

Ēdienkarte nedēļai: 14.10.2024 - 20.10.2024

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

Grupa: Dieta aglutēna un bezlaktozes 1.B

Pirmdiena 14.10.2024				Otrdiena 15.10.2024				Trešdiena 16.10.2024				Ceturtdiena 17.10.2024				Piektdiena 18.10.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis 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)				Brokastis Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal) Griķu biezputra bez sviesta un piena 200gr (200g/182,2 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Brokastis Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal) Omlete ar ceptiem kartupeļiem un eļļu 175 gr [A03] (175g/260,5 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Brokastis 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)				Brokastis Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 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)			
6,1	63,4	2,2	288,9	8,9	62,8	1,9	309,5	20,0	49,9	11,7	387,8	8,1	64,3	2,0	306,1	5,0	54,4	0,8	242,6
Pusdienas Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Svaigu kāpostu zupa bez krējuma 250 gr (250g/59,9 kcal) Cepta vista 100 gr (100g/156,8 kcal) Makaroni bezglutēna 75 gr (75g/79,0 kcal) Biešu salāti ar konservētiem zirnīšiem 100 gr (100g/60,5 kcal) Citronu kompots (200g/16,2 kcal)				Pusdienas Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Buljons ar vistu 250 gr [A03] (250g/38,6 kcal) Cīsiņi vārīti 100 gr [A03, A09, A10] (100g/219,3 kcal) Vārīti kartupeļi ar eļļu 150 gr (150g/139,4 kcal) Burkānu salāti ar āboliem un eļļu 100 (109g/43,9 kcal) Aprikožu kompots (Žāv.) (200g/18,8 kcal)				Pusdienas Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Borščs ar kartupeļiem, svaigiem kāpostiem bez krējuma 250gr (250g/67,8 kcal) Gaļas gulašs no cūkgaļas bez miltiem 75/100 gr (175g/161,4 kcal) Vārīti rīsi 150 gr (150g/192,1 kcal) Svaigi tomāti 100gr (100g/15,3 kcal) Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 kcal)				Pusdienas Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Zirņu zupa ar kartupeļiem 250 gr (250g/120,3 kcal) Malta liellopu gaļa bez mērcēs 50 gr (50g/128,7 kcal) Makaroni bezglutēna 75 gr (75g/79,0 kcal) Skābēto kāpostu salāti 100 gr (100g/29,6 kcal) Kompots ar dzērvenēm (200g/15,4 kcal)				Pusdienas Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Buljons ar liellopu gaļu 250/13 gr [A03] (263g/62,4 kcal) Cepta zivis-fileja bez miltiem 100 gr [A04] (100g/118,2 kcal) Vārīti kartupeļi ar eļļu 150 gr (150g/139,4 kcal) Salāti ar perkinas kāpostiem 100 gr (100g/62,0 kcal) Apelsīnu kompots (200g/18,9 kcal)			
27,6	52,7	12,9	434,7	24,1	55,1	23,3	522,3	34,4	78,9	8,9	533,4	32,8	60,4	7,8	435,3	37,8	57,8	9,4	463,2
Launags				Launags				Launags				Launags				Launags			
Uzturvērtības kopā 33,7 116,1 15,1 723,6 Sāls(g): 4,7000 ; 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				Uzturvērtības kopā 33,0 117,9 25,2 831,8 Sāls(g): 1,2000 ; 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				Uzturvērtības kopā 54,4 128,8 20,6 921,2 Sāls(g): 3,0000 ; 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				Uzturvērtības kopā 40,9 124,7 9,8 741,4 Sāls(g): 2,5000 ; 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				Uzturvērtības kopā 42,8 112,2 10,2 705,8 Sāls(g): 3,3000 ; Cukurs(g): 15,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Sagatavoja: S. Steļmačonoka

