

Ēdienkarte nedēļai: 16.12.2024 - 22.12.2024

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

Grupa: Dieta aglutēna un bezlaktozes 1.B

Pirmdiena 16.12.2024				Otrdiena 17.12.2024				Trešdiena 18.12.2024				Ceturtdiena 19.12.2024				Piektdiena 20.12.2024			
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) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Rīsu biezputra bez sviesta un piena 200gr (200g/115,3 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) 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) Svaigi gurķi 50 gr (50g/5,7 kcal) Makaroni bezglutēna 75 gr (75g/79,0 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)			
5,0	54,4	0,8	242,6	6,1	63,4	2,2	288,9	8,1	64,3	2,0	306,1	20,0	49,9	11,7	387,8	5,7	33,5	1,0	160,0
Pusdienas Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Zirņu zupa ar kartupeļiem 250 gr (250g/120,3 kcal) Dabīgā cūkgaiņas šnicele bez sausiņiem 72 gr [A03] (72g/141,8 kcal) Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal) Salāti ar pekinas kāpostiem 100 gr (100g/72,6 kcal) Kompots ar dzērvenēm (200g/15,4 kcal)				Pusdienas Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Skābētu kāpostu zupa ar kartupeļiem bez krējuma 250 gr (250g/54,3 kcal) Cepta vista 100 gr (100g/166,9 kcal) Vārīti kartupeļi ar eļļu 150 gr (150g/139,4 kcal) Svaigi gurķi 50 gr (50g/5,7 kcal) Citronu kompots (200g/16,2 kcal)				Pusdienas Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Borščs ar pupiņām bez krējuma 250gr (250g/83,8 kcal) Cīsiņi vārīti 100 gr [A03, A09, A10] (100g/220,6 kcal) Vārīti kartupeļi ar eļļu 150 gr (150g/139,4 kcal) Sautēti svaigi kāposti bez miltiem 100 gr (100g/54,5 kcal) Kompots ar žāvētām plūmēm (200g/19,8 kcal)				Pusdienas Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Svaigu kāpostu zupa bez krējuma 250 gr (250g/59,9 kcal) Plovs ar cūkgaiņu 75/200 gr (275g/388,4 kcal) Salāti Apetīte ar eļļu 100 gr [A03] (100g/48,7 kcal) Ābolu kompots (200g/24,4 kcal)				Pusdienas Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Buljons ar liellopu gaļu 250/13 gr [A03] (263g/62,4 kcal) Malta liellopu gaļa bez mērcēs 50 gr (50g/128,7 kcal) Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal) Burkānu salāti ar āboliem un eļļu 100 (109g/43,9 kcal) Sulas dzēriens (200g/51,8 kcal)			
45,5	95,6	12,0	668,4	33,2	56,5	9,6	444,8	25,6	77,1	19,6	580,4	36,9	84,8	9,9	583,7	40,5	80,1	13,1	605,1
Launags				Launags				Launags				Launags				Launags			
Uzturvērtības kopā 50,5 150,0 12,8 911,0 Sāls(g): 2,9000 ; 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 39,3 119,9 11,8 733,7 Sāls(g): 3,0000 ; 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 33,7 141,4 21,6 886,5 Sāls(g): 1,8000 ; Cukurs(g): 17,7000 (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 56,9 134,7 21,6 971,5 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 46,2 113,6 14,1 765,1 Sāls(g): 2,6000 ; Cukurs(g): 8,5000 (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: 16.12.2024 - 22.12.2024

