0	64,0	18,4	483,1	15,4	82,4	16,8	542,7



Pirmdiena 07.10.2024				Otrdiena 08.10.2024				Trešdiena 09.10.2024				Ceturtdiena 10.10.2024			
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>			
72,4	283,3	61,5	1989,1	93,4	189,5	97,6	2019,2	75,7	276,1	48,9	1852,8	102,0	258,6	63,1	2018,4
<b>Sāls(g): 2,7000 ; Cukurs(g): 24,0000</b>				<b>Sāls(g): 2,9000 ; Cukurs(g): 19,0000</b>				<b>Sāls(g): 1,9000 ; Cukurs(g): 24,3000</b>				<b>Sāls(g): 2,7000 ; 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: 07.10.2024 - 13.10.2024

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

Grupa: skolēni (1-4 kl.) diennakts

Pirmdienā 07.10.2024				Otrdienā 08.10.2024				Trešdienā 09.10.2024				Ceturtdienā 10.10.2024			
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) Rīsu biezputra ar sviestu 200/10 gr [A07] (200g/242,0 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) 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> 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 biezputra ar ievārijumu 200/20 gr [A01, A07] (220g/198,6 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) Biezpiens ar krējumu, rozīniem un cukuru 150/30/3 gr [A07] (196g/244,0 kcal) Kafija ar pienu [A07] (61g/54,7 kcal)			
11,3	47,1	22,1	423,2	21,3	30,1	21,8	403,0	11,8	54,8	13,6	379,8	31,3	35,0	24,3	466,9
<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) Kotlete Sevišķā 100 gr [A01, A07] (100g/214,2 kcal) Vārīti makaroni 100 gr [A01] (100g/131,7 kcal) Salāti Apetīte 50 gr [A03, A07, A10] (50g/49,0 kcal) Kompots ar dzērvenēm (200g/15,4 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) Gaļas gulašs no cūkgaļas 75/100 gr [A01] (175g/179,0 kcal) Kartupeļu biezenis 150 gr [A07] (150g/160,9 kcal) Skābēto kāpostu salāti 50 gr (50g/16,8 kcal) Apelsīnu kompots (200g/18,9 kcal)				<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) Plovs ar cūkgaļu 50/200 gr (250g/344,6 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) Rīsu zupa ar liellopu gaļu 250/17.5 gr. (270g/105,6 kcal) Aknu kotlete 100 gr [A01, A03] (162g/190,8 kcal) Kartupeļu biezenis 150 gr [A07] (150g/160,9 kcal) Burkānu salāti ar kīplokem, krējumu un majonēzi 50 gr [A03, A07, A10] (50g/40,1 kcal) Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 kcal)			
34,6	86,3	14,4	615,2	37,4	74,0	16,3	596,9	28,1	90,6	8,3	557,0	44,8	79,5	15,6	638,7
<b>Launags</b> Baltmaize ar kausēto sieru 40/30 gr [A01, A07] (70g/172,8 kcal) Sulas dzēriens (200g/51,8 kcal) Āboli 100 gr (124g/64,5 kcal)				<b>Launags</b> Mājas bulciņa 50 gr [A01, A03, A07] (64g/195,2 kcal) Kefīrs [A07] (200g/100,0 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> 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)			
8,2	50,5	4,9	289,1	11,1	33,7	13,3	295,2	9,7	49,3	6,1	292,9	7,0	42,5	3,5	246,5
<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) Gurķi konservēti 50 gr (100g/22,0 kcal)				<b>Vakariņas</b> Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Vīstu salāti 200 gr [A03, A08, A10] (200g/440,9 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) Zrazi kartupeļu 200/20 gr [A01, A03, A07] (220g/335,3 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) Rauga pankūkas ar āboliem un krējumu 150/20 gr [A01, A03, A07] (170g/394,9 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)			
11,6	68,0	15,0	455,6	20,9	35,6	45,5	635,5	16,0	64,0	18,4	483,1	15,4	82,4	16,8	542,7

Pirmdiena 07.10.2024				Otrdiena 08.10.2024				Trešdiena 09.10.2024				Ceturtdiena 10.10.2024			
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>			
65,7	251,9	56,4	1783,1	90,7	173,4	96,9	1930,6	65,6	258,7	46,4	1712,8	98,5	239,4	60,2	1894,8
<b>Sāls(g): 2,5000 ; Cukurs(g): 24,0000</b>				<b>Sāls(g): 2,9000 ; Cukurs(g): 19,0000</b>				<b>Sāls(g): 1,9000 ; Cukurs(g): 24,3000</b>				<b>Sāls(g): 2,5000 ; 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: 07.10.2024 - 13.10.2024

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

Grupa: skolēni (1.-4. kl.)