Ēdienkarte nedēļai: 14.10.2024 - 20.10.2024

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

Grupa: Dieta aglutēna 8.c klase

Pirmdiena 14.10.2024				Otrdiena 15.10.2024				Trešdiena 16.10.2024				Ceturtdiena 17.10.2024				Piektdiena 18.10.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis 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)				Brokastis Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Griķu biezputra ar sviestu un pienu 200/10 gr [A07] (200g/261,4 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal)				Brokastis 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) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Brokastis 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) Kafija ar pienu [A07] (61g/54,7 kcal)				Brokastis 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) Risu biezputra ar sviestu 200/10 gr [A07] (200g/242,0 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)			
12,7	57,3	23,0	468,9	18,4	60,4	21,2	506,4	29,8	29,9	22,9	427,5	16,7	64,8	23,8	527,8	11,8	48,6	21,7	425,5
Pusdienas Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Svaigu kāpostu zupa ar krējumu 250/5 gr [A07] (250g/70,2 kcal) Cepta vista 100 gr (100g/156,8 kcal) Makaroni bezglutēna 75 gr (75g/79,0 kcal) Biešu salāti ar konservētiem zirnīšiem 100 gr (100g/60,5 kcal) Citronu kompots (200g/16,2 kcal)				Pusdienas Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Buljons ar vistu 250 gr [A03] (250g/38,6 kcal) Cīsiņi vārīti 100 gr [A03, A09, A10] (100g/219,3 kcal) Kartupeļu biezenis 150 gr [A07] (150g/160,9 kcal) Burkānu salāti ar āboliem 100 [A03, A07, A10] (100g/103,8 kcal) Aprikožu kompots (Žāv.) (200g/18,8 kcal)				Pusdienas 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) Gaļas gulašs no cūkgaļas bez miltiem 75/100 gr (175g/161,4 kcal) Vārīti rīsi 150 gr (150g/192,1 kcal) Svaigi tomāti 100gr (100g/15,3 kcal) Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 kcal)				Pusdienas Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Zirņu zupa ar kartupeļiem 250 gr (250g/120,3 kcal) Malta liellopu gaļa bez mērcēs 50 gr (50g/128,7 kcal) Makaroni bezglutēna 75 gr (75g/79,0 kcal) Skābēto kāpostu salāti 100 gr (100g/29,6 kcal) Kompots ar dzērvenēm (200g/15,4 kcal)				Pusdienas Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Buljons ar liellopu gaļu 250/13 gr [A03] (263g/62,4 kcal) Cepta zivis-fileja bez miltiem 100 gr [A04] (100g/118,2 kcal) Kartupeļu biezenis 150 gr [A07] (150g/160,9 kcal) Salāti ar pekinas kāpostiem 100 gr (100g/62,0 kcal) Apelsīnu kompots (200g/18,9 kcal)			
27,7	52,9	13,9	445,0	23,6	53,2	33,4	603,7	34,5	79,1	9,9	543,7	32,8	60,4	7,8	435,3	37,7	55,2	13,0	484,7
Launags				Launags				Launags				Launags				Launags			
Uzturvērtības kopā 40,4 110,2 36,9 913,9 Sāls(g): 4,7000 ; 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				Uzturvērtības kopā 42,0 113,6 54,6 1110,1 Sāls(g): 1,9000 ; 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				Uzturvērtības kopā 64,3 109,0 32,8 971,2 Sāls(g): 2,3000 ; Cukurs(g): 15,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 49,5 125,2 31,6 963,1 Sāls(g): 2,5000 ; 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				Uzturvērtības kopā 49,5 103,8 34,7 910,2 Sāls(g): 4,0000 ; Cukurs(g): 15,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Sagatavoja: S. Steļmačonoka

Ēdienkarte nedēļai: 14.10.2024 - 20.10.2024

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

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

Pirmdiena 14.10.2024				Otrdiena 15.10.2024				Trešdiena 16.10.2024				Ceturtdiena 17.10.2024				Piektdiena 18.10.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	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) 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)				Brokastis Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal) Griķu biezputra bez sviesta un piena 200gr (200g/182,2 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Brokastis Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal) Omlete ar ceptiem kartupeļiem un eļļu 175 gr [A03] (175g/260,5 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Brokastis 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)				Brokastis 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)			
5,6	61,9	2,6	286,6	8,4	61,3	2,3	307,2	19,5	48,4	12,1	385,5	7,6	62,8	2,4	303,8	4,5	52,9	1,2	240,3
Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Svaigu kāpostu zupa bez krējuma 250 gr (250g/59,9 kcal) Vistas kotlete 100 gr [A01, A03] (100g/217,5 kcal) Vārīti makaroni 150 gr [A01] (150g/200,4 kcal) Biešu salāti ar konservētiem zirnīšiem 100 gr (100g/60,5 kcal) Citronu kompots (200g/16,2 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Makaronu zupa ar dārzeņiem 250 gr [A01] (250g/85,6 kcal) Cīsiņi vārīti 100 gr [A03, A09, A10] (100g/219,3 kcal) Vārīti kartupeļi ar eļļu 150 gr (150g/139,4 kcal) Burkānu salāti ar āboliem un eļļu 100 (109g/43,9 kcal) Aprikožu kompots (Žāv.) (200g/18,8 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Borščs ar kartupeļiem, svaigiem kāpostiem bez krējuma 250gr (250g/67,8 kcal) Gaļas gulašs no cūkgaļas 75/100 gr [A01] (175g/179,0 kcal) Vārīti rīsi 150 gr (150g/192,1 kcal) Svaigi gurķi 100 gr (100g/11,4 kcal) Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Zirņu zupa ar kartupeļiem 250 gr (250g/120,3 kcal) Malta liellopu gaļa bez mērcēs 50 gr (50g/128,7 kcal) Vārīti makaroni 150 gr [A01] (150g/200,4 kcal) Skābēto kāpostu salāti 100 gr (100g/29,6 kcal) Kompots ar dzērvenēm (200g/15,4 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Buljons ar liellopu gaļu 250/13 gr [A03] (263g/62,4 kcal) Cepta zivis-fileja bez miltiem 100 gr [A04] (100g/118,2 kcal) Vārīti kartupeļi ar eļļu 150 gr (150g/139,4 kcal) Salāti ar pekinas kāpostiem 100 gr (100g/62,0 kcal) Apelsīnu kompots (200g/18,9 kcal)			
40,8	105,1	17,3	749,9	28,6	92,5	23,2	702,4	38,3	104,7	10,6	680,2	42,1	105,9	10,2	689,8	41,5	80,8	10,9	596,3
Launags				Launags				Launags				Launags				Launags			
Uzturvērtības kopā 46,4 167,0 19,9 1036,5 Sāls(g): 3,3000 ; 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				Uzturvērtības kopā 37,0 153,8 25,5 1009,6 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				Uzturvērtības kopā 57,8 153,1 22,7 1065,7 Sāls(g): 3,0000 ; 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				Uzturvērtības kopā 49,7 168,7 12,6 993,6 Sāls(g): 1,8000 ; 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				Uzturvērtības kopā 46,0 133,7 12,1 836,6 Sāls(g): 3,3000 ; Cukurs(g): 15,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Sagatavoja: S. Steļmačonoka

