

Ēdienkarte nedēļai: 06.01.2025 - 12.01.2025

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

Grupa: Dieta aglutēna un bezlaktozes 1.B

Pirmdiena 06.01.2025				Otrdiena 07.01.2025				Trešdiena 08.01.2025				Ceturtdiena 09.01.2025				Piektdiena 10.01.2025			
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) 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) Gurķi konservēti 30 gr (30g/6,6 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Vārīta cūkgāja-šķiņķis 50 gr (50g/105,8 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 zirņi 30 gr (30g/22,2 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Brokastis Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal) Griķu biezputra bez sviesta un piena 200gr (200g/182,2 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)			
8,1	64,3	2,0	306,1	22,0	33,7	5,3	266,7	6,1	63,4	2,2	288,9	21,3	42,5	11,8	358,0	8,9	62,8	1,9	309,5
Pusdienas Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Dārzenu zupa ar pupiņām, kartupeļiem bez krējuma 250gr (250g/83,9 kcal) Cepta vista 100 gr (100g/156,8 kcal) Vārīti kartupeļi ar eļļu 150 gr (150g/139,4 kcal) Svaigi tomāti 50gr (50g/7,7 kcal) Citronu kompots (200g/16,2 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) 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) Apelsīnu kompots (200g/18,9 kcal)				Pusdienas Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Borščs ar kartupeļiem, svaigiem kāpostiem bez krējuma 250gr (250g/67,8 kcal) Saceptā cūkgāja ar sīpoliem 100/15 gr. (115g/214,7 kcal) Vārīti kartupeļi ar eļļu 150 gr (150g/139,4 kcal) Svaigu kāpostu un rutku salāti 100 gr [A07] (100g/61,0 kcal) Aprikožu kompots (Žāv.) (200g/18,8 kcal)				Pusdienas Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Kartupeļu zupa ar bezglutēna makaroniem 250 gr (250g/104,7 kcal) Vārīta cūkgāja-šķiņķis 100 gr (100g/211,8 kcal) Vārīti rīsi 150 gr (150g/192,1 kcal) Skābēto kāpostu salāti 100 gr (100g/29,6 kcal) Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 kcal)				Pusdienas Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Biešu zupa bez krējuma 250 gr (250g/87,8 kcal) Cepta zivis-fileja bez miltiem 100 gr [A04] (100g/118,2 kcal) Makaroni bezglutēna 75 gr (75g/79,0 kcal) Svaigu dārzenu salāti ar gurķiem un burkāniem 100 gr (100g/45,3 kcal) Ābolu kompots (200g/24,4 kcal)			
27,6	62,9	12,2	466,3	57,7	83,5	13,0	686,1	43,7	67,4	13,8	564,0	45,8	86,3	11,1	635,0	32,8	56,3	7,3	417,0
Launags				Launags				Launags				Launags				Launags			
Uzturvērtības kopā 35,7 127,2 14,2 772,4 Sāls(g): 2,5000 ; Cukurs(g): 13,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0)				Uzturvērtības kopā 79,7 117,2 18,3 952,8 Sāls(g): 3,0000 ; Cukurs(g): 10,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0)				Uzturvērtības kopā 49,8 130,8 16,0 852,9 Sāls(g): 2,8000 ; Cukurs(g): 18,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0)				Uzturvērtības kopā 67,1 128,8 22,9 993,0 Sāls(g): 1,6000 ; Cukurs(g): 10,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0)				Uzturvērtības kopā 41,7 119,1 9,2 726,5 Sāls(g): 3,8000 ; 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				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: 06.01.2025 - 12.01.2025

