

Ēdienkarte nedēļai: 11.11.2024 - 17.11.2024

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

Grupa: Dieta aglutēna un bezlaktozes 1.B

Pirmdiena 11.11.2024				Otrdiena 12.11.2024				Trešdiena 13.11.2024				Ceturtdiena 14.11.2024				Piektdiena 15.11.2024			
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) 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) 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) 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) Makaroni bezglutēna 75 gr (75g/79,0 kcal) Vārītas olas 2 gab [A03] (100g/133,2 kcal) Gurķi konservēti 30 gr (30g/6,6 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)			
6,1	63,4	2,2	288,9	20,0	49,9	11,7	387,8	6,1	63,4	2,2	288,9	8,1	64,3	2,0	306,1	17,5	34,2	10,2	294,1
Pusdienas Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Zirņu zupa ar kartupeļiem 250 gr (250g/120,3 kcal) Vārīta putnu gaļa (cāļa fileja) 100 gr (100g/150,2 kcal) Makaroni bezglutēna 75 gr (75g/79,0 kcal) Biešu un skābu kāpostu salāti 100 gr. (100g/56,4 kcal) Aprikožu kompots (Žāv.) (200g/18,8 kcal)				Pusdienas Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Makaronu (bezglutēna) zupa ar dārzeņiem 250 gr (250g/64,2 kcal) Plovs ar cūkgaļu 75/200 gr (275g/388,4 kcal) Gurķi konservēti 50 gr (50g/11,0 kcal) Ābolu kompots (200g/24,4 kcal)				Pusdienas Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Borščs ar kartupeļiem, svaigiem kāpostiem bez krējuma 250gr (250g/67,8 kcal) Ceptas aknas bez miltiem 100 gr (100g/215,0 kcal) Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem un eļļu 100 gr (100g/40,4 kcal) Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 kcal)				Pusdienas Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Rīsu zupa ar gaļas frikadelēm 250/20 gr [A03] (270g/93,5 kcal) Cisiņi vārīti 100 gr [A03, A09, A10] (100g/219,3 kcal) Vārīti kartupeļi ar eļļu 150 gr (150g/139,4 kcal) Sautēti svaigi kāposti bez miltiem 100 gr (100g/54,5 kcal) Citronu kompots (200g/16,2 kcal)				Pusdienas Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Dārzeni zupa bez kausēta siera un krējuma 250gr (250g/76,9 kcal) Cepta zivis-fileja bez miltiem 100 gr [A04] (100g/118,2 kcal) Vārīti rīsi 150 gr (150g/192,1 kcal) Svaigu dārzeni salāti ar gurķiem un burkāniem 100 gr (100g/45,3 kcal) Kompots ar žāvētām plūmēm (200g/19,8 kcal)			
32,1	63,2	12,9	487,0	33,5	83,8	8,0	550,3	54,1	87,7	12,2	676,0	27,2	69,2	22,7	585,2	35,6	75,8	7,6	514,6
Launags				Launags				Launags				Launags				Launags			
Uzturvērtības kopā 38,2 126,6 15,1 775,9 Sāls(g): 3,4000 ; Cukurs(g): 16,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 53,5 133,7 19,7 938,1 Sāls(g): 2,4000 ; 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				Uzturvērtības kopā 60,2 151,1 14,4 964,9 Sāls(g): 2,8000 ; 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				Uzturvērtības kopā 35,3 133,5 24,7 891,3 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 16,2000 (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 53,1 110,0 17,8 808,7 Sāls(g): 5,6000 ; 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			

