

Ēdienkarte nedēļai: 02.12.2024 - 08.12.2024

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

Grupa: Dieta aglutēna un bezlaktozes 1.B

Pirmdiena 02.12.2024				Otrdiena 03.12.2024				Trešdiena 04.12.2024				Ceturtdiena 05.12.2024				Piektdiena 06.12.2024			
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) Rīsu biezputra bez sviesta un piena 200gr (200g/115,3 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) 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) 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)			
6,1	63,4	2,2	288,9	5,0	54,4	0,8	242,6	8,1	64,3	2,0	306,1	6,1	63,4	2,2	288,9	21,3	42,5	11,8	358,0
Pusdienas Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Kartupeļu zupa ar rīsiem 250 gr (250g/115,0 kcal) Dabīgā cūkgaļas šnicele bez sausiņiem 72 gr [A03] (72g/141,8 kcal) Makaroni bezglutēna 75 gr (75g/79,0 kcal) Salāti Apetīte ar eļļu 100 gr [A03] (100g/48,7 kcal) Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 kcal)				Pusdienas Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Borščs ar pupiņām bez krējuma 250gr (250g/83,8 kcal) Bifšteks 100 gr (100g/201,4 kcal) Vārīti kartupeļi ar eļļu 150 gr (150g/139,4 kcal) Skābēto kāpostu salāti 100 gr (100g/29,6 kcal) Aprikožu kompots (Žāv.) (200g/18,8 kcal)				Pusdienas Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Buljons ar vistu 250 gr [A03] (250g/80,7 kcal) Vistas aknu befstroganovs bez mērces 80 gr (99g/121,0 kcal) Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem un eļļu 100 gr (100g/40,4 kcal) Kompots ar žāvētām plūmēm (200g/19,8 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) Kompots ar dzērvenēm (200g/15,4 kcal)				Pusdienas Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Biešu zupa bez krējuma 250 gr (250g/87,8 kcal) Zivs ar dārzeņu un tomātu mērci 100/50 gr [A04] (150g/124,7 kcal) Vārīti kartupeļi ar eļļu 150 gr (150g/139,4 kcal) Svaigi gurķi 100 gr (100g/11,4 kcal) Apelsīnu kompots (200g/18,9 kcal)			
35,4	65,4	9,0	481,3	42,6	64,2	11,8	535,3	42,8	71,4	13,4	580,2	33,5	81,8	8,1	541,3	30,8	71,0	4,9	444,5
Launags				Launags				Launags				Launags				Launags			
Uzturvērtības kopā 41,5 128,8 11,2 770,2 Sāls(g): 3,5000 ; 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 47,6 118,6 12,6 777,9 Sāls(g): 2,3000 ; Cukurs(g): 15,5000 (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 50,9 135,7 15,4 886,3 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 39,6 145,2 10,3 830,2 Sāls(g): 2,7000 ; Cukurs(g): 16,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 52,1 113,5 16,7 802,5 Sāls(g): 2,1000 ; Cukurs(g): 14,0000 (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: 02.12.2024 - 08.12.2024