Ēdienkarte nedēļai: 14.10.2024 - 20.10.2024

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

Grupa: Cieto ēdienu diēta (1.a kl.)

Pirmdiena 14.10.2024				Otrdiena 15.10.2024				Trešdiena 16.10.2024				Ceturtdiena 17.10.2024				Piektdiena 18.10.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas				Pusdienas				Pusdienas				Pusdienas				Pusdienas			
Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Vistas kotlete 100 gr [A01, A03] (100g/217,5 kcal) Vārīti makaroni 100 gr [A01] (100g/131,7 kcal) Biešu salāti ar konservētiem zirnīšiem 100 gr (100g/60,5 kcal) Citronu kompots (200g/16,2 kcal)				Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Cīsiņi vārīti 100 gr [A03, A09, A10] (100g/219,3 kcal) Vārīti kartupeļi ar eļļu 150 gr (150g/139,4 kcal) Burkānu salāti ar āboliem 50 [A03, A07, A10] (50g/52,0 kcal) Aprikožu kompots (Žāv.) (200g/18,8 kcal)				Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Vārīta cūkgāļa-šņiņķis 100 gr (100g/211,8 kcal) Vārīti rīsi 100 gr (100g/129,5 kcal) Svaigi tomāti 50gr (50g/7,7 kcal) Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 kcal)				Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Vārīta liellopu gaļa 100 gr (100g/157,3 kcal) Vārīti makaroni 100 gr [A01] (100g/131,7 kcal) Skābēto kāpostu salāti 100 gr (100g/29,6 kcal) Kompots ar dzērvenēm (200g/15,4 kcal)				Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Zivju plācenīši mājas gaumē 100/5 gr [A01, A03, A04, A07] (105g/219,1 kcal) Vārīti kartupeļi ar eļļu 150 gr (150g/139,4 kcal) Salāti ar pekinas kāpostiem 100 gr (100g/62,0 kcal) Apelsīnu kompots (200g/18,9 kcal)			
30,3	55,0	14,5	472,7	19,0	46,4	23,9	476,3	38,5	45,9	10,1	430,3	35,5	41,9	7,2	380,8	31,4	62,4	12,2	486,2
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
30,3	55,0	14,5	472,7	19,0	46,4	23,9	476,3	38,5	45,9	10,1	430,3	35,5	41,9	7,2	380,8	31,4	62,4	12,2	486,2
Sāls(g): 1,6000 ; Cukurs(g): 5,0000				Sāls(g): 0,5000 ; Cukurs(g): 5,3000				Sāls(g): 0,8000 ; Cukurs(g): 5,0000				Sāls(g): 0,8000 ; Cukurs(g): 5,0000				Sāls(g): 1,6000 ; Cukurs(g): 6,0000			
(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: 14.10.2024 - 20.10.2024