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

Grupa: Dieta aglutēna 8.c klase

Pirmdienas 16.12.2024				Otrdienas 17.12.2024				Trešdienas 18.12.2024				Ceturtdienas 19.12.2024				Piektdienas 20.12.2024			
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) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Kafija ar pienu [A07] (61g/54,7 kcal) Rīsu biezputra ar sviestu 200/10 gr [A07] (200g/242,0 kcal)				Brokastis Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Kukurūzas biezputra ar sviestu 200/10 gr [A07] (210g/285,4 kcal) Biezpiena sierīņš (1 gab) 40 gr [A07] (40g/107,8 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) 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) Biezpiens ar krējumu, rozīniem un cukuru 150/30/3 gr [A07] (196g/244,0 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 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) Svaigi gurķi 50 gr (50g/5,7 kcal) Makaroni bezglutēna 75 gr (75g/79,0 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal)			
13,8	55,2	22,7	467,2	12,5	69,7	25,8	543,3	14,7	58,2	22,8	486,1	31,8	36,5	23,9	469,2	13,1	38,8	13,9	329,7
Pusdienas Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Zirņu zupa ar kartupeļiem 250 gr (250g/120,3 kcal) Dabīgā cūkgaļas šņicele bez sausiņiem 72 gr [A03] (72g/141,8 kcal) Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal) Salāti ar pekinas kāpostiem 100 gr (100g/72,6 kcal) Kompots ar dzērvenēm (200g/15,4 kcal)				Pusdienas Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Skābētu kāpostu zupa ar kartupeļiem un krējumu 250/5 gr [A07] (250g/64,6 kcal) Cepta vista 100 gr (100g/166,9 kcal) Kartupeļu-burkānu biezenis 150 gr [A07] (150g/118,1 kcal) Svaigi gurķi 50 gr (50g/5,7 kcal) Citronu kompots (200g/16,2 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) Cīsiņi vārīti 100 gr [A03, A09, A10] (100g/220,6 kcal) Kartupeļu biezenis 150 gr [A07] (150g/160,9 kcal) Sautēti svaigi kāposti bez miltiem 100 gr (100g/54,5 kcal) Kompots ar žāvētām plūmēm (200g/19,8 kcal)				Pusdienas Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Svaigu kāpostu zupa ar krējumu 250/5 gr [A07] (250g/70,2 kcal) Plovs ar cūkgaļu 75/200 gr (275g/388,4 kcal) Salāti Apetīte 100 gr [A03, A07, A10] (100g/97,7 kcal) Ābolu kompots (200g/24,4 kcal)				Pusdienas Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Buljons ar liellopu gaļu 250/13 gr [A03] (263g/62,4 kcal) Malta liellopu gaļa bez mērcēs 50 gr (50g/128,7 kcal) Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal) Burkānu salāti ar krējumu 100 gr [A07] (100g/70,5 kcal) Sulas dzēriens (200g/51,8 kcal)			
45,5	95,6	12,0	668,4	32,1	46,2	13,4	433,8	25,6	74,7	24,2	612,2	35,5	85,6	16,8	643,0	40,3	80,0	16,4	631,7
Launags				Launags				Launags				Launags				Launags			
Uzturvērtības kopā 59,3 150,8 34,7 1135,6 Sāls(g): 2,9000 ; 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 44,6 115,9 39,2 977,1 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 40,3 132,9 47,0 1098,3 Sāls(g): 2,5000 ; Cukurs(g): 17,7000 (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 67,3 122,1 40,7 1112,2 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 53,4 118,8 30,3 961,4 Sāls(g): 2,3000 ; Cukurs(g): 9,0000 (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: 16.12.2024 - 22.12.2024