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

Grupa: Dieta aglutēna 8.c klase

Pirmdiena 02.12.2024				Otrdiena 03.12.2024				Trešdiena 04.12.2024				Ceturtdiena 05.12.2024				Piektdiena 06.12.2024			
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) Biezpiena sierīņš (1 gab) 40 gr [A07] (40g/107,8 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) Rīsu biezputra ar sviestu 200/10 gr [A07] (200g/242,0 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 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) 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) Kafija ar pienu [A07] (61g/54,7 kcal)			
12,5	69,7	25,8	543,3	13,8	55,2	22,7	467,2	33,7	35,1	25,3	489,0	9,6	52,5	12,7	345,1	22,3	29,8	22,0	400,2
Pusdienas Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Kartupeļu zupa ar rīsiem 250 gr (250g/115,0 kcal) Dabīgā cūkgaļas šniece bez sausiņiem 72 gr [A03] (72g/141,8 kcal) Makaroni bezglutēna 75 gr (75g/79,0 kcal) Salāti Apetīte 100 gr [A03, A07, A10] (100g/97,7 kcal) Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 kcal)				Pusdienas Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Borščs ar pupiņām un krējumu 250/5 gr [A07] (255g/94,1 kcal) Bifšteks 100 gr (100g/201,4 kcal) Kartupeļu biezenis 150 gr [A07] (150g/160,9 kcal) Skābēto kāpostu salāti 100 gr (100g/29,6 kcal) Aprikožu kompots (Žāv.) (200g/18,8 kcal)				Pusdienas Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Buljons ar vistu 250 gr [A03] (250g/80,7 kcal) Vistas aknu befstroganovs bez mērces 80 gr (99g/121,0 kcal) Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem un eļļu 100 gr (100g/40,4 kcal) Kompots ar žāvētām plūmēm (200g/19,8 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) Kompots ar dzērvenēm (200g/15,4 kcal)				Pusdienas Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Biešu zupa ar krējumu 250/5 gr [A07] (255g/98,1 kcal) Zivs ar dārzeņu un tomātu mērci 100/50 gr [A04] (150g/124,7 kcal) Kartupeļu biezenis 150 gr [A07] (150g/160,9 kcal) Salāti Rudens ar krējumu 100 gr [A07] (100g/67,4 kcal) Apelsīnu kompots (200g/18,9 kcal)			
33,9	66,0	14,9	530,3	42,6	61,8	16,4	567,1	42,8	71,4	13,4	580,2	33,5	81,8	8,1	541,3	32,0	71,8	13,5	532,3
Launags				Launags				Launags				Launags				Launags			
Uzturvērtības kopā 46,4 135,7 40,7 1073,6 Sāls(g): 3,5000 ; 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 56,4 117,0 39,1 1034,3 Sāls(g): 3,0000 ; Cukurs(g): 15,5000 (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 76,5 106,5 38,7 1069,2 Sāls(g): 1,3000 ; 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				Uzturvērtības kopā 43,1 134,3 20,8 886,4 Sāls(g): 2,7000 ; Cukurs(g): 16,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 54,3 101,6 35,5 932,5 Sāls(g): 2,9000 ; Cukurs(g): 14,0000 (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: 02.12.2024 - 08.12.2024

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

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

Pirmdiena 02.12.2024				Otrdiena 03.12.2024				Trešdiena 04.12.2024				Ceturtdiena 05.12.2024				Piektdiena 06.12.2024			
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) Rīsu biezputra bez sviesta un piena 200gr (200g/115,3 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) Auzu pārslu biezputra bez sviesta un piena 200gr [A01] (200g/173,8 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Brokastis Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 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)			
5,6	61,9	2,6	286,6	4,5	52,9	1,2	240,3	7,6	62,8	2,4	303,8	8,1	54,7	3,9	298,8	22,3	49,4	12,6	402,5
Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Kartupeļu zupa ar rīsiem 250 gr (250g/115,0 kcal) Dabīgā cūkgaļas šņicele 72 gr [A01, A03] (72g/194,3 kcal) Vārīti makaroni 150 gr [A01] (150g/200,4 kcal) Salāti Apetīte ar eļļu 100 gr [A03] (100g/48,7 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Borščs ar pupiņām bez krējuma 250gr (250g/83,8 kcal) Bifšteks 100 gr (100g/201,4 kcal) Vārīti kartupeļi ar eļļu 150 gr (150g/139,4 kcal) Skābēto kāpostu salāti 100 gr (100g/29,6 kcal) Aprikožu kompots (Žāv.) (200g/18,8 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Buljons ar vistu 250 gr [A03] (250g/80,7 kcal) Vistas aknu befstroganovs bez mērces 80 gr (99g/121,0 kcal) Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem un eļļu 100 gr (100g/40,4 kcal) Kompots ar žāvētām plūmēm (200g/19,8 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) Kompots ar dzērvenēm (200g/15,4 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Biešu zupa bez krējuma 250 gr (250g/87,8 kcal) Zivs ar dārzeņu un tomātu mērci 100/50 gr [A04] (150g/124,7 kcal) Vārīti kartupeļi ar eļļu 150 gr (150g/139,4 kcal) Svaigi gurķi 100 gr (100g/11,4 kcal) Apelsīnu kompots (200g/18,9 kcal)			
46,4	116,1	11,6	766,8	46,3	87,2	13,3	668,4	46,5	94,4	14,9	713,3	38,3	108,8	9,7	695,8	34,5	94,0	6,4	577,6
Launags				Launags				Launags				Launags				Launags			
Uzturvērtības kopā 52,0 178,0 14,2 1053,4 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				Uzturvērtības kopā 50,8 140,1 14,5 908,7 Sāls(g): 2,3000 ; Cukurs(g): 15,5000 (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 54,1 157,2 17,3 1017,1 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 46,4 163,5 13,6 994,6 Sāls(g): 2,2000 ; Cukurs(g): 14,0000 (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 56,8 143,4 19,0 980,1 Sāls(g): 2,1000 ; Cukurs(g): 14,0000 (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: 02.12.2024 - 08.12.2024