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

Grupa: Dieta aglutēna 8.c klase

Pirmdienas 06.01.2025				Otrdienas 07.01.2025				Trešdienas 08.01.2025				Ceturtdienas 09.01.2025				Piektdienas 10.01.2025			
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) 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) Makaroni bezglutēna 75 gr (75g/79,0 kcal) Gurķi konservēti 30 gr (30g/6,6 kcal) Kafija ar pienu [A07] (61g/54,7 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal)				Brokastis Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Biezpiena sieriņš (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) 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)				Brokastis Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Griķu biezputra ar sviestu un pienu 200/10 gr [A07] (200g/261,4 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal)			
14,7	58,2	22,8	486,1	11,1	40,2	12,5	310,8	12,5	69,7	25,8	543,3	22,3	29,8	22,0	400,2	15,0	60,4	19,0	473,0
Pusdienas Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Dārzeņu zupa ar pupiņām, kartupeļiem un krējumu 250/5 gr [A07] (255g/94,2 kcal) Cepta vista 100 gr (100g/156,8 kcal) Kartupeļu-burkānu biezenis 150 gr [A07] (150g/118,1 kcal) Svaigi tomāti 50gr (50g/7,7 kcal) Citronu kompots (200g/16,2 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) 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) Apelsīnu kompots (200g/18,9 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) Saceptā cūkgāļa ar sīpoliem 100/15 gr. (115g/214,7 kcal) Kartupeļu biezenis 150 gr [A07] (150g/160,9 kcal) Svaigu kāpostu un rutku salāti 100 gr [A07] (100g/61,0 kcal) Aprikožu kompots (Žāv.) (200g/18,8 kcal)				Pusdienas Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Kartupeļu zupa ar bezglutēna makaroniem 250 gr (250g/104,7 kcal) Vārīta cūkgāļa-šķiņķis 100 gr (100g/211,8 kcal) Vārīti rīsi 150 gr (150g/192,1 kcal) Skābēto kāpostu salāti 100 gr (100g/29,6 kcal) Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 kcal)				Pusdienas Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Biešu zupa ar krējumu 250/5 gr [A07] (255g/98,1 kcal) Cepta zivis-fileja bez miltiem 100 gr [A04] (100g/118,2 kcal) Makaroni bezglutēna 75 gr (75g/79,0 kcal) Svaigu dārzeņu salāti ar gurķiem un burkāniem 100 gr (100g/45,3 kcal) Ābolu kompots (200g/24,4 kcal)			
26,5	52,6	16,0	455,3	57,1	84,0	17,0	720,8	43,7	65,0	18,4	595,8	45,8	86,3	11,1	635,0	32,9	56,5	8,3	427,3
Launags				Launags				Launags				Launags				Launags			
Uzturvērtības kopā 41,2 110,8 38,8 941,4 Sāls(g): 2,9000 ; 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 68,2 124,2 29,5 1031,6 Sāls(g): 2,8000 ; 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 56,2 134,7 44,2 1139,1 Sāls(g): 3,5000 ; 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 68,1 116,1 33,1 1035,2 Sāls(g): 1,2000 ; 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 47,9 116,9 27,3 900,3 Sāls(g): 3,8000 ; 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. Stejmačonoka

Ēdienkarte nedēļai: 06.01.2025 - 12.01.2025

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

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

Pirmdiena 06.01.2025				Otrdiena 07.01.2025				Trešdiena 08.01.2025				Ceturtdiena 09.01.2025				Piektdiena 10.01.2025			
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) 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) Vārīti makaroni 100 gr [A01] (100g/131,7 kcal) Gurķi konservēti 30 gr (30g/6,6 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Vārīta cūkgāļa-šķiņķis 50 gr (50g/105,8 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/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)				Brokastis Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal) Griķu biezputra bez sviesta un piena 200gr (200g/182,2 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)			
7,6	62,8	2,4	303,8	25,6	50,2	6,4	363,9	5,6	61,9	2,6	286,6	22,3	49,4	12,6	402,5	8,4	61,3	2,3	307,2
Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Dārzenu zupa ar pupiņām, kartupeļiem bez krējuma 250gr (250g/83,9 kcal) Cepta vista 100 gr (100g/156,8 kcal) Vārīti kartupeļi ar eļļu 150 gr (150g/139,4 kcal) Svaigi gurķi 100 gr (100g/11,4 kcal) Citronu kompots (200g/16,2 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) 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) Apelsīnu kompots (200g/18,9 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Borščs ar kartupeļiem, svaigiem kāpostiem bez krējuma 250gr (250g/67,8 kcal) Saceptā cūkgāļa ar sīpoliem 100/15 gr. (115g/214,7 kcal) Vārīti kartupeļi ar eļļu 150 gr (150g/139,4 kcal) Svaigu kāpostu un rutku salāti 100 gr [A07] (100g/61,0 kcal) Aprikožu kompots (Žāv.) (200g/18,8 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Kartupeļu zupa ar makaroniem 250 gr [A01] (250g/115,6 kcal) Vārīta cūkgāļa-šķiņķis 100 gr (100g/211,8 kcal) Vārīti rīsi 150 gr (150g/192,1 kcal) Skābēto kāpostu salāti 100 gr (100g/29,6 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Biešu zupa bez krējuma 250 gr (250g/87,8 kcal) Cepta zivis-fileja 100 gr [A01, A04] (100g/153,4 kcal) Vārīti makaroni 150 gr [A01] (150g/200,4 kcal) Svaigu dārzenu salāti ar gurķiem un burkāniem 100 gr (100g/45,3 kcal) Ābolu kompots (200g/24,4 kcal)			
31,4	86,4	13,8	603,1	53,5	111,3	13,1	795,0	47,4	90,4	15,3	697,1	50,0	106,1	12,7	757,5	43,2	109,1	9,8	706,7
Launags				Launags				Launags				Launags				Launags			
Uzturvērtības kopā 39,0 149,2 16,2 906,9 Sāls(g): 2,5000 ; Cukurs(g): 13,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 79,1 161,5 19,5 1158,9 Sāls(g): 2,3000 ; 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 53,0 152,3 17,9 983,7 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 72,3 155,5 25,3 1160,0 Sāls(g): 1,6000 ; 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				Uzturvērtības kopā 51,6 170,4 12,1 1013,9 Sāls(g): 3,1000 ; 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: 06.01.2025 - 12.01.2025