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

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

Pirmdiena 14.10.2024				Trešdiena 16.10.2024				Ceturtdiena 17.10.2024				Piektdiena 18.10.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Auzu pārslu biezputra bez sviesta un piena 200gr [A01] (200g/173,8 kcal)				Brokastis Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Biezpiens 100 gr [A07] (100g/99,0 kcal)				Brokastis Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Kukurūzas biezputra bez sviesta un piena 200 gr (200g/161,6 kcal)				Brokastis Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Auzu pārslu biezputra bez sviesta un piena 200gr [A01] (200g/173,8 kcal)			
9,7	27,9	5,4	207,2	18,4	2,0	6,2	132,4	7,2	35,1	4,1	195,0	9,7	27,9	5,4	207,2
Pusdienas Svaigu kāpostu zupa bez kartupeļiem un krējuma 200 gr (200g/32,7 kcal) Cepta vista 100 gr (100g/156,8 kcal) Vārīti saldētie dārzeņi 100 gr (100g/105,2 kcal) Biešu salāti ar konservētiem zirnīšiem 100 gr (100g/60,5 kcal)				Pusdienas Borščs ar svaigiem kāpostiem bez krējuma un kartupeļiem 200gr (200g/49,5 kcal) Gaļas gulašs no cūkgaļas bez miltiem 75/100 gr (175g/161,4 kcal) Vārīti saldētie dārzeņi 100 gr (100g/105,2 kcal) Svaigi tomāti 50gr (50g/7,7 kcal)				Pusdienas Saldēto dārzeņu zupa 200 gr (200g/106,5 kcal) Malta liellopu gaļa bez mērcēs 50 gr (50g/128,7 kcal) Lēcas vārītas 130 gr (130g/157,3 kcal) Skābēto kāpostu salāti 100 gr (100g/29,6 kcal)				Pusdienas Buljons ar liellopu gaļu 250/13 gr [A03] (263g/62,4 kcal) Cepta zivis-fileja bez miltiem 100 gr [A04] (100g/118,2 kcal) Vārīti kartupeļi ar mizu 100 gr (100g/90,6 kcal) Salāti ar peķinas kāpostiem 100 gr (100g/62,0 kcal)			
23,0	15,4	22,1	355,2	27,6	13,8	17,7	323,8	35,4	35,0	14,9	422,1	33,7	29,4	8,8	333,2
Uzturvērtības kopā 32,7 43,3 27,5 562,4 Sāls(g): 4,2000 ; Cukurs(g): 4,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 46,0 15,8 23,9 456,2 Sāls(g): 2,7000 ; 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				Uzturvērtības kopā 42,6 70,1 19,0 617,1 Sāls(g): 2,8000 ; 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				Uzturvērtības kopā 43,4 57,3 14,2 540,4 Sāls(g): 3,3000 ; 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: 14.10.2024 - 20.10.2024

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

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

Pirmdiena 14.10.2024				Otrdiena 15.10.2024				Trešdiena 16.10.2024				Ceturtdiena 17.10.2024				Piektdiena 18.10.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis 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)				Brokastis 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)				Brokastis 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)				Brokastis 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)				Brokastis 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)			
11,2	40,8	5,8	267,0	11,5	47,4	4,2	275,4	19,9	14,9	6,6	192,2	8,7	48,0	4,5	254,8	11,2	40,8	5,8	267,0
Pusdienas Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Svaigu kāpostu zupa bez kartupeļiem un krējuma 200 gr (200g/32,7 kcal) Cepta vista 100 gr (100g/156,8 kcal) Vārīti saldētie dārzeņi 100 gr (100g/105,2 kcal) Biešu salāti ar konservētiem zirnīšiem 100 gr (100g/60,5 kcal) Citronu kompots (200g/16,2 kcal)				Pusdienas Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Buljons ar vistu 250 gr [A03] (250g/38,6 kcal) Cisīņi vārīti 100 gr [A03, A09, A10] (100g/219,3 kcal) Vārīti kartupeļi ar mizu 100 gr (100g/90,6 kcal) Burkānu salāti ar āboliem un eļļu 50 (50g/22,0 kcal) Aprikožu kompots (Žāv.) (200g/18,8 kcal)				Pusdienas Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Borščs ar svaigiem kāpostiem bez krējuma un kartupeļiem 200gr (200g/49,5 kcal) Gaļas gulašs no cūkgaļas bez miltiem 75/100 gr (175g/161,4 kcal) Vārīti saldētie dārzeņi 100 gr (100g/105,2 kcal) Svaigi tomāti 50gr (50g/7,7 kcal) Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 kcal)				Pusdienas Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Saldēto dārzeņu zupa 200 gr (200g/106,5 kcal) Malta liellopu gaļa bez mērcēs 50 gr (50g/128,7 kcal) Lēcas vārītas 130 gr (130g/157,3 kcal) Skābēto kāpostu salāti 100 gr (100g/29,6 kcal) Kompots ar dzērvenēm (200g/15,4 kcal)				Pusdienas Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Buljons ar liellopu gaļu 250/13 gr [A03] (263g/62,4 kcal) Cepta zivis-fileja bez miltiem 100 gr [A04] (100g/118,2 kcal) Vārīti kartupeļi ar mizu 100 gr (100g/90,6 kcal) Salāti ar pekinas kāpostiem 100 gr (100g/62,0 kcal) Apelsīnu kompots (200g/18,9 kcal)			
24,6	28,8	22,6	418,2	20,8	37,3	22,7	436,1	29,2	31,9	18,1	405,1	36,9	48,3	15,4	484,3	35,4	43,5	9,2	398,9
Launags Cepumi bezglutēna 14 gr. [A03, A07] (14g/62,9 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Launags Cepumi bezglutēna 14 gr. [A03, A07] (14g/62,9 kcal) Sulas dzēriens (200g/51,8 kcal)				Launags Cepumi bezglutēna 14 gr. [A03, A07] (14g/62,9 kcal) Kefirs [A07] (200g/100,0 kcal)				Launags Cepumi bezglutēna 14 gr. [A03, A07] (14g/62,9 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal)				Launags Cepumi bezglutēna 14 gr. [A03, A07] (14g/62,9 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal)			
0,3	15,3	2,0	75,9	0,3	24,5	2,0	114,7	6,3	16,8	8,0	162,9	0,3	26,3	2,0	127,9	0,3	26,3	2,0	127,9
Uzturvērtības kopā 36,1 84,9 30,4 761,1 Sāls(g): 4,2000 ; 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				Uzturvērtības kopā 32,6 109,2 28,9 826,2 Sāls(g): 1,1000 ; Cukurs(g): 15,3000 (0-0) (0-0) (0-0) (900-1100) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 55,4 63,6 32,7 760,2 Sāls(g): 2,7000 ; Cukurs(g): 12,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (900-1100) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 45,9 122,6 21,9 867,0 Sāls(g): 2,8000 ; 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				Uzturvērtības kopā 46,9 110,6 17,0 793,8 Sāls(g): 3,3000 ; Cukurs(g): 20,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (900-1100) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Sagatavoja: S. Steļmačonoka