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

Grupa: Cieto ēdienu dieta (1.a kl.)

Pirmdiena 02.12.2024				Otrdiena 03.12.2024				Trešdiena 04.12.2024				Ceturtdiena 05.12.2024				Piektdiena 06.12.2024			
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) Dabīgā cūkgaļas šnicele 72 gr [A01, A03] (72g/194,3 kcal) Vārīti makaroni 150 gr [A01] (150g/200,4 kcal) Salāti Apetīte 50 gr [A03, A07, A10] (50g/49,0 kcal) Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 kcal)				Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Kotlete lecienītā 100 gr [A01, A03, A07] (100g/208,2 kcal) Vārīti kartupeļi ar eļļu 150 gr (150g/139,4 kcal) Skābēto kāpostu salāti 50 gr (50g/16,8 kcal) Aprikožu kompots (Žāv.) (200g/18,8 kcal)				Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Cepta vista 100 gr (100g/166,9 kcal) Vārīti griķi 100 gr (100g/174,9 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem un eļļu 50 gr (50g/20,2 kcal) Kompots ar žāvētām plūmēm (200g/19,8 kcal)				Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Vārīti rīsi 100 gr (100g/129,5 kcal) Vārīta cūkgaļa-šķiņķis 100 gr (100g/211,8 kcal) Gurķi konservēti 50 gr (50g/11,0 kcal) Kompots ar dzērvenēm (200g/15,4 kcal)				Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Cepta zivis-fileja 100 gr [A01, A04] (100g/153,4 kcal) Vārīti kartupeļi ar eļļu 150 gr (150g/139,4 kcal) Salāti Rudens ar krējumu 50 gr [A07] (50g/33,7 kcal) Apelsīnu kompots (200g/18,9 kcal)			
35,8	68,9	11,7	525,0	30,8	55,0	9,4	430,0	33,4	48,1	11,0	428,6	38,2	41,3	10,2	414,5	28,9	53,6	6,8	392,2
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
35,8	68,9	11,7	525,0	30,8	55,0	9,4	430,0	33,4	48,1	11,0	428,6	38,2	41,3	10,2	414,5	28,9	53,6	6,8	392,2
Sāls(g): 0,6000 ; Cukurs(g): 5,0000				Sāls(g): 0,4000 ; Cukurs(g): 5,0000				Sāls(g): 1,6000 ; Cukurs(g): 5,0000				Sāls(g): 0,8000 ; Cukurs(g): 5,0000				Sāls(g): 1,6000 ; 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: 02.12.2024 - 08.12.2024