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

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

Pirmdiena 16.12.2024				Otrdiena 17.12.2024				Trešdiena 18.12.2024				Ceturtdiena 19.12.2024				Piektdiena 20.12.2024			
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) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Rīsu biezputra bez sviesta un piena 200gr (200g/115,3 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) 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) Omlete ar ceptiem kartupeļiem un eļļu 175 gr [A03] (175g/260,5 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Brokastis Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Svaigi gurķi 50 gr (50g/5,7 kcal) Vārīti makaroni 100 gr [A01] (100g/131,7 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Vārīta liellopu gaļa 50 gr (50g/78,6 kcal)			
4,5	52,9	1,2	240,3	5,6	61,9	2,6	286,6	7,6	62,8	2,4	303,8	20,0	49,9	11,7	387,8	22,5	50,2	4,8	335,8
Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Zirņu zupa ar kartupeļiem 250 gr (250g/120,3 kcal) Dabīgā cukgaļas šniecele 72 gr [A01, A03] (72g/194,3 kcal) Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal) Salāti ar pekinas kāpostiem 100 gr (100g/72,6 kcal) Kompots ar dzērvenēm (200g/15,4 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Skābētu kāpostu zupa ar kartupeļiem bez krējuma 250 gr (250g/54,3 kcal) Cepta vista 100 gr (100g/166,9 kcal) Vārīti kartupeļi ar eļļu 150 gr (150g/139,4 kcal) Svaigi gurķi 50 gr (50g/5,7 kcal) Citronu kompots (200g/16,2 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Borščs ar pupiņām bez krējuma 250gr (250g/83,8 kcal) Cīsiņi vārīti 100 gr [A03, A09, A10] (100g/220,6 kcal) Vārīti kartupeļi ar eļļu 150 gr (150g/139,4 kcal) Sautēti svaigi kāposti 100 gr [A01] (100g/58,7 kcal) Kompots ar žāvētām plūmēm (200g/19,8 kcal)				Pusdienas Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Svaigu kāpostu zupa bez krējuma 250 gr (250g/59,9 kcal) Plovs ar cukgaļu 75/200 gr (275g/388,4 kcal) Salāti Apetīte ar eļļu 100 gr [A03] (100g/48,7 kcal) Ābolu kompots (200g/24,4 kcal)				Pusdienas Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Rasoļņiks bez krējuma ar kartupeļiem 250 gr [A01] (250g/113,6 kcal) Malta liellopu gaļa bez mērcēs 50 gr (50g/128,7 kcal) Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal) Burkānu salāti ar āboliem un eļļu 100 (109g/43,9 kcal) Sulas dzēriens (200g/51,8 kcal)			
51,0	129,0	13,7	854,0	36,9	79,5	11,1	577,9	29,4	101,0	21,1	717,7	36,9	84,8	9,9	583,7	36,9	102,7	10,4	656,3
Launags				Launags				Launags				Launags				Launags			
Uzturvērtības kopā 55,5 181,9 14,9 1094,3 Sāls(g): 2,9000 ; Cukurs(g): 15,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0)				Uzturvērtības kopā 42,5 141,4 13,7 864,5 Sāls(g): 3,0000 ; Cukurs(g): 16,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0)				Uzturvērtības kopā 37,0 163,8 23,5 1021,5 Sāls(g): 1,8000 ; Cukurs(g): 17,7000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0)				Uzturvērtības kopā 56,9 134,7 21,6 971,5 Sāls(g): 2,4000 ; Cukurs(g): 10,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0)				Uzturvērtības kopā 59,4 152,9 15,2 992,1 Sāls(g): 2,2000 ; Cukurs(g): 8,5000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0)			
Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Sagatavoja: S. Steļmačonoka

Ēdienkarte nedēļai: 16.12.2024 - 22.12.2024

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

Grupa: Cieto ēdienu dieta (1.a kl.)

