

Ēdienkarte nedēļai: 13.01.2025 - 19.01.2025

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

Grupa: Dieta aglutēna un bezlaktozes 1.B

Pirmdiena 13.01.2025				Otrdiena 14.01.2025				Trešdiena 15.01.2025				Ceturtdiena 16.01.2025				Piektdiena 17.01.2025			
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) 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) Gurķi konservēti 30 gr (30g/6,6 kcal) Makaroni bezglutēna 75 gr (75g/79,0 kcal) Vārīta cūkgāļa-šķiņkis 50 gr (50g/105,8 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) 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) 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	8,1	64,3	2,0	306,1	22,0	33,7	5,3	266,7	5,0	54,4	0,8	242,6	21,3	42,5	11,8	358,0
Pusdienas Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Kartupeļu zupa ar bezglutēna makaroniem 250 gr (250g/104,7 kcal) Cepta vista 100 gr (100g/156,8 kcal) Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal) Biešu salāti ar konservētiem zirnīšiem 100 gr (100g/60,5 kcal) Apelsīnu kompots (200g/18,9 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) Mājas sautējums ar cūkgāļu 250/75 gr (325g/348,8 kcal) Svaigi tomāti 50gr (50g/7,7 kcal) Kompots ar žāvētām plūmēm (200g/19,8 kcal)				Pusdienas Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Borščs ar pupiņām bez krējuma 250gr (250g/83,8 kcal) Gaļas gulašs no liellopu gaļas bez miltiem 75/50 gr (125g/153,8 kcal) Vārīti kartupeļi ar eļļu 150 gr (150g/139,4 kcal) Svaigi gurķi 50 gr (50g/5,7 kcal) Kompots ar dzērvenēm (200g/15,4 kcal)				Pusdienas Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Zirņu zupa ar kartupeļiem 250 gr (250g/120,3 kcal) Cīsiņi vārīti 100 gr [A03, A09, A10] (100g/220,6 kcal) Makaroni bezglutēna 75 gr (75g/79,0 kcal) Salāti ar pekinas kāpostiem 100 gr (100g/72,6 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) Cepta zivis-fileja bez miltiem 100 gr [A04] (100g/118,2 kcal) Vārīti rīsi 150 gr (150g/192,1 kcal) Dārzeņu salāti ar redīsiem un eļļu 100 gr (100g/24,9 kcal) Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 kcal)			
35,4	94,8	14,9	659,2	34,6	68,8	8,6	492,9	33,5	65,2	7,5	460,4	27,4	72,7	20,9	579,2	37,6	64,7	9,3	494,4
Launags				Launags				Launags				Launags				Launags			
Uzturvērtības kopā 41,5 158,2 17,1 948,1 Sāls(g): 3,5000 ; Cukurs(g): 16,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0)				Uzturvērtības kopā 42,7 133,1 10,6 799,0 Sāls(g): 2,2000 ; Cukurs(g): 13,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0)				Uzturvērtības kopā 55,5 98,9 12,8 727,1 Sāls(g): 2,4000 ; Cukurs(g): 11,5000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0)				Uzturvērtības kopā 32,4 127,1 21,7 821,8 Sāls(g): 3,2000 ; Cukurs(g): 15,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0)				Uzturvērtības kopā 58,9 107,2 21,1 852,4 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				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: 13.01.2025 - 19.01.2025

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

Grupa: Dieta aglutēna 8.c klase

Pirmdiena 13.01.2025				Otrdiena 14.01.2025				Trešdiena 15.01.2025				Ceturtdiena 16.01.2025				Piektdiena 17.01.2025			
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) Kukurūzas biezputra ar sviestu 200/10 gr [A07] (210g/285,4 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) 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) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Makaroni bezglutēna 75 gr (75g/79,0 kcal) Kafija ar pienu [A07] (61g/54,7 kcal) Gurķi konservēti 30 gr (30g/6,6 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) 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) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal)			
14,7	63,9	24,0	510,6	14,7	58,2	22,8	486,1	11,1	40,2	12,5	310,8	11,8	48,6	21,7	425,5	24,2	28,4	23,4	420,0
Pusdienas Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Kartupeļu zupa ar bezglutēna makaroniem 250 gr (250g/104,7 kcal) Cepta vista 100 gr (100g/156,8 kcal) Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal) Biešu salāti ar konservētiem zirnīšiem 100 gr (100g/60,5 kcal) Apelsīnu kompots (200g/18,9 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) Mājas sautējums ar cūkgaļu 250/75 gr (325g/348,8 kcal) Svaigi tomāti 50gr (50g/7,7 kcal) Kompots ar žāvētām plūmēm (200g/19,8 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) Gaļas gulašs no liellopu gaļas bez miltiem 75/50 gr (125g/153,8 kcal) Kartupeļu biezenis 150 gr [A07] (150g/160,9 kcal) Svaigi gurķi 50 gr (50g/5,7 kcal) Kompots ar dzērvenēm (200g/15,4 kcal)				Pusdienas Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Zirņu zupa ar kartupeļiem 250 gr (250g/120,3 kcal) Cīsiņi vārīti 100 gr [A03, A09, A10] (100g/220,6 kcal) Makaroni bezglutēna 75 gr (75g/79,0 kcal) Salāti ar pekinas kāpostiem 100 gr (100g/72,6 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) Cepta zivis-fileja bez miltiem 100 gr [A04] (100g/118,2 kcal) Vārīti rīsi 150 gr (150g/192,1 kcal) Dārzeņu salāti ar redīsiem 100 gr [A07] (100g/55,2 kcal) Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 kcal)			
35,4	94,8	14,9	659,2	34,7	69,0	9,6	503,2	33,5	62,8	12,1	492,2	27,4	72,7	20,9	579,2	37,1	65,3	12,6	524,7
Launags				Launags				Launags				Launags				Launags			
Uzturvērtības kopā 50,1 158,7 38,9 1169,8 Sāls(g): 3,5000 ; Cukurs(g): 16,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0)				Uzturvērtības kopā 49,4 127,2 32,4 989,3 Sāls(g): 2,2000 ; Cukurs(g): 13,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0)				Uzturvērtības kopā 44,6 103,0 24,6 803,0 Sāls(g): 2,9000 ; Cukurs(g): 11,5000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0)				Uzturvērtības kopā 39,2 121,3 42,6 1004,7 Sāls(g): 3,2000 ; Cukurs(g): 15,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0)				Uzturvērtības kopā 61,3 93,7 36,0 944,7 Sāls(g): 2,4000 ; Cukurs(g): 10,0000 (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: 13.01.2025 - 19.01.2025