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

Grupa: Cieto ēdienu dieta (1.a kl.)

Pirmdiena 06.01.2025				Otrdiena 07.01.2025				Trešdiena 08.01.2025				Ceturtdiena 09.01.2025				Piektdiena 10.01.2025			
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) Cepta vista 100 gr (100g/156,8 kcal) Vārīti kartupeļi ar eļļu 150 gr (150g/139,4 kcal) Svaigi tomāti 50gr (50g/7,7 kcal) Citronu kompots (200g/16,2 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) Apelsīnu kompots (200g/18,9 kcal)				Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Vārīta cūkgāļa-šķiņķis 100 gr (100g/211,8 kcal) Vārīti kartupeļi ar eļļu 150 gr (150g/139,4 kcal) Svaigu kāpostu un rutku salāti 50 gr [A07] (50g/30,5 kcal) Aprikožu kompots (Žāv.) (200g/18,8 kcal)				Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Kotlete Sevišķā 100 gr [A01, A07] (100g/229,4 kcal) Vārīti rīsi 150 gr (150g/192,1 kcal) Skābēto kāpostu salāti 50 gr (50g/16,8 kcal) Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 kcal)				Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Zivju plācenīši mājas gaumē 100/5 gr [A01, A03, A04, A07] (105g/219,1 kcal) Vārīti makaroni 150 gr [A01] (150g/200,4 kcal) Svaigu dārzeņu salāti ar gurķiem un burkāniem 100 gr (100g/45,3 kcal) Ābolu kompots (200g/24,4 kcal)			
22,3	44,4	11,3	366,9	41,1	69,1	11,8	552,6	40,9	46,2	11,1	447,3	28,9	75,8	10,2	519,6	36,1	67,0	13,5	536,0
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
22,3	44,4	11,3	366,9	41,1	69,1	11,8	552,6	40,9	46,2	11,1	447,3	28,9	75,8	10,2	519,6	36,1	67,0	13,5	536,0
Sāls(g): 1,3000 ; Cukurs(g): 5,0000				Sāls(g): 0,9000 ; Cukurs(g): 5,0000				Sāls(g): 1,1000 ; Cukurs(g): 5,0000				Sāls(g): 1,1000 ; 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: 06.01.2025 - 12.01.2025