Pirmdiena 16.12.2024				Otrdiena 17.12.2024				Trešdiena 18.12.2024				Ceturtdiena 19.12.2024				Piektdiena 20.12.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Dabīgā cūkgaļas šnicele 72 gr [A01, A03] (72g/194,3 kcal) Vārīti griķi 100 gr (100g/174,9 kcal) Salāti ar pekinas kāpostiem 100 gr (100g/72,6 kcal) Kompots ar dzērvenēm (200g/15,4 kcal)				Pusdienas Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Cepta vista 100 gr (100g/166,9 kcal) Vārīti kartupeļi ar eļļu 150 gr (150g/139,4 kcal) Svaigi gurķi 50 gr (50g/5,7 kcal) Citronu kompots (200g/16,2 kcal)				Pusdienas Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Cīsiņi vārīti 100 gr [A03, A09, A10] (100g/220,6 kcal) Vārīti kartupeļi ar eļļu 150 gr (150g/139,4 kcal) Sautēti svaigi kāposti 100 gr [A01] (100g/56,1 kcal) Kompots ar žāvētām plūmēm (200g/19,8 kcal)				Pusdienas Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Vārīti rīsi 100 gr (100g/129,5 kcal) Salāti Apetiņe 50 gr [A03, A07, A10] (50g/49,0 kcal) Ābolu kompots (200g/24,4 kcal) Vārīta cūkgaļa-šķiņķis 100 gr (100g/211,8 kcal)				Pusdienas Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Vārīta liellopu gaļa 100 gr (100g/157,3 kcal) Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal) Burkānu salāti ar krējumu 100 gr [A07] (100g/70,5 kcal) Sulas dzēriens (200g/51,8 kcal)			
36,7	63,6	10,7	504,0	29,8	44,0	9,0	375,0	20,3	58,9	18,6	482,7	39,0	44,3	13,9	461,5	39,8	74,7	12,9	582,4
Uzturvērtības kopā 36,7 63,6 10,7 504,0 Sāls(g): 1,7000 ; 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 29,8 44,0 9,0 375,0 Sāls(g): 1,3000 ; 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				Uzturvērtības kopā 20,3 58,9 18,6 482,7 Sāls(g): 0,8000 ; Cukurs(g): 7,2000 (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 39,0 44,3 13,9 461,5 Sāls(g): 0,9000 ; Cukurs(g): 5,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 39,8 74,7 12,9 582,4 Sāls(g): 1,0000 ; 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: 16.12.2024 - 22.12.2024

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

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

Pirmdiena 16.12.2024				Otrdiena 17.12.2024				Trešdiena 18.12.2024				Ceturtdiena 19.12.2024				Piektdiena 20.12.2024			
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) Auzu pārslu biezputra bez sviesta un piena 200gr [A01] (200g/173,8 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 Svaigi gurķi 50 gr (50g/5,7 kcal) Griķu biezputra bez sviesta un piena 200gr (200g/182,2 kcal)			
14,8	27,9	8,7	257,3	12,3	35,1	7,4	245,1	14,8	27,9	8,7	257,3	23,5	2,0	9,5	182,5	6,9	35,4	1,7	187,9
Pusdienas Zirņu zupa ar kartupeļiem 250 gr (250g/120,3 kcal) Saldēto dārzeņu zupa 200 gr (200g/106,5 kcal) Vārīti griķi 100 gr (100g/174,9 kcal) Salāti ar pekinas kāpostiem 100 gr (100g/72,6 kcal)				Pusdienas Skābētu kāpostu zupa bez kartupeļiem un krējuma 250 gr (230g/31,6 kcal) Cepta vista 100 gr (100g/166,9 kcal) Vārīti kartupeļi ar mizu 100 gr (100g/90,6 kcal) Svaigi gurķi 50 gr (50g/5,7 kcal)				Pusdienas Borščs ar pupiņām bez krējuma 250gr (250g/83,8 kcal) Cīsiņi vārīti 100 gr [A03, A09, A10] (100g/220,6 kcal) Vārīti kartupeļi ar mizu 100 gr (100g/90,6 kcal) Sautēti svaigi kāposti bez miltiem 100 gr (100g/54,5 kcal)				Pusdienas Svaigu kāpostu zupa bez kartupeļiem un krējuma 200 gr (200g/32,7 kcal) Lēcas vārītas 130 gr (130g/157,3 kcal) Salāti Apetīte ar eļļu 50 gr [A03] (50g/24,5 kcal) Vārīta cūkgāja-šķiņķis 100 gr (100g/211,8 kcal)				Pusdienas Buljons ar liellopu gaļu 250/13 gr [A03] (263g/62,4 kcal) Malta liellopu gaļa bez mērcēs 50 gr (50g/128,7 kcal) Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal) Burkānu salāti ar āboliem un eļļu 100 (109g/43,9 kcal)			
20,4	68,2	13,3	474,3	28,5	23,9	8,9	294,8	21,6	48,4	19,0	449,5	48,8	32,5	11,1	426,3	38,2	53,6	12,8	491,0
Uzturvērtības kopā 35,2 96,1 22,0 731,6 Sāls(g): 3,7000 ; Cukurs(g): 5,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 40,8 59,0 16,3 539,9 Sāls(g): 3,0000 ; 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 36,4 76,3 27,7 706,8 Sāls(g): 1,8000 ; Cukurs(g): 8,7000 (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 72,3 34,5 20,6 608,8 Sāls(g): 1,6000 ; 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 45,1 89,0 14,5 678,9 Sāls(g): 1,7000 ; Cukurs(g): 2,5000 (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: 16.12.2024 - 22.12.2024