Sagatavoja: S. Steļmačonoka

Ēdienkarte nedēļai: 11.11.2024 - 17.11.2024

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

Grupa: Dieta aglutēna 8.c klase

Pirmdiena 11.11.2024				Otrdiena 12.11.2024				Trešdiena 13.11.2024				Ceturtdiena 14.11.2024				Piektdiena 15.11.2024			
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/269,8 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) Biezpiens ar krējumu, rozīniem un cukuru 150/30/3 gr [A07] (196g/244,0 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) 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) 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) Makaroni bezglutēna 75 gr (75g/79,0 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Gurķi konservēti 30 gr (30g/6,6 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)			
14,7	58,5	24,0	495,0	33,7	35,1	25,3	489,0	12,7	57,3	23,0	468,9	16,7	64,8	23,8	527,8	9,1	33,6	11,5	269,1
Pusdienas Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Zirņu zupa ar kartupeļiem 250 gr (250g/120,3 kcal) Vārīta putnu gaļa (cāļa fileja) 100 gr (100g/150,2 kcal) Makaroni bezglutēna 75 gr (75g/79,0 kcal) Biešu un skābu kāpostu salāti 100 gr. (100g/56,4 kcal) Aprikožu kompots (Žāv.) (200g/18,8 kcal)				Pusdienas Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Makaronu (bezglutēna) zupa ar dārzeņiem 250 gr (250g/64,2 kcal) Plovs ar cūkgaļu 75/200 gr (275g/388,4 kcal) Gurķi konservēti 50 gr (50g/11,0 kcal) Ābolu kompots (200g/24,4 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) Ceptas aknas bez miltiem 100 gr (100g/215,0 kcal) Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem, krējumu un majonēzi 100 gr [A03, A07, A10] (100g/75,1 kcal) Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 kcal)				Pusdienas Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Rīsu zupa ar gaļas frikadelēm 250/20 gr [A03] (270g/93,5 kcal) Csiņi vārīti 100 gr [A03, A09, A10] (100g/219,3 kcal) Kartupeļu biezenis 150 gr [A07] (150g/160,9 kcal) Sautēti svaigi kāposti bez miltiem 100 gr (100g/54,5 kcal) Citronu kompots (200g/16,2 kcal)				Pusdienas Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Dārzenu zupa ar kausēto sieru, kartupeļiem un krējumu 250/5 gr [A07] (250g/114,5 kcal) Cepta zivis-fileja bez miltiem 100 gr [A04] (100g/118,2 kcal) Vārīti rīsi 150 gr (150g/192,1 kcal) Svaigu dārzenu salāti ar gurķiem un burkāniem 100 gr (100g/45,3 kcal) Kompots ar žāvētām plūmēm (200g/19,8 kcal)			
32,1	63,2	12,9	487,0	33,5	83,8	8,0	550,3	53,6	88,4	17,2	721,0	27,1	66,6	26,3	606,7	36,8	76,1	11,1	552,2
Launags				Launags				Launags				Launags				Launags			
Uzturvērtības kopā 46,8 121,7 36,9 982,0 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				Uzturvērtības kopā 67,2 118,9 33,3 1039,3 Sāls(g): 1,7000 ; Cukurs(g): 13,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 66,3 145,7 40,2 1189,9 Sāls(g): 2,8000 ; 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				Uzturvērtības kopā 43,8 131,4 50,1 1134,5 Sāls(g): 2,7000 ; Cukurs(g): 16,2000 (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 45,9 109,7 22,6 821,3 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			

