

Ēdienkarte nedēļai: 18.11.2024 - 24.11.2024

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

Grupa: skolēni(5.-9. kl.)

Piektdienas 22.11.2024			
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)			
Piena zupa ar miltu klimpām 250 gr [A01, A03, A07] (250g/174,4 kcal)			
Sautēta vista ar dārzeņiem 100/250 gr [A01] (350g/373,6 kcal)			
Svaigi gurķi 50 gr (50g/5,7 kcal)			
Aprikožu kompots (Žāv.) (200g/18,8 kcal)			
46,9	100,0	18,9	767,9
Launags			
Baltmaize ar ievārījumu 40/30 gr [A01] (70g/178,5 kcal)			
Sula gab. (200 ml) (200g/89,6 kcal)			
Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal)			
3,9	72,2	1,4	320,1
Uzturvērtības kopā			
64,9	240,2	40,1	1595,5
Sāls(g): 2,0000 ; 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			

Sagatavoja: S. Steļmačonoka

Ēdienkarte nedēļai: 18.11.2024 - 24.11.2024

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

Grupa: skolēni(5-9 kl.) diennakts

Otrdiena 19.11.2024				Trešdiena 20.11.2024				Ceturtdiena 21.11.2024			
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) Rīsu biezu putra ar sviestu 200/10 gr [A07] (200g/242,0 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) Biezpiena sierīšs (1 gab) 40 gr [A07] (40g/107,8 kcal) Mannas biezu putra ar ievārījumu 200/20 gr [A01, A07] (220g/198,6 kcal) Kafija ar pienu [A07] (61g/54,7 kcal)				Brokastis Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Omlete ar sieru 115 gr [A03, A07] (152g/186,2 kcal) Zaļie zirnīši 30 gr (30g/22,2 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)			
11,3	47,1	22,1	423,2	13,6	73,8	17,4	495,9	21,3	30,1	21,8	403,0
Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Rasoņņiks ar krējumu un kartupeļiem 250 gr [A01, A07] (250g/123,9 kcal) Dabīgā cūkgāļa šņicele 72 gr [A01, A03] (72g/194,3 kcal) Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal) Svaigu dārzeņu salāti ar gurķiem un burkāniem 100 gr (100g/45,3 kcal) Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 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) Saceptā cūkgāļa ar sīpoliem 100/15 gr. (115g/214,7 kcal) Vārīti makaroni 150 gr [A01] (150g/200,4 kcal) Salāti ar pekinas kāpostiem 100 gr (100g/72,6 kcal) Kompots ar žāvētām plūmēm (200g/19,8 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Kartupeļu zupa ar zivi 250/35 gr [A04] (285g/135,8 kcal) Cūkgāļa kotlete ar biezpienu 100 gr [A01, A07] (100g/189,6 kcal) Vārīti rīsi 150 gr (150g/192,1 kcal) Biešu salāti ar eļļu 100 gr (100g/62,2 kcal) Apelsīnu kompots (200g/18,9 kcal)			
47,7	129,0	14,0	849,4	52,8	103,0	16,5	781,0	46,7	121,9	11,9	794,0
Launags Baltmaize ar iebiezināto pienu 40/30 gr [A01, A07] (70g/218,4 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal) Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal)				Launags Cepumi Miredo 50 gr [A01] (50g/160,9 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Bumbieri 100 gr (100g/54,3 kcal)				Launags Pīradziņi ar āboliem 70 gr [A01, A03, A07] (70g/175,4 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal)			
9,7	60,3	6,1	344,9	5,8	44,5	3,6	228,2	8,9	42,3	5,1	249,9
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/392,3 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Vakariņas Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Biezpiena sacepums ar āboliem un krējumu 200gr [A01, A03, A07] (200g/269,6 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) Kefirs [A07] (200g/100,0 kcal)			
15,4	81,5	16,8	540,1	24,2	35,4	20,3	417,4	17,0	66,5	20,8	520,6

Otrdiena 19.11.2024				Trešdiena 20.11.2024				Ceturtdiena 21.11.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
84,1	317,9	59,0	2157,6	96,4	256,7	57,8	1922,5	93,9	260,8	59,6	1967,5
Sāls(g): 3,3000 ; Cukurs(g): 27,0000				Sāls(g): 2,8000 ; Cukurs(g): 25,3000				Sāls(g): 2,5000 ; Cukurs(g): 19,4000			
(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)			
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: 18.11.2024 - 24.11.2024