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

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

Pirmdiena 16.12.2024				Otrdiena 17.12.2024				Trešdiena 18.12.2024				Ceturtdiena 19.12.2024				Piektdiena 20.12.2024			
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) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Auzu pārslu biežputra bez sviesta un piena 200gr [A01] (200g/173,8 kcal)				Brokastis Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Siers 50 gr [A07] (50g/83,5 kcal) Kukurūzas biežputra 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 biežputra 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) Svaigi gurķi 50 gr (50g/5,7 kcal) Griķu biežputra bez sviesta un piena 200gr (200g/182,2 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)			
16,3	40,8	9,1	317,1	13,8	48,0	7,8	304,9	16,3	40,8	9,1	317,1	25,0	14,9	9,9	242,3	8,4	48,3	2,1	247,7
Pusdienas Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Zirņu zupa ar kartupeļiem 250 gr (250g/120,3 kcal) Saldēto dārzeņu zupa 200 gr (200g/106,5 kcal) Vārīti griķi 100 gr (100g/174,9 kcal) Salāti ar pekinas kāpostiem 100 gr (100g/72,6 kcal) Kompots ar dzērvenēm (200g/15,4 kcal)				Pusdienas Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Skābētu kāpostu zupa bez kartupeļiem un krējuma 250 gr (230g/31,6 kcal) Cepta vista 100 gr (100g/166,9 kcal) Vārīti kartupeļi ar mizu 100 gr (100g/90,6 kcal) Svaigi gurķi 50 gr (50g/5,7 kcal) Citronu kompots (200g/16,2 kcal)				Pusdienas Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Borščs ar pupiņām bez krējuma 250gr (250g/83,8 kcal) Cīsiņi vārīti 100 gr [A03, A09, A10] (100g/220,6 kcal) Vārīti kartupeļi ar mizu 100 gr (100g/90,6 kcal) Sautēti svaigi kāposti bez miltiem 100 gr (100g/54,5 kcal) Kompots ar žāvētām plūmēm (200g/19,8 kcal)				Pusdienas Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Svaigu kāpostu zupa bez kartupeļiem un krējuma 200 gr (200g/32,7 kcal) Lēcas vārītas 130 gr (130g/157,3 kcal) Salāti Apetīte ar eļļu 50 gr [A03] (50g/24,5 kcal) Ābolu kompots (200g/24,4 kcal) Vārīta cūkgāja-šķiņķis 100 gr (100g/211,8 kcal)				Pusdienas Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Buljons ar liellopu gaļu 250/13 gr [A03] (263g/62,4 kcal) Malta liellopu gaļa bez mērcēs 50 gr (50g/128,7 kcal) Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal) Burkānu salāti ar āboliem un eļļu 100 (109g/43,9 kcal) Sulas dzēriens (200g/51,8 kcal)			
21,9	81,5	13,8	536,5	30,1	37,3	9,4	357,8	23,2	62,8	19,4	516,1	50,3	47,8	11,5	497,5	39,7	75,7	13,2	589,6
Launags Cepumi bezglutēna 14 gr. [A03, A07] (14g/62,9 kcal) Banāni 200 gr (200g/157,2 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Launags Cepumi bezglutēna 14 gr. [A03, A07] (14g/62,9 kcal) Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal) Kefīrs [A07] (200g/100,0 kcal)				Launags Cepumi bezglutēna 14 gr. [A03, A07] (14g/62,9 kcal) Mandarīni 100gr (100g/45,9 kcal) Sula gab. (200 ml) (200g/89,6 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	27,8	8,0	214,9	1,2	43,1	2,3	198,4	0,3	15,3	2,0	75,9				
Uzturvērtības kopā 40,9 173,6 25,3 1086,7 Sāls(g): 3,7000 ; 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				Uzturvērtības kopā 50,2 113,1 25,2 877,6 Sāls(g): 3,0000 ; Cukurs(g): 16,0000 (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 40,7 146,7 30,8 1031,6 Sāls(g): 1,8000 ; Cukurs(g): 18,7000 (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 75,6 78,0 23,4 815,7 Sāls(g): 1,6000 ; 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 48,1 124,0 15,3 837,3 Sāls(g): 1,7000 ; Cukurs(g): 10,5000 (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: 16.12.2024 - 22.12.2024