Sagatavoja: S. Stejmačonoka

Ēdienkarte nedēļai: 11.11.2024 - 17.11.2024

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

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

Pirmdiena 11.11.2024				Otrdiena 12.11.2024				Trešdiena 13.11.2024				Ceturtdiena 14.11.2024				Piektdiena 15.11.2024			
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) 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) Auzu pārslu biezputra bez sviesta un piena 200gr [A01] (200g/173,8 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Brokastis Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal) Prosas biezputra bez sviesta un piena 200 gr (54g/178,8 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Brokastis Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Makaroni bezglutēna 75 gr (75g/79,0 kcal) Vārītas olas 2 gab [A03] (100g/133,2 kcal) Gurķi konservēti 30 gr (30g/6,6 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)			
5,6	61,9	2,6	286,6	19,5	48,4	12,1	385,5	8,1	54,7	3,9	298,8	7,6	62,8	2,4	303,8	18,5	41,1	11,0	338,6
Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Zirņu zupa ar kartupeļiem 250 gr (250g/120,3 kcal) Vistas kotlete 100 gr [A01, A03] (100g/228,6 kcal) Vārīti makaroni 150 gr [A01] (150g/200,4 kcal) Biešu un skābu kāpostu salāti 100 gr. (100g/56,4 kcal) Aprikožu kompots (Žāv.) (200g/18,8 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Makaronu zupa ar dārzeņiem 250 gr [A01] (250g/85,6 kcal) Plovs ar cūkgaļu 75/200 gr (275g/388,4 kcal) Gurķi konservēti 50 gr (50g/11,0 kcal) Ābolu kompots (200g/24,4 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Borščs ar kartupeļiem, svaigiem kāpostiem bez krējuma 250gr (250g/67,8 kcal) Aknu kotlete 100 gr [A01, A03] (162g/190,8 kcal) Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem un eļļu 100 gr (100g/40,4 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Rīsu zupa ar gaļas frikadelēm 250/20 gr [A03] (270g/93,5 kcal) Cisiņi vārīti 100 gr [A03, A09, A10] (100g/219,3 kcal) Vārīti kartupeļi ar eļļu 150 gr (150g/139,4 kcal) Sautēti svaigi kāposti 100 gr [A01] (100g/58,7 kcal) Citronu kompots (200g/16,2 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Dārzeni zupa bez kausēta siera un krējuma 250gr (250g/76,9 kcal) Cepta zivis-fileja 100 gr [A01, A04] (100g/153,4 kcal) Vārīti rīsi 150 gr (150g/192,1 kcal) Svaigu dārzeni salāti ar gurķiem un burkāniem 100 gr (100g/45,3 kcal) Kompots ar žāvētām plūmēm (200g/19,8 kcal)			
54,2	115,3	15,4	819,9	38,3	110,8	9,6	704,8	49,8	110,3	12,3	763,4	31,0	93,1	24,2	722,5	40,4	106,1	9,2	682,9
Launags				Launags				Launags				Launags				Launags			
Uzturvērtības kopā 59,8 177,2 18,0 1106,5 Sāls(g): 2,3000 ; Cukurs(g): 16,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 57,8 159,2 21,7 1090,3 Sāls(g): 2,4000 ; 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				Uzturvērtības kopā 57,9 165,0 16,2 1062,2 Sāls(g): 2,3000 ; Cukurs(g): 16,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 38,6 155,9 26,6 1026,3 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 16,2000 (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 58,9 147,2 20,2 1021,5 Sāls(g): 5,6000 ; 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			

Sagatavoja: S. Steļmačonoka

Ēdienkarte nedēļai: 11.11.2024 - 17.11.2024

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

Grupa: Cieto ēdienu dieta (1.a kl.)

Pirmdiena 11.11.2024				Otrdiena 12.11.2024				Trešdiena 13.11.2024				Ceturtdiena 14.11.2024				Piektdiena 15.11.2024			
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/228,6 kcal) Vārīti makaroni 150 gr [A01] (150g/200,4 kcal) Biešu un skābu kāpostu salāti 100 gr. (100g/56,4 kcal) Aprikožu kompots (Žāv.) (200g/18,8 kcal)				Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Vārīti rīsi 150 gr (150g/192,1 kcal) Gurķi konservēti 50 gr (50g/11,0 kcal) Ābolu kompots (200g/24,4 kcal) Vārīta cūkgāļa-šķiņķis 100 gr (100g/211,8 kcal)				Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Aknu kotlete 100 gr [A01, A03] (162g/190,8 kcal) Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 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)				Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Sardeles 100 gr (100g/211,6 kcal) Vārīti kartupeļi ar eļļu 150 gr (150g/139,4 kcal) Sautēti svaigi kāposti 100 gr [A01] (100g/58,7 kcal) Citronu kompots (200g/16,2 kcal)				Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Zivju teftelji 100 gr [A01, A04, A07] (100g/174,3 kcal) Vārīti rīsi 100 gr (100g/129,5 kcal) Svaigu dārzeņu salāti ar gurķiem un burkāniem 100 gr (100g/45,3 kcal) Kompots ar žāvētām plūmēm (200g/19,8 kcal)			
43,0	64,5	13,2	551,0	39,8	56,2	10,3	486,1	41,0	73,1	11,8	568,2	20,0	57,4	18,5	472,7	26,2	54,4	10,1	415,7
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
43,0	64,5	13,2	551,0	39,8	56,2	10,3	486,1	41,0	73,1	11,8	568,2	20,0	57,4	18,5	472,7	26,2	54,4	10,1	415,7
Sāls(g): 0,6000 ; Cukurs(g): 5,0000				Sāls(g): 0,9000 ; Cukurs(g): 5,0000				Sāls(g): 0,9000 ; Cukurs(g): 5,0000				Sāls(g): 0,8000 ; Cukurs(g): 8,2000				Sāls(g): 2,5000 ; Cukurs(g): 5,0000			
(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: 11.11.2024 - 17.11.2024