Ēdienkarte nedēļai: 14.10.2024 - 20.10.2024

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

Grupa: skolēni(5.-9. kl.)

Pirmdiena 14.10.2024				Otrdiena 15.10.2024				Piektdiena 18.10.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis				Brokastis				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) Auzu pārslu biezputra ar sviestu 200/10 gr [A01, A07] (200g/300,5 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Griķu biezputra ar sviestu un pienu 200/10 gr [A07] (200g/261,4 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal)				Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Rīsu biezputra ar sviestu 200/10 gr [A07] (200g/242,0 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)			
14,9	48,9	24,8	481,7	17,9	58,9	21,6	504,1	11,3	47,1	22,1	423,2
Pusdienas				Pusdienas				Pusdienas			
Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Svaigu kāpostu zupa ar krējumu 250/5 gr [A07] (250g/70,2 kcal) Vistas kotlete 100 gr [A01, A03] (100g/215,5 kcal) Vārīti makaroni 150 gr [A01] (150g/200,4 kcal) Biešu salāti ar konservētiem zirnīšiem 100 gr (100g/60,5 kcal) Citronu kompots (200g/16,2 kcal)				Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Makaronu zupa ar dārzeņiem 250 gr [A01] (250g/85,6 kcal) Cīsiņi vārīti 100 gr [A03, A09, A10] (100g/219,3 kcal) Kartupeļu biezenis 150 gr [A07] (150g/160,9 kcal) Burkānu salāti ar āboliem 100 [A03, A07, A10] (100g/103,8 kcal) Aprikožu kompots (Žāv.) (200g/18,8 kcal)				Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Rasoļņiks ar krējumu un kartupeļiem 250 gr [A01, A07] (250g/123,9 kcal) Zivju plācenīši mājas gaumē 100/5 gr [A01, A03, A04, A07] (105g/219,1 kcal) Kartupeļu biezenis 150 gr [A07] (150g/160,9 kcal) Salāti ar pekinas kāpostiem 100 gr (100g/62,0 kcal) Apelsīnu kompots (200g/18,9 kcal)			
40,7	105,3	18,1	758,2	28,1	90,6	33,3	783,8	39,6	110,6	18,9	780,2
Launags				Launags				Launags			
Baltmaize ar iebiezināto pienu 40/30 gr [A01, A07] (70g/218,4 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal)				Pīradziņi ar āboliem 70 gr [A01, A03, A07] (70g/175,4 kcal) Sulas dzēriens (200g/51,8 kcal)				Jogurts 200 ml [A07] (200g/124,0 kcal) Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal) Baltmaize 40 gr [A01] (40g/120,0 kcal)			
9,7	49,3	6,1	292,9	5,0	46,3	2,7	227,2	7,6	51,6	5,3	296,0
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
65,3	203,5	49,0	1532,8	51,0	195,8	57,6	1515,1	58,5	209,3	46,3	1499,4
Sāls(g): 2,8000 ; Cukurs(g): 19,0000				Sāls(g): 2,6000 ; Cukurs(g): 18,9000				Sāls(g): 3,5000 ; Cukurs(g): 15,0000			
(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)			
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: 14.10.2024 - 20.10.2024