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

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

Pirmdiena 02.12.2024				Otrdiena 03.12.2024				Trešdiena 04.12.2024				Ceturtdiena 05.12.2024				Piektdiena 06.12.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Siers 50 gr [A07] (50g/83,5 kcal) Kukurūzas biezputra bez sviesta un piena 200 gr (200g/161,6 kcal)				Brokastis Siers 50 gr [A07] (50g/83,5 kcal) Auzu pārslu biezputra bez sviesta un piena 200gr [A01] (200g/173,8 kcal)				Brokastis Siers 50 gr [A07] (50g/83,5 kcal) Biezpiens 100 gr [A07] (100g/99,0 kcal)				Brokastis Siers 50 gr [A07] (50g/83,5 kcal) Vārīta cūkgāļa-šķiņķis 50 gr (50g/105,8 kcal) Auzu pārslu biezputra bez sviesta un piena 200gr [A01] (200g/173,8 kcal)				Brokastis Omelete ar sieru 115 gr [A03, A07] (152g/186,2 kcal) Zaļie zirnīši 30 gr (30g/22,2 kcal)			
12,3	35,1	7,4	245,1	14,8	27,9	8,7	257,3	23,5	2,0	9,5	182,5	31,2	28,1	13,0	363,1	17,9	5,8	12,4	208,4
Pusdienas Saldēto dārzeņu zupa 200 gr (200g/106,5 kcal) Dabīgā cūkgāļa šnicelle bez sausiņiem 72 gr [A03] (72g/141,8 kcal) Konservētas pupiņas 100 gr (100g/52,5 kcal) Salāti Apetīte ar eļļu 100 gr [A03] (100g/48,7 kcal)				Pusdienas Borščs ar pupiņām bez krējuma 250gr (250g/83,8 kcal) Bifšteks 100 gr (100g/201,4 kcal) Vārīti kartupeļi ar mizu 100 gr (100g/90,6 kcal) Skābēto kāpostu salāti 100 gr (100g/29,6 kcal)				Pusdienas Buljons ar vistu 250 gr [A03] (250g/80,7 kcal) Vistas aknu befstroganovs bez mērces 80 gr (99g/121,0 kcal) Vārīti griķi 100 gr (100g/174,9 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem un eļļu 100 gr (100g/40,4 kcal)				Pusdienas Buljons ar liellopu gaļu 250/13 gr [A03] (263g/62,4 kcal) Lēcas vārītas 130 gr (130g/157,3 kcal) Gurķi konservēti 50 gr (50g/11,0 kcal)				Pusdienas Biešu zupa bez krējuma un kartupeļiem 200 gr (200g/42,3 kcal) Zivs ar dārzeņu un tomātu mērci 100/50 gr [A04] (150g/124,7 kcal) Vārīti kartupeļi ar mizu 100 gr (100g/90,6 kcal) Svaigi gurķi 100 gr (100g/11,4 kcal)			
32,4	19,0	15,8	349,5	37,4	36,9	11,2	405,4	37,3	38,0	12,3	417,0	19,4	28,1	4,2	230,7	25,4	32,7	4,2	269,0
Uzturvērtības kopā 44,7 54,1 23,2 594,6 Sāls(g): 2,5000 ; 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 52,2 64,8 19,9 662,7 Sāls(g): 2,3000 ; Cukurs(g): 5,5000 (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 60,8 40,0 21,8 599,5 Sāls(g): 1,3000 ; 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 50,6 56,2 17,2 593,8 Sāls(g): 1,7000 ; 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 43,3 38,5 16,6 477,4 Sāls(g): 1,7000 ; 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			