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

Grupa: skolēni (1-4 kl.) diennakts

Otrdiena 19.11.2024				Trešdiena 20.11.2024				Ceturtdiena 21.11.2024			
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) Rīsu biezputra ar sviestu 200/10 gr [A07] (200g/242,0 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) Biezpiena sierīšs (1 gab) 40 gr [A07] (40g/107,8 kcal) Mannas biezputra ar ievārījumu 200/20 gr [A01, A07] (220g/198,6 kcal) Kafija ar pienu [A07] (61g/54,7 kcal)				Brokastis Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Omlete ar sieru 115 gr [A03, A07] (152g/186,2 kcal) Zaļie zirnīši 30 gr (30g/22,2 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)			
11,3	47,1	22,1	423,2	13,6	73,8	17,4	495,9	21,3	30,1	21,8	403,0
Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Rasoņņiks ar krējumu un kartupeļiem 250 gr [A01, A07] (250g/123,9 kcal) Dabīgā cūkgāļas šņicele 72 gr [A01, A03] (72g/194,3 kcal) Vārīti griķi 100 gr (100g/174,9 kcal) Svaigu dārzeņu salāti ar gurķiem un burkāniem 100 gr (100g/45,3 kcal) Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 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) Saceptā cūkgāļa ar sīpoliem 100/15 gr. (115g/214,7 kcal) Vārīti makaroni 150 gr [A01] (150g/200,4 kcal) Salāti ar pekinas kāpostiem 100 gr (100g/72,6 kcal) Kompots ar žāvētām plūmēm (200g/19,8 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Kartupeļu zupa ar zivi 250/35 gr [A04] (285g/135,8 kcal) Cūkgāļas kotlete ar biezpienu 100 gr [A01, A07] (100g/189,6 kcal) Vārīti rīsi 150 gr (150g/192,1 kcal) Biešu salāti ar eļļu 100 gr (100g/62,2 kcal) Apelsīnu kompots (200g/18,9 kcal)			
41,9	98,3	12,5	679,7	50,1	86,9	15,8	692,4	44,0	105,8	11,2	705,4
Launags Baltmaize ar iebiezināto pienu 40/30 gr [A01, A07] (70g/218,4 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal) Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal)				Launags Cepumi Miredo 50 gr [A01] (50g/160,9 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Bumbieri 100 gr (100g/54,3 kcal)				Launags Pīradziņi ar āboliem 70 gr [A01, A03, A07] (70g/175,4 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal)			
9,7	60,3	6,1	344,9	5,8	44,5	3,6	228,2	8,9	42,3	5,1	249,9
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/392,3 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Vakariņas Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Biezpiena sacepums ar āboliem un krējumu 200gr [A01, A03, A07] (200g/269,6 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) Kefirs [A07] (200g/100,0 kcal)			
15,4	81,5	16,8	540,1	24,2	35,4	20,3	417,4	17,0	66,5	20,8	520,6

Otrdiena 19.11.2024				Trešdiena 20.11.2024				Ceturtdiena 21.11.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
78,3	287,2	57,5	1987,9	93,7	240,6	57,1	1833,9	91,2	244,7	58,9	1878,9
Sāls(g): 3,3000 ; Cukurs(g): 27,0000				Sāls(g): 2,8000 ; Cukurs(g): 25,3000				Sāls(g): 2,5000 ; Cukurs(g): 19,4000			
(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)			
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: 18.11.2024 - 24.11.2024

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

Grupa: skolēni (1.-4. kl.)

Piektdienas 22.11.2024			
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)			
Piena zupa ar miltu klimpām 250 gr [A01, A03, A07] (250g/174,4 kcal)			
Sautēta vista ar dārzeņiem 100/250 gr [A01] (350g/373,6 kcal)			
Svaigi gurķi 50 gr (50g/5,7 kcal)			
Aprikožu kompots (Žāv.) (200g/18,8 kcal)			
44,2	83,9	18,2	679,3
Launags			
Baltmaize ar ievārījumu 40/30 gr [A01] (70g/178,5 kcal)			
Sula gab. (200 ml) (200g/89,6 kcal)			
Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal)			
3,9	72,2	1,4	320,1
Uzturvērtības kopā			
62,2	224,1	39,4	1506,9
Sāls(g): 2,0000 ; 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			

Sagatavoja: S. Steļmačonoka