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

Grupa: skolēni(5-9 kl.) diennakts

Pirmdienas 14.10.2024				Otrdienas 15.10.2024				Trešdienas 16.10.2024				Ceturtdienas 17.10.2024			
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) Auzu pārslu biežputra ar sviestu 200/10 gr [A01, A07] (200g/300,5 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) Griķu biežputra ar sviestu un pienu 200/10 gr [A07] (200g/261,4 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) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Biezpiens ar krējumu, rozīniem un cukuru 150/30/3 gr [A07] (196g/244,0 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) Prosas biežputra ar sviestu 200 gr [A07] (200g/302,6 kcal) Kafija ar pienu [A07] (61g/54,7 kcal)			
14,9	48,9	24,8	481,7	17,9	58,9	21,6	504,1	29,3	28,4	23,3	425,2	16,2	63,3	24,2	525,5
Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Svaigu kāpostu zupa ar krējumu 250/5 gr [A07] (250g/70,2 kcal) Vistas kotlete 100 gr [A01, A03] (100g/215,5 kcal) Vārīti makaroni 150 gr [A01] (150g/200,4 kcal) Biešu salāti ar konservētiem zirnīšiem 100 gr (100g/60,5 kcal) Citronu kompots (200g/16,2 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Makaronu zupa ar dārzeņiem 250 gr [A01] (250g/85,6 kcal) Cīsiņi vārīti 100 gr [A03, A09, A10] (100g/219,3 kcal) Kartupeļu biezenis 150 gr [A07] (150g/160,9 kcal) Burkānu salāti ar āboliem 100 [A03, A07, A10] (100g/103,8 kcal) Aprikožu kompots (Žāv.) (200g/18,8 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) Gaļas gulašs no cūkgaļas 75/100 gr [A01] (175g/179,0 kcal) Vārīti rīsi 150 gr (150g/192,1 kcal) Svaigi tomāti 100gr (100g/15,3 kcal) Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Zirņu zupa ar kartupeļiem 250 gr (250g/120,3 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 ar dzērvenēm (200g/15,4 kcal)			
40,7	105,3	18,1	758,2	28,1	90,6	33,3	783,8	38,8	105,7	11,5	694,4	42,6	107,8	12,2	717,3
Launags Baltmaize ar iebiezināto pienu 40/30 gr [A01, A07] (70g/218,4 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal)				Launags Pīrādziņi ar āboliem 70 gr [A01, A03, A07] (70g/175,4 kcal) Sulas dzēriens (200g/51,8 kcal)				Launags Mājas bulciņa 50 gr [A01, A03, A07] (64g/195,2 kcal) Kefirs [A07] (200g/100,0 kcal)				Launags Baltmaize ar kausēto sieru 40/30 gr [A01, A07] (70g/172,8 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal)			
9,7	49,3	6,1	292,9	5,0	46,3	2,7	227,2	11,1	33,7	13,3	295,2	8,2	38,7	4,9	237,8
Vakariņas 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) Gurķi konservēti 50 gr (100g/22,0 kcal)				Vakariņas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Dārzeņu vinegrets 200 gr (200g/134,1 kcal) Siļķes fileja eļļā 50 gr (50g/101,8 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) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Vakariņas Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Burkānu kotlete ar krējumu 150/30 gr [A01, A03, A07] (180g/334,3 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)			
16,0	85,4	17,0	564,7	18,6	42,0	20,9	430,5	11,0	65,0	14,8	433,6	17,0	50,3	24,5	482,1

Pirmdiena 14.10.2024				Otrdiena 15.10.2024				Trešdiena 16.10.2024				Ceturtdiena 17.10.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
81,3	288,9	66,0	2097,5	69,6	237,8	78,5	1945,6	90,2	232,8	62,9	1848,4	84,0	260,1	65,8	1962,7
Sāls(g): 3,2000 ; Cukurs(g): 28,0000				Sāls(g): 3,1000 ; Cukurs(g): 23,9000				Sāls(g): 2,8000 ; Cukurs(g): 24,0000				Sāls(g): 2,3000 ; Cukurs(g): 28,0000			
(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: 14.10.2024 - 20.10.2024