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

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

Pirmdiena 13.01.2025				Otrdiena 14.01.2025				Trešdiena 15.01.2025				Ceturtdiena 16.01.2025				Piektdiena 17.01.2025			
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) 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 Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Gurķi konservēti 30 gr (30g/6,6 kcal) Vārīti makaroni 100 gr [A01] (100g/131,7 kcal) Vārīta cūkgāļa-šķiņķis 50 gr (50g/105,8 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Brokastis Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal) Rīsu biezputra bez sviesta un piena 200gr (200g/115,3 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	7,6	62,8	2,4	303,8	25,6	50,2	6,4	363,9	4,5	52,9	1,2	240,3	22,3	49,4	12,6	402,5
Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Kartupeļu zupa ar makaroniem 250 gr [A01] (250g/115,6 kcal) Cepta vista 100 gr (100g/156,8 kcal) Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal) Biešu salāti ar konservētiem zirnīšiem 100 gr (100g/60,5 kcal) Apelsīnu kompots (200g/18,9 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) Mājas sautējums ar cūkgāļu 250/75 gr (325g/348,8 kcal) Svaigi gurķi 100 gr (100g/11,4 kcal) Kompots ar žāvētām plūmēm (200g/19,8 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Borščs ar pupiņām bez krējuma 250gr (250g/83,8 kcal) Gaļas gulašs no liellopu gaļas 75/50 gr [A01] (125g/174,9 kcal) Vārīti kartupeļi ar eļļu 150 gr (150g/139,4 kcal) Svaigi gurķi 50 gr (50g/5,7 kcal) Kompots ar dzērvenēm (200g/15,4 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Zirņu zupa ar kartupeļiem 250 gr (250g/120,3 kcal) Cīsiņi vārīti 100 gr [A03, A09, A10] (100g/220,6 kcal) Vārīti makaroni 150 gr [A01] (150g/200,4 kcal) Salāti ar pekinas kāpostiem 100 gr (100g/72,6 kcal) Ābolu kompots (200g/24,4 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Buljons ar liellopu gaļu 250/13 gr [A03] (263g/62,4 kcal) Cepta zivis-fileja 100 gr [A01, A04] (100g/153,4 kcal) Vārīti rīsi 150 gr (150g/192,1 kcal) Dārzenu salāti ar redīsiem un eļļu 100 gr (100g/24,9 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)			
39,7	119,8	16,5	803,2	38,4	92,3	10,2	629,7	37,9	92,6	9,1	614,6	36,7	118,2	23,3	833,7	42,3	89,8	10,9	641,2
Launags				Launags				Launags				Launags				Launags			
Uzturvērtības kopā 45,3 181,7 19,1 1089,8 Sāls(g): 3,5000 ; Cukurs(g): 16,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0)				Uzturvērtības kopā 46,0 155,1 12,6 933,5 Sāls(g): 2,2000 ; Cukurs(g): 13,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0)				Uzturvērtības kopā 63,5 142,8 15,5 978,5 Sāls(g): 1,7000 ; Cukurs(g): 11,5000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0)				Uzturvērtības kopā 41,2 171,1 24,5 1074,0 Sāls(g): 2,5000 ; Cukurs(g): 15,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0)				Uzturvērtības kopā 64,6 139,2 23,5 1043,7 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				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: 13.01.2025 - 19.01.2025

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

Grupa: Cieto ēdienu dieta (1.a kl.)