Sagatavoja: S. Steļmačonoka

Ēdienkarte nedēļai: 02.12.2024 - 08.12.2024

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

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

Pirmdiena 02.12.2024				Otrdiena 03.12.2024				Trešdiena 04.12.2024				Ceturtdiena 05.12.2024				Piektdiena 06.12.2024			
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 50 gr [A07] (50g/83,5 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 50 gr [A07] (50g/83,5 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 50 gr [A07] (50g/83,5 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 50 gr [A07] (50g/83,5 kcal) Vārīta cūkgāja-šķiņķis 50 gr (50g/105,8 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) 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)			
13,8	48,0	7,8	304,9	16,3	40,8	9,1	317,1	25,0	14,9	9,9	242,3	32,7	41,0	13,4	422,9	19,4	18,7	12,8	268,2
Pusdienas Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Saldēto dārzeņu zupa 200 gr (200g/106,5 kcal) Dabīgā cūkgājas šņicele bez sausiņiem 72 gr [A03] (72g/141,8 kcal) Konservētas pupiņas 100 gr (100g/52,5 kcal) Salāti Apetīte ar eļļu 100 gr [A03] (100g/48,7 kcal) Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 kcal)				Pusdienas Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Borščs ar pupiņām bez krējuma 250gr (250g/83,8 kcal) Bifšteks 100 gr (100g/201,4 kcal) Vārīti kartupeļi ar mizu 100 gr (100g/90,6 kcal) Skābēto kāpostu salāti 100 gr (100g/29,6 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) Vistas aknu befstroganovs bez mērces 80 gr (99g/121,0 kcal) Vārīti griķi 100 gr (100g/174,9 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem un eļļu 100 gr (100g/40,4 kcal) Kompots ar žāvētām plūmēm (200g/19,8 kcal)				Pusdienas Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Buljons ar liellopu gaļu 250/13 gr [A03] (263g/62,4 kcal) Lēcas vārītas 130 gr (130g/157,3 kcal) Gurķi konservēti 50 gr (50g/11,0 kcal) Kompots ar dzērvenēm (200g/15,4 kcal)				Pusdienas Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Biešu zupa bez krējuma un kartupeļiem 200 gr (200g/42,3 kcal) Zivs ar dārzeņu un tomātu mērci 100/50 gr [A04] (150g/124,7 kcal) Vārīti kartupeļi ar mizu 100 gr (100g/90,6 kcal) Svaigi gurķi 100 gr (100g/11,4 kcal) Apelsīnu kompots (200g/18,9 kcal)			
34,0	37,1	16,2	430,8	40,2	49,9	11,6	471,0	38,9	52,4	12,7	483,6	20,9	41,4	4,7	292,9	27,1	46,8	4,6	334,7
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) Mandarīni 100gr (100g/45,9 kcal) Sulas dzēriens (200g/51,8 kcal)				Launags Cepumi bezglutēna 14 gr. [A03, A07] (14g/62,9 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Bumbieri 100 gr (100g/54,3 kcal)				Launags Cepumi bezglutēna 14 gr. [A03, A07] (14g/62,9 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Launags Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal) Cepumi bezglutēna 14 gr. [A03, A07] (14g/62,9 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)			
0,3	15,3	2,0	75,9	1,0	34,6	2,3	160,6	0,8	27,7	2,3	130,2	0,3	15,3	2,0	75,9	0,3	26,3	2,0	127,9
Uzturvērtības kopā 48,1 100,4 26,0 811,6 Sāls(g): 2,5000 ; 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 57,5 125,3 23,0 948,7 Sāls(g): 2,3000 ; Cukurs(g): 18,5000 (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 64,7 95,0 24,9 856,1 Sāls(g): 1,3000 ; 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				Uzturvērtības kopā 53,9 97,7 20,1 791,7 Sāls(g): 1,7000 ; 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 46,8 91,8 19,4 730,8 Sāls(g): 1,7000 ; 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			

Sagatavoja: S. Steļmačonoka

Ēdienkarte nedēļai: 02.12.2024 - 08.12.2024

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

Grupa: skolēni(5.-9. kl.)

Piektdiena 06.12.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	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)			
Kafija ar pienu [A07] (61g/54,7 kcal)			
23,3	36,7	22,8	444,7
Pusdienas			
Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal)			
Biešu zupa ar krējumu 250/5 gr [A07] (255g/98,1 kcal)			
Zivs ar dārzeņu un tomātu mērci 100/50 gr [A04] (150g/124,7 kcal)			
Kartupeļu biezenis 150 gr [A07] (150g/160,9 kcal)			
Salāti Rudens ar krējumu 100 gr [A07] (100g/67,4 kcal)			
Apelsīnu kompots (200g/18,9 kcal)			
35,7	94,8	15,0	665,4
Launags			
Biezpiena sierīšs (1 gab) 40 gr [A07] (40g/107,8 kcal)			
Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)			
Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal)			
3,2	27,9	5,0	172,8
Uzturvērtības kopā			
62,2	159,4	42,8	1282,9
Sāls(g): 2,9000 ; Cukurs(g): 19,0000			
(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: 02.12.2024 - 08.12.2024