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

Grupa: skolēni (1-4 kl.) diennakts

Pirmdiena 14.10.2024				Otrdiena 15.10.2024				Trešdiena 16.10.2024				Ceturtdiena 17.10.2024			
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) Auzu pārslu biezputra ar sviestu 200/10 gr [A01, A07] (200g/300,5 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) Griķu biezputra ar sviestu un pienu 200/10 gr [A07] (200g/261,4 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) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Biezpiens ar krējumu, rozīniem un cukuru 150/30/3 gr [A07] (196g/244,0 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) Prosas biezputra ar sviestu 200 gr [A07] (200g/302,6 kcal) Kafija ar pienu [A07] (61g/54,7 kcal)			
14,9	48,9	24,8	481,7	17,9	58,9	21,6	504,1	29,3	28,4	23,3	425,2	16,2	63,3	24,2	525,5
Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Svaigu kāpostu zupa ar krējumu 250/5 gr [A07] (250g/70,2 kcal) Vistas kotlete 100 gr [A01, A03] (100g/215,5 kcal) Vārīti makaroni 100 gr [A01] (100g/131,7 kcal) Biešu salāti ar konservētiem zirnīšiem 100 gr (100g/60,5 kcal) Citronu kompots (200g/16,2 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Makaronu zupa ar dārzeņiem 250 gr [A01] (250g/85,6 kcal) Cīsiņi vārīti 100 gr [A03, A09, A10] (100g/219,3 kcal) Kartupeļu biezenis 150 gr [A07] (150g/160,9 kcal) Burkānu salāti ar āboliem 50 [A03, A07, A10] (50g/52,0 kcal) Aprikožu kompots (Žāv.) (200g/18,8 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) Gaļas gulašs no cūkgaļas 75/100 gr [A01] (175g/179,0 kcal) Vārīti rīsi 100 gr (100g/129,5 kcal) Svaigi tomāti 50gr (50g/7,7 kcal) Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Zirņu zupa ar kartupeļiem 250 gr (250g/120,3 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 100 gr (100g/29,6 kcal) Kompots ar dzērvenēm (200g/15,4 kcal)			
35,0	76,3	16,8	600,9	24,7	70,7	28,9	643,4	34,0	75,4	10,6	535,6	36,9	78,8	10,9	560,0
Launags Baltmaize ar iebiezināto pienu 40/30 gr [A01, A07] (70g/218,4 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal)				Launags Pīrādziņi ar āboliem 70 gr [A01, A03, A07] (70g/175,4 kcal) Sulas dzēriens (200g/51,8 kcal)				Launags Mājas bulciņa 50 gr [A01, A03, A07] (64g/195,2 kcal) Kefirs [A07] (200g/100,0 kcal)				Launags Baltmaize ar kausēto sieru 40/30 gr [A01, A07] (70g/172,8 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal)			
9,7	49,3	6,1	292,9	5,0	46,3	2,7	227,2	11,1	33,7	13,3	295,2	8,2	38,7	4,9	237,8
Vakariņas 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) Gurķi konservēti 50 gr (100g/22,0 kcal)				Vakariņas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Dārzeņu vinegrets 200 gr (200g/134,1 kcal) Siļķes fileja eļļā 50 gr (50g/101,8 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) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Vakariņas Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Burkānu kotlete ar krējumu 150/30 gr [A01, A03, A07] (180g/334,3 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)			
16,0	85,4	17,0	564,7	18,6	42,0	20,9	430,5	11,0	65,0	14,8	433,6	17,0	50,3	24,5	482,1

Pirmdiena 14.10.2024				Otrdiena 15.10.2024				Trešdiena 16.10.2024				Ceturtdiena 17.10.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
75,6	259,9	64,7	1940,2	66,2	217,9	74,1	1805,2	85,4	202,5	62,0	1689,6	78,3	231,1	64,5	1805,4
Sāls(g): 3,2000 ; Cukurs(g): 28,0000				Sāls(g): 3,0000 ; Cukurs(g): 23,7000				Sāls(g): 2,7000 ; Cukurs(g): 24,0000				Sāls(g): 2,3000 ; Cukurs(g): 28,0000			
(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: 14.10.2024 - 20.10.2024

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

Grupa: skolēni (1.-4. kl.)