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

Grupa: skolēni(5.-9. kl.)

Piektdienas 20.12.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis			
Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal)			
Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal)			
Svaigi gurķi 50 gr (50g/5,7 kcal)			
Makaroni ar sieru 150/10/10 gr [A01, A07] (150g/306,3 kcal)			
Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal)			
18,1	73,2	22,2	568,1
Pusdienas			
Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal)			
Rasoņniks ar krējumu un kartupeļiem 250 gr [A01, A07] (250g/123,9 kcal)			
Malta liellopu gaļa mērcē 50/50 gr [A01, A07] (100g/156,2 kcal)			
Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal)			
Burkānu salāti ar krējumu 100 gr [A07] (100g/70,5 kcal)			
Sulas dzēriens (200g/51,8 kcal)			
41,0	127,7	18,2	853,8
Launags			
Uzturvērtības kopā			
59,1	200,9	40,4	1421,9
Sāls(g): 1,9000 ; Cukurs(g): 9,0000			
(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: 16.12.2024 - 22.12.2024

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

Grupa: skolēni(5-9 kl.) diennakts

Pirmdienas 16.12.2024				Otrdienas 17.12.2024				Trešdienas 18.12.2024				Ceturtdienas 19.12.2024			
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) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Kafija ar pienu [A07] (61g/54,7 kcal) Rīsu biezputra ar sviestu 200/10 gr [A07] (200g/242,0 kcal)				Brokastis Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Mannas biezputra ar ievārījumu 200/20 gr [A01, A07] (220g/198,6 kcal) Biezpiena sierīšs (1 gab) 40 gr [A07] (40g/107,8 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) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Brokastis Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Biezpiens ar krējumu, rozīniem un cukuru 150/30/3 gr [A07] (196g/244,0 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Kafija ar pienu [A07] (61g/54,7 kcal)			
13,3	53,7	23,1	464,9	11,6	67,2	16,4	454,2	14,2	56,7	23,2	483,8	31,3	35,0	24,3	466,9
Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Zirņu zupa ar kartupeļiem 250 gr (250g/120,3 kcal) Dabīgā cukgaļas šniecele 72 gr [A01, A03] (72g/194,3 kcal) Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal) Salāti ar pekinas kāpostiem 100 gr (100g/72,6 kcal) Kompots ar dzērvenēm (200g/15,4 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Skābētu kāpostu zupa ar kartupeļiem un krējumu 250/5 gr [A07] (250g/64,6 kcal) Vista ar piena mērci 150/50 gr [A01, A07] (200g/323,2 kcal) Kartupeļu-burkānu biezenis 150 gr [A07] (150g/118,1 kcal) Svaigi gurķi 50 gr (50g/5,7 kcal) Citronu kompots (200g/16,2 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) Cīsiņi vārīti 100 gr [A03, A09, A10] (100g/220,6 kcal) Kartupeļu biezenis 150 gr [A07] (150g/160,9 kcal) Sautāti svaigi kāposti 100 gr [A01] (100g/56,1 kcal) Kompots ar žāvētām plūmēm (200g/19,8 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Svaigu kāpostu zupa ar krējumu 250/5 gr [A07] (250g/70,2 kcal) Plovs ar cukgaļu 75/200 gr (275g/388,4 kcal) Salāti Apefīte 100 gr [A03, A07, A10] (100g/97,7 kcal) Ābolu kompots (200g/24,4 kcal)			
51,0	129,0	13,7	854,0	48,4	76,9	23,1	723,2	29,4	97,7	25,7	746,9	39,2	108,6	18,3	776,1
Launags Kukurūzas pārslas ar pienu 50/150 gr [A01, A07] (200g/221,3 kcal) Banāni 200 gr (200g/157,2 kcal)				Launags Kefīrs [A07] (200g/100,0 kcal) Mājas bulciņa 50 gr [A01, A03, A07] (64g/195,2 kcal) Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal)				Launags Pīrāgs ar āboliem 100 gr [A01, A03, A07] (100g/291,6 kcal) Mandarīni 100gr (100g/45,9 kcal) Sula gab. (200 ml) (200g/89,6 kcal)				Launags Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal) Karstmaize ar biezpienu 67 gr. [A01, A03, A07] (67g/168,6 kcal)			
9,9	75,4	4,2	378,5	11,1	44,7	13,3	347,2	10,5	85,5	4,7	427,1	11,8	34,8	6,4	243,1
Vakariņas Vārīti kartupeļi ar eļļu 150 gr (150g/139,4 kcal) Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Vistas aknu befstroganovs 80 gr [A01, A07] (114g/159,1 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/394,9 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Vakariņas Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Svaigi tomāti 100gr (100g/15,3 kcal) Dārzenu rizotto 200 gr [A07] (200g/302,1 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Vakariņas Kartupeļu pankūkas ar krējumu 150/20 gr [A01, A03, A07] (170g/285,8 kcal) Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)			
25,5	46,9	16,2	433,1	15,4	82,4	16,8	542,7	10,1	58,9	19,2	452,0	11,0	65,0	14,8	433,6