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

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

Pirmdiena 11.11.2024				Otrdiena 12.11.2024				Trešdiena 13.11.2024				Ceturtdiena 14.11.2024				Piektdiena 15.11.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	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) Kukurūzas biezputra bez sviesta un piena 200 gr (200g/161,6 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) Auzu pārslu biezputra bez sviesta un piena 200gr [A01] (200g/173,8 kcal)				Brokastis Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Prosas biezputra bez sviesta un piena 200 gr (54g/178,8 kcal)				Brokastis Vārīti griķi 100 gr (100g/174,9 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal)			
7,2	35,1	4,1	195,0	18,4	2,0	6,2	132,4	9,7	27,9	5,4	207,2	9,2	36,0	3,9	212,2	10,4	30,8	4,3	208,3
Pusdienas Saldēto dārzeņu zupa 200 gr (200g/106,5 kcal) Vārīta putnu gaļa (cāļa fileja) 100 gr (100g/150,2 kcal) Lēcas vārītas 130 gr (130g/157,3 kcal) Biešu un skābu kāpostu salāti 100 gr. (100g/56,4 kcal)				Pusdienas Buljons ar vistu 250 gr [A03] (250g/80,7 kcal) Vārīti saldētie dārzeņi 100 gr (100g/105,2 kcal) Vārīta cūkgāļa-karbonāde 100 gr (100g/203,4 kcal) Gurķi konservēti 50 gr (50g/11,0 kcal)				Pusdienas Borščs ar svaigiem kāpostiem bez krējuma un kartupeļiem 200gr (200g/49,5 kcal) Ceptas aknas bez miltiem 100 gr (100g/215,0 kcal) Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem un eļļu 100 gr (100g/40,4 kcal)				Pusdienas Saldēto dārzeņu zupa 200 gr (200g/106,5 kcal) Cīsiņi vārīti 100 gr [A03, A09, A10] (100g/219,3 kcal) Vārīti kartupeļi ar mizu 100 gr (100g/90,6 kcal) Sautēti svaigi kāposti bez miltiem 100 gr (100g/54,5 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) Lēcas vārītas 130 gr (130g/157,3 kcal) Svaigu dārzeņu salāti ar gurķiem un burkāniem 100 gr (100g/45,3 kcal)			
33,4	38,1	20,1	470,4	45,9	4,8	21,6	400,3	51,2	61,2	11,9	560,9	19,6	34,3	28,5	470,9	43,3	30,9	9,6	383,2
Uzturvērtības kopā 40,6 73,2 24,2 665,4 Sāls(g): 3,2000 ; 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 64,3 6,8 27,8 532,7 Sāls(g): 1,8000 ; 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				Uzturvērtības kopā 60,9 89,1 17,3 768,1 Sāls(g): 2,3000 ; Cukurs(g): 6,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 28,8 70,3 32,4 683,1 Sāls(g): 2,3000 ; Cukurs(g): 6,2000 (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 53,7 61,7 13,9 591,5 Sāls(g): 3,5000 ; 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: 11.11.2024 - 17.11.2024