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

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

Pirmdiena 06.01.2025				Otrdiena 07.01.2025				Trešdiena 08.01.2025				Ceturtdiena 09.01.2025				Piektdiena 10.01.2025			
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) Auzu pārslu biezputra bez sviesta un piena 200gr [A01] (200g/173,8 kcal)				Brokastis Vārītas olas 2 gab [A03] (100g/133,2 kcal) Gurķi konservēti 30 gr (30g/6,6 kcal) Vārīta cūkgāja-šķiņķis 50 gr (50g/105,8 kcal)				Brokastis Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Kukurūzas biezputra bez sviesta un piena 200 gr (200g/161,6 kcal)				Brokastis Omlete ar sieru 115 gr [A03, A07] (152g/186,2 kcal) Zaļie zirnīši 30 gr (30g/22,2 kcal)				Brokastis Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Griķu biezputra bez sviesta un piena 200gr (200g/182,2 kcal)			
9,7	27,9	5,4	207,2	28,5	1,8	13,6	245,6	7,2	35,1	4,1	195,0	17,9	5,8	12,4	208,4	10,0	34,5	3,8	215,6
Pusdienas Dārzeņu zupa ar pupiņām bez kartupeļiem un krējuma 200gr (200g/49,8 kcal) Cepta vista 100 gr (100g/156,8 kcal) Vārīti kartupeļi ar mizu 100 gr (100g/90,6 kcal) Svaigi tomāti 50gr (50g/7,7 kcal)				Pusdienas Buljons ar vistu 250 gr [A03] (250g/80,7 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 Borščs ar svaigiem kāpostiem bez krējuma un kartupeļiem 200gr (200g/49,5 kcal) Saceptā cūkgāja ar sīpoliem 100/15 gr. (115g/214,7 kcal) Vārīti kartupeļi ar mizu 100 gr (100g/90,6 kcal) Svaigu kāpostu un rutku salāti 100 gr [A07] (100g/61,0 kcal)				Pusdienas Buljons ar liellopu gaļu 250/13 gr [A03] (263g/62,4 kcal) Vārīta cūkgāja-šķiņķis 100 gr (100g/211,8 kcal) Lēcas vārītas 130 gr (130g/157,3 kcal) Skābēto kāpostu salāti 100 gr (100g/29,6 kcal)				Pusdienas Biešu zupa bez krējuma 250 gr (250g/87,8 kcal) Cepta zivis-fileja bez miltiem 100 gr [A04] (100g/118,2 kcal) Vārīti saldētie dārzeni 100 gr (100g/105,2 kcal) Svaigu dārzeņu salāti ar gurķiem un burkāniem 100 gr (100g/45,3 kcal)			
22,6	27,8	11,4	304,9	58,0	54,0	15,3	592,1	38,0	36,1	13,2	415,8	53,7	30,3	13,2	461,1	29,1	23,0	16,6	356,5
Uzturvērtības kopā 32,3 55,7 16,8 512,1 Sāls(g): 2,5000 ; 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 86,5 55,8 28,9 837,7 Sāls(g): 3,8000 ; 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 45,2 71,2 17,3 610,8 Sāls(g): 2,8000 ; Cukurs(g): 8,0000 (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 71,6 36,1 25,6 669,5 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 39,1 57,5 20,4 572,1 Sāls(g): 3,8000 ; 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: 06.01.2025 - 12.01.2025

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

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

Pirmdiena 06.01.2025				Otrdiena 07.01.2025				Trešdiena 08.01.2025				Ceturtdiena 09.01.2025				Piektdiena 10.01.2025			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Auzu pārslu biezputra bez sviesta un piena 200gr [A01] (200g/173,8 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Brokastis Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Vārītas olas 2 gab [A03] (100g/133,2 kcal) Gurķi konservēti 30 gr (30g/6,6 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Vārīta cūkgāļa-šķiņķis 50 gr (50g/105,8 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) 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)				Brokastis Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Griķu biezputra bez sviesta un piena 200gr (200g/182,2 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)			
11,2	40,8	5,8	267,0	30,0	14,7	14,0	305,4	8,7	48,0	4,5	254,8	19,4	18,7	12,8	268,2	11,5	47,4	4,2	275,4
Pusdienas Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Dārzenu zupa ar pupiņām bez kartupeļiem un krējuma 200gr (200g/49,8 kcal) Cepta vista 100 gr (100g/156,8 kcal) Vārīti kartupeļi ar mizu 100 gr (100g/90,6 kcal) Svaigi tomāti 50gr (50g/7,7 kcal) Citronu kompots (200g/16,2 kcal)				Pusdienas Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Buljons ar vistu 250 gr [A03] (250g/80,7 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) Apelsīnu kompots (200g/18,9 kcal)				Pusdienas Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Borščs ar svaigiem kāpostiem bez krējuma un kartupeļiem 200gr (200g/49,5 kcal) Saceptā cūkgāļa ar sīpoliem 100/15 gr. (115g/214,7 kcal) Vārīti kartupeļi ar mizu 100 gr (100g/90,6 kcal) Svaigu kāpostu un rutku salāti 100 gr [A07] (100g/61,0 kcal) Aprikožu kompots (Žāv.) (200g/18,8 kcal)				Pusdienas Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Buljons ar liellopu gaļu 250/13 gr [A03] (263g/62,4 kcal) Vārīta cūkgāļa-šķiņķis 100 gr (100g/211,8 kcal) Lēcas vārītas 130 gr (130g/157,3 kcal) Skābēto kāpostu salāti 100 gr (100g/29,6 kcal) Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 kcal)				Pusdienas Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Biešu zupa bez krējuma 250 gr (250g/87,8 kcal) Cepta zivis-fileja bez miltiem 100 gr [A04] (100g/118,2 kcal) Vārīti saldētie dārzeņi 100 gr (100g/105,2 kcal) Svaigu dārzenu salāti ar gurķiem un burkāniem 100 gr (100g/45,3 kcal) Ābolu kompots (200g/24,4 kcal)			
24,2	41,2	11,9	367,9	59,7	68,1	15,7	657,8	40,8	49,1	13,6	481,4	55,3	48,4	13,6	542,4	30,6	38,3	17,0	427,7
Launags Cepumi bezglutēna 14 gr. [A03, A07] (14g/62,9 kcal) Mandarīni 100gr (100g/45,9 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Launags Mandarīni 100gr (100g/45,9 kcal) 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 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)			
1,0	25,4	2,3	121,8	1,0	25,4	2,3	121,8	0,3	15,3	2,0	75,9	0,3	15,3	2,0	75,9	0,3	15,3	2,0	75,9
Uzturvērtības kopā 36,4 107,4 20,0 756,7 Sāls(g): 2,5000 ; Cukurs(g): 19,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (900-1100)				Uzturvērtības kopā 90,7 108,2 32,0 1085,0 Sāls(g): 3,8000 ; Cukurs(g): 15,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (900-1100)				Uzturvērtības kopā 49,8 112,4 20,1 812,1 Sāls(g): 2,8000 ; Cukurs(g): 23,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (900-1100)				Uzturvērtības kopā 75,0 82,4 28,4 886,5 Sāls(g): 1,6000 ; Cukurs(g): 15,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (900-1100)				Uzturvērtības kopā 42,4 101,0 23,2 779,0 Sāls(g): 3,8000 ; 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				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: 06.01.2025 - 12.01.2025