Pirmdiena 14.10.2024				Otrdiena 15.10.2024				Piektdiena 18.10.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis				Brokastis				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) Auzu pārslu biezputra ar sviestu 200/10 gr [A01, A07] (200g/300,5 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Griķu biezputra ar sviestu un pienu 200/10 gr [A07] (200g/261,4 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal)				Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Rīsu biezputra ar sviestu 200/10 gr [A07] (200g/242,0 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)			
14,9	48,9	24,8	481,7	17,9	58,9	21,6	504,1	11,3	47,1	22,1	423,2
Pusdienas				Pusdienas				Pusdienas			
Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Svaigu kāpostu zupa ar krējumu 250/5 gr [A07] (250g/70,2 kcal) Vistas kotlete 100 gr [A01, A03] (100g/215,5 kcal) Vārīti makaroni 100 gr [A01] (100g/131,7 kcal) Biešu salāti ar konservētiem zirnīšiem 100 gr (100g/60,5 kcal) Citronu kompots (200g/16,2 kcal)				Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Makaronu zupa ar dārzeņiem 250 gr [A01] (250g/85,6 kcal) Cīsiņi vārīti 100 gr [A03, A09, A10] (100g/219,3 kcal) Kartupeļu biezenis 150 gr [A07] (150g/160,9 kcal) Burkānu salāti ar āboliem 50 [A03, A07, A10] (50g/52,0 kcal) Aprikožu kompots (Žāv.) (200g/18,8 kcal)				Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Rasoļņiks ar krējumu un kartupeļiem 250 gr [A01, A07] (250g/123,9 kcal) Zivju plācenīši mājas gaumē 100/5 gr [A01, A03, A04, A07] (105g/219,1 kcal) Kartupeļu biezenis 150 gr [A07] (150g/160,9 kcal) Salāti ar pekinas kāpostiem 100 gr (100g/62,0 kcal) Apelsīnu kompots (200g/18,9 kcal)			
35,0	76,3	16,8	600,9	24,7	70,7	28,9	643,4	36,9	94,5	18,2	691,6
Launags				Launags				Launags			
Baltmaize ar iebiezināto pienu 40/30 gr [A01, A07] (70g/218,4 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal)				Pīradziņi ar āboliem 70 gr [A01, A03, A07] (70g/175,4 kcal) Sulas dzēriens (200g/51,8 kcal)				Jogurts 200 ml [A07] (200g/124,0 kcal) Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal) Baltmaize 40 gr [A01] (40g/120,0 kcal)			
9,7	49,3	6,1	292,9	5,0	46,3	2,7	227,2	7,6	51,6	5,3	296,0
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
59,6	174,5	47,7	1375,5	47,6	175,9	53,2	1374,7	55,8	193,2	45,6	1410,8
Sāls(g): 2,8000 ; Cukurs(g): 19,0000				Sāls(g): 2,5000 ; Cukurs(g): 18,7000				Sāls(g): 3,5000 ; Cukurs(g): 15,0000			
(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)			
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: 14.10.2024 - 20.10.2024

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

Grupa: Dieta bezlaktozes skolniece 2.c

Pirmdiena 14.10.2024				Otrdiena 15.10.2024				Trešdiena 16.10.2024				Ceturtdiena 17.10.2024				Piektdiena 18.10.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas				Pusdienas				Pusdienas				Pusdienas				Pusdienas			
Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal)				Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal)				Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal)				Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal)				Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal)			
Svaigu kāpostu zupa bez krējuma 250 gr (250g/59,9 kcal)				Makaronu zupa ar dārzeņiem 250 gr [A01] (250g/85,6 kcal)				Borščs ar kartupeļiem, svaigiem kāpostiem bez krējuma 250gr (250g/67,8 kcal)				Zirņu zupa ar kartupeļiem 250 gr (250g/120,3 kcal)				Buljons ar liellopu gaļu 250/13 gr [A03] (263g/62,4 kcal)			
Vistas kotlete 100 gr [A01, A03] (100g/217,5 kcal)				Cīsiņi vārīti 100 gr [A03, A09, A10] (100g/219,3 kcal)				Gaļas gulašs no cūkgaļas 75/100 gr [A01] (175g/179,0 kcal)				Malta liellopu gaļa bez mērcēs 50 gr (50g/128,7 kcal)				Cepta zivis-fileja bez miltiem 100 gr [A04] (100g/118,2 kcal)			
Vārīti makaroni 100 gr [A01] (100g/131,7 kcal)				Vārīti kartupeļi ar eļļu 150 gr (150g/139,4 kcal)				Vārīti rīsi 100 gr (100g/129,5 kcal)				Vārīti makaroni 100 gr [A01] (100g/131,7 kcal)				Vārīti kartupeļi ar eļļu 150 gr (150g/139,4 kcal)			
Biešu salāti ar konservētiem zirnīšiem 100 gr (100g/60,5 kcal)				Burkānu salāti ar āboliem un eļļu 50 (50g/22,0 kcal)				Svaigi tomāti 50gr (50g/7,7 kcal)				Skābēto kāpostu salāti 100 gr (100g/29,6 kcal)				Salāti ar pekinas kāpostiem 100 gr (100g/62,0 kcal)			
Citronu kompots (200g/16,2 kcal)				Aprikožu kompots (Žāv.) (200g/18,8 kcal)				Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 kcal)				Kompots ar dzērvenēm (200g/15,4 kcal)				Apelsīnu kompots (200g/18,9 kcal)			
35,1	76,1	16,0	592,6	25,0	72,9	22,1	591,9	33,9	75,2	9,6	525,3	36,4	76,9	8,9	532,5	38,8	64,7	10,2	507,7
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
35,1	76,1	16,0	592,6	25,0	72,9	22,1	591,9	33,9	75,2	9,6	525,3	36,4	76,9	8,9	532,5	38,8	64,7	10,2	507,7
Sāls(g): 2,3000 ; Cukurs(g): 5,0000				Sāls(g): 1,5000 ; Cukurs(g): 5,3000				Sāls(g): 2,2000 ; Cukurs(g): 7,0000				Sāls(g): 1,3000 ; Cukurs(g): 5,0000				Sāls(g): 2,8000 ; Cukurs(g): 6,0000			
(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