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

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

Pirmdiena 11.11.2024				Otrdiena 12.11.2024				Trešdiena 13.11.2024				Ceturtdiena 14.11.2024				Piektdiena 15.11.2024			
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) 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) 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) 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) Prosas biezputra bez sviesta un piena 200 gr (54g/178,8 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Brokastis Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Vārīti griķi 100 gr (100g/174,9 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)			
8,7	48,0	4,5	254,8	19,9	14,9	6,6	192,2	11,2	40,8	5,8	267,0	10,7	48,9	4,3	272,0	11,9	43,7	4,7	268,1
Pusdienas Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Saldēto dārzeņu zupa 200 gr (200g/106,5 kcal) Vārīta putnu gaļa (cāļa fileja) 100 gr (100g/150,2 kcal) Lēcas vārītas 130 gr (130g/157,3 kcal) Biešu un skābu kāpostu salāti 100 gr. (100g/56,4 kcal) Aprikožu kompots (Žāv.) (200g/18,8 kcal)				Pusdienas Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Buljons ar vistu 250 gr [A03] (250g/80,7 kcal) Vārīti saldētie dārzeņi 100 gr (100g/105,2 kcal) Vārīta cūkgāļa-karbonāde 100 gr (100g/203,4 kcal) Gurķi konservēti 50 gr (50g/11,0 kcal) Ābolu kompots (200g/24,4 kcal)				Pusdienas Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Borščs ar svaigiem kāpostiem bez krējuma un kartupeļiem 200gr (200g/49,5 kcal) Ceptas aknas bez miltiem 100 gr (100g/215,0 kcal) Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem un eļļu 100 gr (100g/40,4 kcal) Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 kcal)				Pusdienas Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Saldēto dārzeņu zupa 200 gr (200g/106,5 kcal) Ctisiņi vārīti 100 gr [A03, A09, A10] (100g/219,3 kcal) Vārīti kartupeļi ar mizu 100 gr (100g/90,6 kcal) Sautēti svaigi kāposti bez miltiem 100 gr (100g/54,5 kcal) Citronu kompots (200g/16,2 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) Lēcas vārītas 130 gr (130g/157,3 kcal) Svaigu dārzeņu salāti ar gurķiem un burkāniem 100 gr (100g/45,3 kcal) Kompots ar žāvētām plūmēm (200g/19,8 kcal)			
36,2	51,1	20,5	536,0	47,4	20,1	22,0	471,5	52,8	79,3	12,3	642,2	21,2	47,7	29,0	533,9	44,9	45,3	10,0	449,8
Launags Cepumi bezglutēna 14 gr. [A03, A07] (14g/62,9 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Banāni 200 gr (200g/157,2 kcal)				Launags Cepumi bezglutēna 14 gr. [A03, A07] (14g/62,9 kcal) Kefīrs [A07] (200g/100,0 kcal)				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) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Launags			
2,7	51,3	2,4	233,1	6,3	16,8	8,0	162,9	0,3	15,3	2,0	75,9	0,3	15,3	2,0	75,9				
Uzturvērtības kopā 47,6 150,4 27,4 1023,9 Sāls(g): 3,2000 ; 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 73,6 51,8 36,6 826,6 Sāls(g): 1,8000 ; 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				Uzturvērtības kopā 64,3 135,4 20,1 985,1 Sāls(g): 2,3000 ; Cukurs(g): 21,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (900-1100) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 32,2 111,9 35,3 881,8 Sāls(g): 2,3000 ; Cukurs(g): 21,2000 (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 56,8 89,0 14,7 717,9 Sāls(g): 3,5000 ; 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: 11.11.2024 - 17.11.2024

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

Grupa: skolēni(5.-9. kl.)

Piektdienas 15.11.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis			
Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal)			
Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal)			
Makaroni ar sieru 150/10/10 gr [A01, A07] (150g/306,3 kcal)			
Gurķi konservēti 30 gr (30g/6,6 kcal)			
Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)			
14,1	68,0	19,8	507,5
Pusdienas			
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)			
Zivju tefteļi 100 gr [A01, A04, A07] (100g/174,3 kcal)			
Mērce ar krējumu, tomātiem, sīpoliem 50 gr [A01, A07] (50g/46,1 kcal)			
Vārīti rīsi 150 gr (150g/192,1 kcal)			
Svaigu dārzeņu salāti ar gurķiem un burkāniem 100 gr (100g/45,3 kcal)			
Kompots ar žāvētām plūmēm (200g/19,8 kcal)			
38,1	112,1	18,9	787,5
Launags			
Sula gab. (200 ml) (200g/89,6 kcal)			
Cepumi Miredo 50 gr [A01] (50g/160,9 kcal)			
Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal)			
5,5	60,8	3,3	302,5
Uzturvērtības kopā			
57,7	240,9	42,0	1597,5
Sāls(g): 3,1000 ; Cukurs(g): 10,0000			
(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)
Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0)			
13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Sagatavoja: S. Stejmačonoka