Pirmdiena 07.10.2024				Piektdiena 11.10.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<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) Rīsu biezputra ar sviestu 200/10 gr [A07] (200g/242,0 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) Gurķi konservēti 30 gr (30g/6,6 kcal) Makaroni ar sieru 150/10/10 gr [A01, A07] (150g/306,3 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal)			
11,3	47,1	22,1	423,2	18,0	73,2	22,2	569,0
<b>Pusdienas</b>				<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) Kotlete Sevišķā 100 gr [A01, A07] (100g/214,2 kcal) Vārīti makaroni 100 gr [A01] (100g/131,7 kcal) Salāti Apetīte 50 gr [A03, A07, A10] (50g/49,0 kcal) Kompots ar dzērvenēm (200g/15,4 kcal)				Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Zirņu zupa ar kartupeļiem 250 gr (250g/120,3 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) Ābolu kompots (200g/24,4 kcal)			
34,6	86,3	14,4	615,2	40,4	91,3	11,9	635,0
<b>Launags</b>				<b>Launags</b>			
Baltmaize ar kausēto sieru 40/30 gr [A01, A07] (70g/172,8 kcal) Sulas dzēriens (200g/51,8 kcal) Āboli 100 gr (124g/64,5 kcal)				Baltmaize ar ievārījumu 40/30 gr [A01] (70g/178,5 kcal) Sula gab. (200 ml) (200g/89,6 kcal) Bumbieri 100 gr (100g/54,3 kcal)			
8,2	50,5	4,9	289,1	4,4	73,6	1,7	322,4
<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>			
54,1	183,9	41,4	1327,5	62,8	238,1	35,8	1526,4
<b>Sāls(g): 2,1000 ; Cukurs(g): 19,0000</b>				<b>Sāls(g): 2,6000 ; Cukurs(g): 10,0000</b>			
(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)
Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0)				Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0)			
13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Sagatavoja: S. Steļmačonoka

## Ēdienkarte nedēļai: 07.10.2024 - 13.10.2024

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

Grupa: Dieta bezlaktozes skolniece 2.c

Pirmdiena 07.10.2024				Otrdiena 08.10.2024				Trešdiena 09.10.2024				Ceturtdiena 10.10.2024				Piektdiena 11.10.2024			
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) Biešu zupa bez krējuma 250 gr (250g/87,8 kcal) Vārīta cūkgāļa-šķiņķis 100 gr (100g/211,8 kcal) Vārīti makaroni 100 gr [A01] (100g/131,7 kcal) Salāti Apetīte ar eļļu 50 gr [A03] (50g/24,5 kcal) Kompots ar dzērvenēm (200g/15,4 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) Gaļas gulašs no cūkgāļas 75/100 gr [A01] (175g/179,0 kcal) Vārīti kartupeļi ar eļļu 150 gr (150g/139,4 kcal) Skābēto kāpostu salāti 50 gr (50g/16,8 kcal) Apelsīnu kompots (200g/18,9 kcal)				<b>Pusdienas</b> Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Borščs ar kartupeļiem, svaigiem kāpostiem bez krējuma 250gr (250g/67,8 kcal) Plovs ar cūkgāļu 50/200 gr (250g/344,6 kcal) Svaigi tomāti 100gr (100g/15,3 kcal) Kompots ar žāvētām plūmēm (200g/19,8 kcal)				<b>Pusdienas</b> Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Rīsu zupa ar liellopu gaļu 250/17.5 gr. (270g/105,6 kcal) Aknu kotlete 100 gr [A01, A03] (162g/190,8 kcal) Vārīti kartupeļi ar eļļu 150 gr (150g/139,4 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem un eļļu 50 gr (50g/20,2 kcal) Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 kcal)				<b>Pusdienas</b> Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Zirņu zupa ar kartupeļiem 250 gr (250g/120,3 kcal) Cepta zivis-fileja 100 gr [A01, A04] (100g/153,4 kcal) Vārīti griķi 100 gr (100g/174,9 kcal) Dārzenu salāti ar redīsiem un eļļu 100 gr (100g/24,9 kcal) Ābolu kompots (200g/24,4 kcal)			
47,0	69,1	12,6	578,0	39,7	63,2	11,9	523,3	28,5	91,7	7,3	554,3	45,2	81,8	9,8	597,3	40,9	90,7	8,6	604,7
<b>Uzturvērtības kopā</b> 47,0 69,1 12,6 578,0 Sāls(g): 1,4000 ; 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> 39,7 63,2 11,9 523,3 Sāls(g): 1,8000 ; 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> 28,5 91,7 7,3 554,3 Sāls(g): 1,4000 ; 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> 45,2 81,8 9,8 597,3 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> 40,9 90,7 8,6 604,7 Sāls(g): 2,2000 ; 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