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

Grupa: skolēni(5.-9. kl.)

Pirmdiena 06.01.2025				Otrdiena 07.01.2025				Trešdiena 08.01.2025				Ceturtdiena 09.01.2025				Piektdiena 10.01.2025			
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) 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/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) 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) Biezpiena sierīšs (1 gab) 40 gr [A07] (40g/107,8 kcal) Mannas biezputra ar ievārijumu 200/20 gr [A01, A07] (220g/198,6 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 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)				Brokastis Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Grūbu biezputra ar sviestu 200/10 gr [A01, A07] (210g/277,4 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal)			
14,2	56,7	23,2	483,8	16,1	74,6	20,8	549,2	11,6	67,2	16,4	454,2	23,3	36,7	22,8	444,7	13,1	61,8	22,2	486,7
Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Dārzenu zupa ar pupiņām, kartupeļiem un krējumu 250/5 gr [A07] (255g/94,2 kcal) Vista ar piena mērci 150/50 gr [A01, A07] (200g/307,9 kcal) Kartupeļu-burkānu biezenis 150 gr [A07] (150g/118,1 kcal) Svaigi tomāti 50gr (50g/7,7 kcal) Citronu kompots (200g/16,2 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) 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) Apelsīnu kompots (200g/18,9 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 cūkgaļa ar sīpoliem 100/15 gr. (115g/214,7 kcal) Kartupeļu biezenis 150 gr [A07] (150g/160,9 kcal) Svaigu kāpostu un rutku salāti 100 gr [A07] (100g/61,0 kcal) Aprikožu kompots (Žāv.) (200g/18,8 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Kartupeļu zupa ar makaroniem 250 gr [A01] (250g/115,6 kcal) Kotlete Sevišķā 100 gr [A01, A07] (100g/229,4 kcal) Vārīti rīsi 150 gr (150g/192,1 kcal) Skābēto kāpostu salāti 100 gr (100g/29,6 kcal) Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Biešu zupa ar krējumu 250/5 gr [A07] (255g/98,1 kcal) Zivju plācenīši mājas gaumē 100/5 gr [A01, A03, A04, A07] (105g/219,1 kcal) Vārīti makaroni 150 gr [A01] (150g/200,4 kcal) Svaigu dārzenu salāti ar gurķiem un burkāniem 100 gr (100g/45,3 kcal) Ābolu kompots (200g/24,4 kcal)			
39,1	83,3	26,8	739,5	52,9	111,8	17,1	829,7	47,4	88,0	19,9	728,9	38,3	128,0	12,3	796,6	43,9	111,6	16,8	782,7
Launags Bulciņa ar kaneli 50 gr [A01, A03, A07] (50g/217,4 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal) Mandarīni 100gr (100g/45,9 kcal)				Launags Baltmaize ar kausēto sieru 40/30 gr [A01, A07] (70g/172,8 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Mandarīni 100gr (100g/45,9 kcal)				Launags Pīradziņi ar āboliem 70 gr [A01, A03, A07] (70g/172,8 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal)				Launags Jogurts 200 ml [A07] (200g/124,0 kcal) Mājas bulciņa 50 gr [A01, A03, A07] (64g/195,2 kcal)				Launags			
10,4	52,4	9,8	337,8	8,9	37,8	5,2	231,7	8,9	41,4	5,1	247,3	9,1	45,7	11,3	319,2				
Uzturvērtības kopā 63,7 192,4 59,8 1561,1 Sāls(g): 2,5000 ; Cukurs(g): 21,0000 (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 77,9 224,2 43,1 1610,6 Sāls(g): 2,2000 ; 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 67,9 196,6 41,4 1430,4 Sāls(g): 3,2000 ; Cukurs(g): 21,7000 (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 70,7 210,4 46,4 1560,5 Sāls(g): 1,5000 ; 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 57,0 173,4 39,0 1269,4 Sāls(g): 3,3000 ; Cukurs(g): 15,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Sagatavoja: S. Steļmačonoka