Ēdienkarte nedēļai: 11.11.2024 - 17.11.2024

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

Grupa: skolēni(5-9 kl.) diennakts

Pirmdiena 11.11.2024				Otrdiena 12.11.2024				Trešdiena 13.11.2024				Ceturtdiena 14.11.2024			
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) Kukurūzas biezputra ar sviestu 200/10 gr [A07] (210g/269,8 kcal) Kafija ar pienu [A07] (61g/54,7 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) 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) 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) Prosas biezputra ar sviestu 200 gr [A07] (200g/302,6 kcal) Kafija ar pienu [A07] (61g/54,7 kcal)			
14,2	57,0	24,4	492,7	33,2	33,6	25,7	486,7	14,9	48,9	24,8	481,7	16,2	63,3	24,2	525,5
Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Zirņu zupa ar kartupeļiem 250 gr (250g/120,3 kcal) Vistas kotlete 100 gr [A01, A03] (100g/228,6 kcal) Vārīti makaroni 150 gr [A01] (150g/200,4 kcal) Biešu un skābu kāpostu salāti 100 gr. (100g/56,4 kcal) Aprikožu kompots (Žāv.) (200g/18,8 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Makaronu zupa ar dārzeņiem 250 gr [A01] (250g/85,6 kcal) Plovs ar cūkgaļu 75/200 gr (275g/388,4 kcal) Gurķi konservēti 50 gr (50g/11,0 kcal) Ābolu kompots (200g/24,4 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) Aknu kotlete 100 gr [A01, A03] (162g/190,8 kcal) Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem, krējumu un majonēzi 100 gr [A03, A07, A10] (100g/75,1 kcal) Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Rīsu zupa ar gaļas frikadelēm 250/20 gr [A03] (270g/93,5 kcal) Cisiņi vārīti 100 gr [A03, A09, A10] (100g/219,3 kcal) Kartupeļu biezenis 150 gr [A07] (150g/160,9 kcal) Sautēti svaigi kāposti 100 gr [A01] (100g/58,7 kcal) Citronu kompots (200g/16,2 kcal)			
54,2	115,3	15,4	819,9	38,3	110,8	9,6	704,8	49,4	116,2	17,3	829,9	30,9	90,5	27,8	744,0
Launags Bulciņa ar kanēli 50 gr [A01, A03, A07] (50g/217,4 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Banāni 200 gr (200g/157,2 kcal)				Launags Pīrādžiņi ar svaigiem kāpostiem 70 gr [A01, A03, A07] (70g/185,7 kcal) Kefīrs [A07] (200g/100,0 kcal)				Launags Baltmaize ar iebiezināto pienu 40/30 gr [A01, A07] (70g/218,4 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal)				Launags Mājas bulciņa 50 gr [A01, A03, A07] (64g/195,2 kcal) Jogurts 200 ml [A07] (200g/124,0 kcal)			
8,2	73,1	7,5	387,6	11,9	36,1	10,6	285,7	9,7	49,3	6,1	292,9	9,1	45,7	11,3	319,2
Vakariņas Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Rauga pankūkas ar biezpienu un krējumu 150/20 gr [A01, A03, A07] (170g/386,0 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Vakariņas 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)				Vakariņas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Gaļas salāti ar desu 200 gr [A03, A09, A10] (200g/380,7 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) Omlete ar dārzeņiem 135 gr [A03, A07] (135g/236,9 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)			
18,6	75,5	17,7	533,8	16,0	64,0	18,4	483,1	13,7	56,3	32,5	575,3	17,1	28,9	27,7	431,5

Pirmdiena 11.11.2024				Otrdiena 12.11.2024				Trešdiena 13.11.2024				Ceturtdiena 14.11.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
95,2	320,9	65,0	2234,0	99,4	244,5	64,3	1960,3	87,7	270,7	80,7	2179,8	73,3	228,4	91,0	2020,2
Sāls(g): 4,4000 ; Cukurs(g): 25,5000				Sāls(g): 1,9000 ; Cukurs(g): 20,0000				Sāls(g): 2,8000 ; Cukurs(g): 26,0000				Sāls(g): 3,1000 ; Cukurs(g): 25,2000			
(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: 11.11.2024 - 17.11.2024