Pirmdiena 16.12.2024				Otrdiena 17.12.2024				Trešdiena 18.12.2024				Ceturtdiena 19.12.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
99,7	305,0	57,2	2130,5	86,5	271,2	69,6	2067,3	64,2	298,8	72,8	2109,8	93,3	243,4	63,8	1919,7
Sāls(g): 3,2000 ; Cukurs(g): 20,0000				Sāls(g): 2,9000 ; Cukurs(g): 25,3000				Sāls(g): 3,8000 ; Cukurs(g): 26,7000				Sāls(g): 2,1000 ; Cukurs(g): 25,0000			
(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: 16.12.2024 - 22.12.2024

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

Grupa: skolēni (1-4 kl.) diennakts

Pirmdiena 16.12.2024				Otrdiena 17.12.2024				Trešdiena 18.12.2024				Ceturtdiena 19.12.2024			
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) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Kafija ar pienu [A07] (61g/54,7 kcal) Rīsu biezputra ar sviestu 200/10 gr [A07] (200g/242,0 kcal)				Brokastis Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Mannas biezputra ar ievārījumu 200/20 gr [A01, A07] (220g/198,6 kcal) Biezpiena sierīšs (1 gab) 40 gr [A07] (40g/107,8 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) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Brokastis Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Biezpiens ar krējumu, rozīniem un cukuru 150/30/3 gr [A07] (196g/244,0 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Kafija ar pienu [A07] (61g/54,7 kcal)			
13,3	53,7	23,1	464,9	11,6	67,2	16,4	454,2	14,2	56,7	23,2	483,8	31,3	35,0	24,3	466,9
Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Zirņu zupa ar kartupeļiem 250 gr (250g/120,3 kcal) Dabīgā cukgaļas šniecele 72 gr [A01, A03] (72g/194,3 kcal) Vārīti griķi 100 gr (100g/174,9 kcal) Salāti ar pekinas kāpostiem 100 gr (100g/72,6 kcal) Kompots ar dzērvenēm (200g/15,4 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Skābētu kāpostu zupa ar kartupeļiem un krējumu 250/5 gr [A07] (250g/64,6 kcal) Vista ar piena mērci 150/50 gr [A01, A07] (200g/323,2 kcal) Kartupeļu-burkānu biezenis 150 gr [A07] (150g/118,1 kcal) Svaigi gurķi 50 gr (50g/5,7 kcal) Citronu kompots (200g/16,2 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) Cīsiņi vārīti 100 gr [A03, A09, A10] (100g/220,6 kcal) Kartupeļu biezenis 150 gr [A07] (150g/160,9 kcal) Sautāti svaigi kāposti 100 gr [A01] (100g/56,1 kcal) Kompots ar žāvētām plūmēm (200g/19,8 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Svaigu kāpostu zupa ar krējumu 250/5 gr [A07] (250g/70,2 kcal) Plovs ar cukgaļu 75/200 gr (275g/388,4 kcal) Salāti Apefīte 50 gr [A03, A07, A10] (50g/49,0 kcal) Ābolu kompots (200g/24,4 kcal)			
45,2	98,3	12,2	684,3	45,7	60,8	22,4	634,6	26,7	81,6	25,0	658,3	35,5	90,1	13,8	638,8