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

Grupa: skolēni(5-9 kl.) diennakts

Pirmdienas 02.12.2024				Otrdienas 03.12.2024				Trešdienas 04.12.2024				Ceturtdienas 05.12.2024			
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) Biezpiena sierīņš (1 gab) 40 gr [A07] (40g/107,8 kcal) Mannas biezputra ar ievārījumu 200/20 gr [A01, A07] (220g/198,6 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Brokastis Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Rīsu biezputra ar sviestu 200/10 gr [A07] (200g/242,0 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)			
11,6	67,2	16,4	454,2	13,3	53,7	23,1	464,9	33,2	33,6	25,7	486,7	14,9	48,9	24,8	481,7
Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Kartupeļu zupa ar rīsiem 250 gr (250g/115,0 kcal) Dabīgā cūkgaiņas šniece 72 gr [A01, A03] (72g/194,3 kcal) Vārīti makaroni 150 gr [A01] (150g/200,4 kcal) Salāti Apetīte 100 gr [A03, A07, A10] (100g/97,7 kcal) Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Borščs ar pupiņām un krējumu 250/5 gr [A07] (255g/94,1 kcal) Kotlete lecieņītā 100 gr [A01, A03, A07] (100g/208,2 kcal) Kartupeļu biezenis 150 gr [A07] (150g/160,9 kcal) Skābēto kāpostu salāti 100 gr (100g/29,6 kcal) Aprikožu kompots (Žāv.) (200g/18,8 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Rasolņiks ar krējumu un kartupeļiem 250 gr [A01, A07] (250g/123,9 kcal) Vistas aknu befstroganovs 80 gr [A01, A07] (114g/159,1 kcal) Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem un eļļu 100 gr (100g/40,4 kcal) Kompots ar žāvētām plūmēm (200g/19,8 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 cūkgaiņu 75/200 gr (275g/388,4 kcal) Gurķi konservēti 50 gr (50g/11,0 kcal) Kompots ar dzērvenēm (200g/15,4 kcal)			
45,0	121,9	17,5	837,3	40,5	95,5	16,5	707,0	41,9	120,6	14,4	794,6	38,3	108,8	9,7	695,8
Launags Jogurts 200 ml [A07] (200g/124,0 kcal) Mājas bulciņa 50 gr [A01, A03, A07] (64g/195,2 kcal)				Launags Cepumi Miredo 50 gr [A01] (50g/160,9 kcal) Sulas dzēriens (200g/51,8 kcal) Mandarīni 100gr (100g/45,9 kcal)				Launags Pīrāzpiņi ar svaigiem kāpostiem 70 gr [A01, A03, A07] (70g/185,7 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Bumbieri 100 gr (100g/54,3 kcal)				Launags Baltmaize ar iebiezināto pienu 40/30 gr [A01, A07] (70g/218,4 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal)			
9,1	45,7	11,3	319,2	6,0	51,4	3,6	258,6	6,4	47,0	4,9	253,0	9,7	49,3	6,1	292,9
Vakariņas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Vistu salāti 200 gr [A03, A08, A10] (200g/440,9 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) 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/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Gaiņas salāti ar desu 200 gr [A03, A09, A10] (200g/380,7 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)			
20,9	35,6	45,5	635,5	15,4	81,5	16,8	540,1	13,7	56,3	32,5	575,3	17,0	66,5	20,8	520,6

Pirmdiena 02.12.2024				Otrdiena 03.12.2024				Trešdiena 04.12.2024				Ceturtdiena 05.12.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
86,6	270,4	90,7	2246,2	75,2	282,1	60,0	1970,6	95,2	257,5	77,5	2109,6	79,9	273,5	61,4	1991,0
Sāls(g): 2,9000 ; Cukurs(g): 21,3000				Sāls(g): 2,5000 ; Cukurs(g): 26,5000				Sāls(g): 2,2000 ; Cukurs(g): 25,0000				Sāls(g): 2,6000 ; Cukurs(g): 19,0000			
(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: 02.12.2024 - 08.12.2024