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

Grupa: skolēni (1-4 kl.) diennakts

Pirmdiena 11.11.2024				Otrdiena 12.11.2024				Trešdiena 13.11.2024				Ceturtdiena 14.11.2024			
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) Kukurūzas biezputra ar sviestu 200/10 gr [A07] (210g/269,8 kcal) Kafija ar pienu [A07] (61g/54,7 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) 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) 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) Prosas biezputra ar sviestu 200 gr [A07] (200g/302,6 kcal) Kafija ar pienu [A07] (61g/54,7 kcal)			
14,2	57,0	24,4	492,7	33,2	33,6	25,7	486,7	14,9	48,9	24,8	481,7	16,2	63,3	24,2	525,5
Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Zirņu zupa ar kartupeļiem 250 gr (250g/120,3 kcal) Vistas kotlete 100 gr [A01, A03] (100g/228,6 kcal) Vārīti makaroni 150 gr [A01] (150g/200,4 kcal) Biešu un skābu kāpostu salāti 100 gr. (100g/56,4 kcal) Aprikožu kompots (Žāv.) (200g/18,8 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Makaronu zupa ar dārzeņiem 250 gr [A01] (250g/85,6 kcal) Plovs ar cūkgaļu 75/200 gr (275g/388,4 kcal) Gurķi konservēti 50 gr (50g/11,0 kcal) Ābolu kompots (200g/24,4 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) Aknu kotlete 100 gr [A01, A03] (162g/190,8 kcal) Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 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)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Rīsu zupa ar gaļas frikadelēm 250/20 gr [A03] (270g/93,5 kcal) Cisiņi vārīti 100 gr [A03, A09, A10] (100g/219,3 kcal) Kartupeļu biezenis 150 gr [A07] (150g/160,9 kcal) Sautēti svaigi kāposti 100 gr [A01] (100g/58,7 kcal) Citronu kompots (200g/16,2 kcal)			
51,5	99,2	14,7	731,3	35,6	94,7	8,9	616,2	45,9	97,0	14,4	706,3	28,2	74,4	27,1	655,4
Launags Bulciņa ar kanēli 50 gr [A01, A03, A07] (50g/217,4 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Banāni 200 gr (200g/157,2 kcal)				Launags Pīrādžiņi ar svaigiem kāpostiem 70 gr [A01, A03, A07] (70g/185,7 kcal) Kefīrs [A07] (200g/100,0 kcal)				Launags Baltmaize ar iebiezināto pienu 40/30 gr [A01, A07] (70g/218,4 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal)				Launags Mājas bulciņa 50 gr [A01, A03, A07] (64g/195,2 kcal) Jogurts 200 ml [A07] (200g/124,0 kcal)			
8,2	73,1	7,5	387,6	11,9	36,1	10,6	285,7	9,7	49,3	6,1	292,9	9,1	45,7	11,3	319,2
Vakariņas Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Rauga pankūkas ar biezpienu un krējumu 150/20 gr [A01, A03, A07] (170g/386,0 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Vakariņas 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)				Vakariņas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Gaļas salāti ar desu 200 gr [A03, A09, A10] (200g/380,7 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) Omelete ar dārzeņiem 135 gr [A03, A07] (135g/236,9 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)			
18,6	75,5	17,7	533,8	16,0	64,0	18,4	483,1	13,7	56,3	32,5	575,3	17,1	28,9	27,7	431,5

Pirmdiena 11.11.2024				Otrdiena 12.11.2024				Trešdiena 13.11.2024				Ceturtdiena 14.11.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
92,5	304,8	64,3	2145,4	96,7	228,4	63,6	1871,7	84,2	251,5	77,8	2056,2	70,6	212,3	90,3	1931,6
Sāls(g): 4,4000 ; Cukurs(g): 25,5000				Sāls(g): 1,9000 ; Cukurs(g): 20,0000				Sāls(g): 2,6000 ; Cukurs(g): 26,0000				Sāls(g): 3,1000 ; Cukurs(g): 25,2000			
(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: 11.11.2024 - 17.11.2024

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

Grupa: skolēni (1.-4. kl.)

Piektdienas 15.11.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis			
Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal)			
Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal)			
Makaroni ar sieru 150/10/10 gr [A01, A07] (150g/306,3 kcal)			
Gurķi konservēti 30 gr (30g/6,6 kcal)			
Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)			
14,1	68,0	19,8	507,5
Pusdienas			
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)			
Zivju tefteļi 100 gr [A01, A04, A07] (100g/174,3 kcal)			
Mērce ar krējumu, tomātiem, sīpoliem 50 gr [A01, A07] (50g/46,1 kcal)			
Vārīti rīsi 100 gr (100g/129,5 kcal)			
Svaigu dārzeņu salāti ar gurķiem un burkāniem 100 gr (100g/45,3 kcal)			
Kompots ar žāvētām plūmēm (200g/19,8 kcal)			
33,8	83,1	18,0	636,3
Launags			
Sula gab. (200 ml) (200g/89,6 kcal)			
Cepumi Miredo 50 gr [A01] (50g/160,9 kcal)			
Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal)			
5,5	60,8	3,3	302,5
Uzturvērtības kopā			
53,4	211,9	41,1	1446,3
Sāls(g): 3,0000 ; 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			