Ēdienkarte nedēļai: 06.01.2025 - 12.01.2025

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

Grupa: skolēni(5-9 kl.) diennakts

Pirmdiena 06.01.2025				Otrdiena 07.01.2025				Trešdiena 08.01.2025				Ceturtdiena 09.01.2025				Piektdiena 10.01.2025			
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) 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/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) 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) Biezpiena sierīšs (1 gab) 40 gr [A07] (40g/107,8 kcal) Mannas biezputra ar ievārijumu 200/20 gr [A01, A07] (220g/198,6 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 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)				Brokastis Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Grūbu biezputra ar sviestu 200/10 gr [A01, A07] (210g/277,4 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal)			
14,2	56,7	23,2	483,8	16,1	74,6	20,8	549,2	11,6	67,2	16,4	454,2	23,3	36,7	22,8	444,7	13,1	61,8	22,2	486,7
Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Dārzenu zupa ar pupiņām, kartupeļiem un krējumu 250/5 gr [A07] (255g/94,2 kcal) Vista ar piena mērci 150/50 gr [A01, A07] (200g/307,9 kcal) Kartupeļu-burkānu biezenis 150 gr [A07] (150g/118,1 kcal) Svaigi tomāti 50gr (50g/7,7 kcal) Citronu kompots (200g/16,2 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) 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) Apelsīnu kompots (200g/18,9 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 cūkgaļa ar sīpoliem 100/15 gr. (115g/214,7 kcal) Kartupeļu biezenis 150 gr [A07] (150g/160,9 kcal) Svaigu kāpostu un rutku salāti 100 gr [A07] (100g/61,0 kcal) Aprikožu kompots (Žāv.) (200g/18,8 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Kartupeļu zupa ar makaroniem 250 gr [A01] (250g/115,6 kcal) Kotlete Sevišķā 100 gr [A01, A07] (100g/229,4 kcal) Vārīti rīsi 150 gr (150g/192,1 kcal) Skābēto kāpostu salāti 100 gr (100g/29,6 kcal) Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Biešu zupa ar krējumu 250/5 gr [A07] (255g/98,1 kcal) Zivju plācenīši mājas gaumē 100/5 gr [A01, A03, A04, A07] (105g/219,1 kcal) Vārīti makaroni 150 gr [A01] (150g/200,4 kcal) Svaigu dārzenu salāti ar gurķiem un burkāniem 100 gr (100g/45,3 kcal) Ābolu kompots (200g/24,4 kcal)			
39,1	83,3	26,8	739,5	52,9	111,8	17,1	829,7	47,4	88,0	19,9	728,9	38,3	128,0	12,3	796,6	43,9	111,6	16,8	782,7
Launags Bulciņa ar kaneli 50 gr [A01, A03, A07] (50g/217,4 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal) Mandarīni 100gr (100g/45,9 kcal)				Launags Baltmaize ar kausēto sieru 40/30 gr [A01, A07] (70g/172,8 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Mandarīni 100gr (100g/45,9 kcal)				Launags Pīradziņi ar āboliem 70 gr [A01, A03, A07] (70g/172,8 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal)				Launags Jogurts 200 ml [A07] (200g/124,0 kcal) Mājas bulciņa 50 gr [A01, A03, A07] (64g/195,2 kcal)				Launags			
10,4	52,4	9,8	337,8	8,9	37,8	5,2	231,7	8,9	41,4	5,1	247,3	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) Plānās pankūkas ar biezpienu 200/20 gr [A01, A03, A07] (220g/420,5 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 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Biezpiena plācenīši ar krējumu 150/20 gr [A01, A03, A07] (170g/264,7 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) Rauga pankūkas ar āboliem un krējumu 150/20 gr [A01, A03, A07] (170g/394,9 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Vakariņas			
30,4	62,0	22,8	568,3	16,0	64,0	18,4	483,1	26,7	33,9	19,9	412,5	15,4	82,4	16,8	542,7				