Launags Kukurūzas pārslas ar pienu 50/150 gr [A01, A07] (200g/221,3 kcal) Banāni 200 gr (200g/157,2 kcal)				Launags Kefīrs [A07] (200g/100,0 kcal) Mājas bulciņa 50 gr [A01, A03, A07] (64g/195,2 kcal) Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal)				Launags Pīrāgs ar āboliem 100 gr [A01, A03, A07] (100g/291,6 kcal) Mandarīni 100gr (100g/45,9 kcal) Sula gab. (200 ml) (200g/89,6 kcal)				Launags Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal) Karstmaize ar biezpienu 67 gr. [A01, A03, A07] (67g/168,6 kcal)			
9,9	75,4	4,2	378,5	11,1	44,7	13,3	347,2	10,5	85,5	4,7	427,1	11,8	34,8	6,4	243,1
Vakariņas Vārīti kartupeļi ar eļļu 150 gr (150g/139,4 kcal) Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Vistas aknu befstroganovs 80 gr [A01, A07] (114g/159,1 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/394,9 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Vakariņas Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Svaigi tomāti 100gr (100g/15,3 kcal) Dārzenu rizotto 200 gr [A07] (200g/302,1 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Vakariņas Kartupeļu pankūkas ar krējumu 150/20 gr [A01, A03, A07] (170g/285,8 kcal) Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)			
25,5	46,9	16,2	433,1	15,4	82,4	16,8	542,7	10,1	58,9	19,2	452,0	11,0	65,0	14,8	433,6

Pirmdiena 16.12.2024				Otrdiena 17.12.2024				Trešdiena 18.12.2024				Ceturtdiena 19.12.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
93,9	274,3	55,7	1960,8	83,8	255,1	68,9	1978,7	61,5	282,7	72,1	2021,2	89,6	224,9	59,3	1782,4
Sāls(g): 3,2000 ; Cukurs(g): 20,0000				Sāls(g): 2,9000 ; Cukurs(g): 25,3000				Sāls(g): 3,8000 ; Cukurs(g): 26,7000				Sāls(g): 1,9000 ; Cukurs(g): 25,0000			
(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: 16.12.2024 - 22.12.2024

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

Grupa: skolēni (1.-4. kl.)

Piektdienas 20.12.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis			
Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal)			
Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal)			
Svaigi gurķi 50 gr (50g/5,7 kcal)			
Makaroni ar sieru 150/10/10 gr [A01, A07] (150g/306,3 kcal)			
Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal)			
18,1	73,2	22,2	568,1
Pusdienas			
Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal)			
Rasoņniks ar krējumu un kartupeļiem 250 gr [A01, A07] (250g/123,9 kcal)			
Malta liellopu gaļa mērcē 50/50 gr [A01, A07] (100g/156,2 kcal)			
Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal)			
Burkānu salāti ar krējumu 100 gr [A07] (100g/70,5 kcal)			
Sulas dzēriens (200g/51,8 kcal)			
38,3	111,6	17,5	765,2
Launags			
Uzturvērtības kopā			
56,4	184,8	39,7	1333,3
Sāls(g): 1,9000 ; Cukurs(g): 9,0000			
(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