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

Grupa: skolēni (1-4 kl.) diennakts

Pirmdiena 02.12.2024				Otrdiena 03.12.2024				Trešdiena 04.12.2024				Ceturtdiena 05.12.2024			
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) Biezpiena sierīņš (1 gab) 40 gr [A07] (40g/107,8 kcal) Mannas biezputra ar ievārījumu 200/20 gr [A01, A07] (220g/198,6 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Brokastis Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Rīsu biezputra ar sviestu 200/10 gr [A07] (200g/242,0 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)			
11,6	67,2	16,4	454,2	13,3	53,7	23,1	464,9	33,2	33,6	25,7	486,7	14,9	48,9	24,8	481,7
Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Kartupeļu zupa ar rīsiem 250 gr (250g/115,0 kcal) Dabīgā cūkgaļas šniece 72 gr [A01, A03] (72g/194,3 kcal) Vārīti makaroni 150 gr [A01] (150g/200,4 kcal) Salāti Apetīte 50 gr [A03, A07, A10] (50g/49,0 kcal) Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Borščs ar pupiņām un krējumu 250/5 gr [A07] (255g/94,1 kcal) Kotlete lecieņītā 100 gr [A01, A03, A07] (100g/208,2 kcal) Kartupeļu biezenis 150 gr [A07] (150g/160,9 kcal) Skābēto kāpostu salāti 50 gr (50g/16,8 kcal) Aprikožu kompots (Žāv.) (200g/18,8 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Rasolņiks ar krējumu un kartupeļiem 250 gr [A01, A07] (250g/123,9 kcal) Vistas aknu befstroganovs 80 gr [A01, A07] (114g/159,1 kcal) Vārīti griķi 100 gr (100g/174,9 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem un eļļu 50 gr (50g/20,2 kcal) Kompots ar žāvētām plūmēm (200g/19,8 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) Kompots ar dzērvenēm (200g/15,4 kcal)			
41,3	103,4	13,0	700,0	37,2	77,7	15,8	605,6	35,0	87,0	12,5	604,7	35,6	92,7	9,0	607,2
Launags Jogurts 200 ml [A07] (200g/124,0 kcal) Mājas bulciņa 50 gr [A01, A03, A07] (64g/195,2 kcal)				Launags Cepumi Miredo 50 gr [A01] (50g/160,9 kcal) Sulas dzēriens (200g/51,8 kcal) Mandarīni 100gr (100g/45,9 kcal)				Launags Pīrāzpiņi ar svaigiem kāpostiem 70 gr [A01, A03, A07] (70g/185,7 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Bumbieri 100 gr (100g/54,3 kcal)				Launags Baltmaize ar iebiezināto pienu 40/30 gr [A01, A07] (70g/218,4 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal)			
9,1	45,7	11,3	319,2	6,0	51,4	3,6	258,6	6,4	47,0	4,9	253,0	9,7	49,3	6,1	292,9
Vakariņas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Vistu salāti 200 gr [A03, A08, A10] (200g/440,9 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) 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/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 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)			
20,9	35,6	45,5	635,5	15,4	81,5	16,8	540,1	13,7	56,3	32,5	575,3	17,0	66,5	20,8	520,6

Pirmdiena 02.12.2024				Otrdiena 03.12.2024				Trešdiena 04.12.2024				Ceturtdiena 05.12.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
82,9	251,9	86,2	2108,9	71,9	264,3	59,3	1869,2	88,3	223,9	75,6	1919,7	77,2	257,4	60,7	1902,4
Sāls(g): 2,7000 ; Cukurs(g): 21,3000				Sāls(g): 2,5000 ; Cukurs(g): 26,5000				Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 25,0000				Sāls(g): 2,6000 ; Cukurs(g): 19,0000			
(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: 02.12.2024 - 08.12.2024

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

Grupa: skolēni (1.-4. kl.)

Piektdiena 06.12.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	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)			
Kafija ar pienu [A07] (61g/54,7 kcal)			
23,3	36,7	22,8	444,7
Pusdienas			
Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal)			
Biešu zupa ar krējumu 250/5 gr [A07] (255g/98,1 kcal)			
Zivs ar dārzeņu un tomātu mērci 100/50 gr [A04] (150g/124,7 kcal)			
Kartupeļu biezenis 150 gr [A07] (150g/160,9 kcal)			
Salāti Rudens ar krējumu 50 gr [A07] (50g/33,7 kcal)			
Apelsīnu kompots (200g/18,9 kcal)			
32,1	76,2	12,2	543,1
Launags			
Biezpiena sierīšs (1 gab) 40 gr [A07] (40g/107,8 kcal)			
Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)			
Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal)			
3,2	27,9	5,0	172,8
Uzturvērtības kopā			
58,6	140,8	40,0	1160,6
Sāls(g): 2,7000 ; Cukurs(g): 19,0000			
(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