Pirmdiena 06.01.2025				Otrdiena 07.01.2025				Trešdiena 08.01.2025				Ceturtdiena 09.01.2025				Piektdiena 10.01.2025			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
94,1	254,4	82,6	2129,4	93,9	288,2	61,5	2093,7	94,6	230,5	61,3	1842,9	86,1	292,8	63,2	2103,2	57,0	173,4	39,0	1269,4
Sāls(g): 3,1000 ; Cukurs(g): 27,0000				Sāls(g): 2,2000 ; Cukurs(g): 20,0000				Sāls(g): 3,6000 ; Cukurs(g): 26,7000				Sāls(g): 1,9000 ; Cukurs(g): 23,0000				Sāls(g): 3,3000 ; Cukurs(g): 15,0000			
(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)	(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)				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				13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Sagatavoja: S. Steļmačonoka

Ēdienkarte nedēļai: 06.01.2025 - 12.01.2025

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

Grupa: skolēni (1-4 kl.) diennakts

Pirmdiena 06.01.2025				Otrdiena 07.01.2025				Trešdiena 08.01.2025				Ceturtdiena 09.01.2025				Piektdiena 10.01.2025			
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) 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/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) 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) Biezpiena sierīšs (1 gab) 40 gr [A07] (40g/107,8 kcal) Mannas biezputra ar ievārijumu 200/20 gr [A01, A07] (220g/198,6 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 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)				Brokastis Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Grūbu biezputra ar sviestu 200/10 gr [A01, A07] (210g/277,4 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal)			
14,2	56,7	23,2	483,8	16,1	74,6	20,8	549,2	11,6	67,2	16,4	454,2	23,3	36,7	22,8	444,7	13,1	61,8	22,2	486,7
Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Dārzenu zupa ar pupiņām, kartupeļiem un krējumu 250/5 gr [A07] (255g/94,2 kcal) Vista ar piena mērci 150/50 gr [A01, A07] (200g/307,9 kcal) Kartupeļu-burkānu biezenis 150 gr [A07] (150g/118,1 kcal) Svaigi tomāti 50gr (50g/7,7 kcal) Citronu kompots (200g/16,2 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) 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) Apelsīnu kompots (200g/18,9 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 cūkgaļa ar sīpoliem 100/15 gr. (115g/214,7 kcal) Kartupeļu biezenis 150 gr [A07] (150g/160,9 kcal) Svaigu kāpostu un rutku salāti 50 gr [A07] (50g/30,5 kcal) Aprikožu kompots (Žāv.) (200g/18,8 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Kartupeļu zupa ar makaroniem 250 gr [A01] (250g/115,6 kcal) Kotlete Sevišķā 100 gr [A01, A07] (100g/229,4 kcal) Vārīti rīsi 150 gr (150g/192,1 kcal) Skābēto kāpostu salāti 50 gr (50g/16,8 kcal) Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Biešu zupa ar krējumu 250/5 gr [A07] (255g/98,1 kcal) Zivju plācenīši mājas gaumē 100/5 gr [A01, A03, A04, A07] (105g/219,1 kcal) Vārīti makaroni 150 gr [A01] (150g/200,4 kcal) Svaigu dārzenu salāti ar gurķiem un burkāniem 100 gr (100g/45,3 kcal) Ābolu kompots (200g/24,4 kcal)			
36,4	67,2	26,1	650,9	49,4	92,6	14,2	706,1	43,9	68,9	17,7	609,8	35,0	110,2	11,6	695,2	41,2	95,5	16,1	694,1
Launags Bulciņa ar kaneli 50 gr [A01, A03, A07] (50g/217,4 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal) Mandarīni 100gr (100g/45,9 kcal)				Launags Baltmaize ar kausēto sieru 40/30 gr [A01, A07] (70g/172,8 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Mandarīni 100gr (100g/45,9 kcal)				Launags Pīradziņi ar āboliem 70 gr [A01, A03, A07] (70g/172,8 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal)				Launags Jogurts 200 ml [A07] (200g/124,0 kcal) Mājas bulciņa 50 gr [A01, A03, A07] (64g/195,2 kcal)				Launags			
10,4	52,4	9,8	337,8	8,9	37,8	5,2	231,7	8,9	41,4	5,1	247,3	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) Plānās pankūkas ar biezpienu 200/20 gr [A01, A03, A07] (220g/420,5 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 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Biezpiena plācenīši ar krējumu 150/20 gr [A01, A03, A07] (170g/264,7 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) Rauga pankūkas ar āboliem un krējumu 150/20 gr [A01, A03, A07] (170g/394,9 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Vakariņas			
30,4	62,0	22,8	568,3	16,0	64,0	18,4	483,1	26,7	33,9	19,9	412,5	15,4	82,4	16,8	542,7				

Pirmdiena 06.01.2025				Otrdiena 07.01.2025				Trešdiena 08.01.2025				Ceturtdiena 09.01.2025				Piektdiena 10.01.2025			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
91,4	238,3	81,9	2040,8	90,4	269,0	58,6	1970,1	91,1	211,4	59,1	1723,8	82,8	275,0	62,5	2001,8	54,3	157,3	38,3	1180,8
Sāls(g): 3,1000 ; Cukurs(g): 27,0000				Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 20,0000				Sāls(g): 3,6000 ; Cukurs(g): 26,7000				Sāls(g): 1,9000 ; Cukurs(g): 23,0000				Sāls(g): 3,3000 ; Cukurs(g): 15,0000			
(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)	(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)				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				13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Sagatavoja: S. Steļmačonoka

Ēdienkarte nedēļai: 06.01.2025 - 12.01.2025

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

Grupa: skolēni (1.-4. kl.)

Pirmdiena 06.01.2025				Otrdiena 07.01.2025				Trešdiena 08.01.2025				Ceturtdiena 09.01.2025				Piektdiena 10.01.2025			
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) 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/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) 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) Biezpiena sierīšs (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/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)				Brokastis Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Grūbu biezputra ar sviestu 200/10 gr [A01, A07] (210g/277,4 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal)			
14,2	56,7	23,2	483,8	16,1	74,6	20,8	549,2	11,6	67,2	16,4	454,2	23,3	36,7	22,8	444,7	13,1	61,8	22,2	486,7
Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Dārzenu zupa ar pupiņām, kartupeļiem un krējumu 250/5 gr [A07] (255g/94,2 kcal) Vista ar piena mērci 150/50 gr [A01, A07] (200g/307,9 kcal) Kartupeļu-burkānu biezenis 150 gr [A07] (150g/118,1 kcal) Svaigi tomāti 50gr (50g/7,7 kcal) Citronu kompots (200g/16,2 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) 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) Apelsīnu kompots (200g/18,9 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 cūkgaļa ar sīpoliem 100/15 gr. (115g/214,7 kcal) Kartupeļu biezenis 150 gr [A07] (150g/160,9 kcal) Svaigu kāpostu un rutku salāti 50 gr [A07] (50g/30,5 kcal) Aprikožu kompots (Žāv.) (200g/18,8 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Kartupeļu zupa ar makaroniem 250 gr [A01] (250g/115,6 kcal) Kotlete Sevišķā 100 gr [A01, A07] (100g/229,4 kcal) Vārīti rīsi 150 gr (150g/192,1 kcal) Skābēto kāpostu salāti 50 gr (50g/16,8 kcal) Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Biešu zupa ar krējumu 250/5 gr [A07] (255g/98,1 kcal) Zivju plācenīši mājas gaumē 100/5 gr [A01, A03, A04, A07] (105g/219,1 kcal) Vārīti makaroni 150 gr [A01] (150g/200,4 kcal) Svaigu dārzenu salāti ar gurķiem un burkāniem 100 gr (100g/45,3 kcal) Ābolu kompots (200g/24,4 kcal)			
36,4	67,2	26,1	650,9	49,4	92,6	14,2	706,1	43,9	68,9	17,7	609,8	35,0	110,2	11,6	695,2	41,2	95,5	16,1	694,1
Launags Bulciņa ar kaneli 50 gr [A01, A03, A07] (50g/217,4 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal) Mandarīni 100gr (100g/45,9 kcal)				Launags Baltmaize ar kausēto sieru 40/30 gr [A01, A07] (70g/172,8 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Mandarīni 100gr (100g/45,9 kcal)				Launags Pīradziņi ar āboliem 70 gr [A01, A03, A07] (70g/172,8 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal)				Launags Jogurts 200 ml [A07] (200g/124,0 kcal) Mājas bulciņa 50 gr [A01, A03, A07] (64g/195,2 kcal)				Launags			
10,4	52,4	9,8	337,8	8,9	37,8	5,2	231,7	8,9	41,4	5,1	247,3	9,1	45,7	11,3	319,2				
Uzturvērtības kopā 61,0 176,3 59,1 1472,5 Sāls(g): 2,5000 ; Cukurs(g): 21,0000 (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 74,4 205,0 40,2 1487,0 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 15,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 64,4 177,5 39,2 1311,3 Sāls(g): 3,2000 ; Cukurs(g): 21,7000 (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 67,4 192,6 45,7 1459,1 Sāls(g): 1,5000 ; 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 54,3 157,3 38,3 1180,8 Sāls(g): 3,3000 ; Cukurs(g): 15,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Sagatavoja: S. Steļmačonoka