Pirmdiena 13.01.2025				Otrdiena 14.01.2025				Trešdiena 15.01.2025				Ceturtdiena 16.01.2025				Piektdiena 17.01.2025			
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) Vistas kotlete 100 gr [A01, A03] (100g/217,5 kcal) Vārīti griķi 100 gr (100g/174,9 kcal) Biešu salāti ar konservētiem zirnīšiem 100 gr (100g/60,5 kcal) Apelsīnu kompots (200g/18,9 kcal)				Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Vārīti kartupeļi ar eļļu 150 gr (150g/139,4 kcal) Svaigi tomāti 50gr (50g/7,7 kcal) Kompots ar žāvētām plūmēm (200g/19,8 kcal) Vārīta cūkgāja-šķiņķis 100 gr (100g/211,8 kcal)				Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Vārīta liellopu gaļa 100 gr (100g/157,3 kcal) Vārīti kartupeļi ar eļļu 150 gr (150g/139,4 kcal) Svaigi gurķi 50 gr (50g/5,7 kcal) Kompots ar dzērvenēm (200g/15,4 kcal)				Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Cīsiņi vārīti 100 gr [A03, A09, A10] (100g/220,6 kcal) Vārīti makaroni 150 gr [A01] (150g/200,4 kcal) Salāti ar pekinas kāpostiem 100 gr (100g/72,6 kcal) Ābolu kompots (200g/24,4 kcal)				Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Cepta zivis-fileja 100 gr [A01, A04] (100g/153,4 kcal) Vārīti rīsi 150 gr (150g/192,1 kcal) Dārzeņu salāti ar redīsiem 100 gr [A07] (100g/55,2 kcal) Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 kcal)			
31,7	61,6	15,6	518,6	39,3	45,7	9,6	425,5	32,7	44,2	6,4	364,6	25,5	67,4	21,1	564,8	30,1	67,6	9,4	482,0
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
31,7	61,6	15,6	518,6	39,3	45,7	9,6	425,5	32,7	44,2	6,4	364,6	25,5	67,4	21,1	564,8	30,1	67,6	9,4	482,0
Sāls(g): 1,8000 ; Cukurs(g): 5,0000				Sāls(g): 0,6000 ; Cukurs(g): 5,0000				Sāls(g): 0,8000 ; Cukurs(g): 5,0000				Sāls(g): 1,3000 ; Cukurs(g): 6,0000				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: 13.01.2025 - 19.01.2025

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

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

Pirmdiena 13.01.2025				Otrdiena 14.01.2025				Trešdiena 15.01.2025				Ceturtdiena 16.01.2025				Piektdiena 17.01.2025			
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 Gurķi konservēti 30 gr (30g/6,6 kcal) Griķu biezputra bez sviesta un piena 200gr (200g/182,2 kcal) Vārīta cūkgāļa-šķiņķis 50 gr (50g/105,8 kcal)				Brokastis Siers 50 gr [A07] (50g/83,5 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)			
12,3	35,1	7,4	245,1	14,8	27,9	8,7	257,3	23,2	35,6	6,0	294,6	12,3	35,1	7,4	245,1	17,9	5,8	12,4	208,4
Pusdienas Saldēto dārzeņu zupa 200 gr (200g/106,5 kcal) Cepta vista 100 gr (100g/156,8 kcal) Vārīti griķi 100 gr (100g/174,9 kcal) Biešu salāti ar konservētiem zirnīšiem 100 gr (100g/60,5 kcal)				Pusdienas Skābētu kāpostu zupa bez kartupeļiem un krējuma 250 gr (230g/31,6 kcal) Vārīti kartupeļi ar mizu 100 gr (100g/90,6 kcal) Vārīta cūkgāļa-šķiņķis 100 gr (100g/211,8 kcal) Svaigi tomāti 50gr (50g/7,7 kcal)				Pusdienas Borščs ar pupiņām bez krējuma 250gr (250g/83,8 kcal) Gaļas gulašs no liellopu gaļas bez miltiem 75/50 gr (125g/153,8 kcal) Lēcas vārītas 130 gr (130g/157,3 kcal) Svaigi gurķi 50 gr (50g/5,7 kcal)				Pusdienas Saldēto dārzeņu zupa 200 gr (200g/106,5 kcal) Cīsiņi vārīti 100 gr [A03, A09, A10] (100g/220,6 kcal) Konservētas pupiņas 100 gr (100g/52,5 kcal) Salāti ar pekinas kāpostiem 100 gr (100g/72,6 kcal)				Pusdienas Buljons ar liellopu gaļu 250/13 gr [A03] (263g/62,4 kcal) Cepta zivis-fileja bez miltiem 100 gr [A04] (100g/118,2 kcal) Vārīti saldētie dārzeņi 100 gr (100g/105,2 kcal) Dārzeņu salāti ar redīsiem un eļļu 100 gr (100g/24,9 kcal)			
29,0	45,6	21,4	498,7	38,0	24,6	9,6	341,7	38,7	43,9	7,4	400,6	21,5	28,9	27,5	452,2	31,8	4,9	18,1	310,7
Uzturvērtības kopā 41,3 80,7 28,8 743,8 Sāls(g): 4,5000 ; 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 52,8 52,5 18,3 599,0 Sāls(g): 1,8000 ; 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				Uzturvērtības kopā 61,9 79,5 13,4 695,2 Sāls(g): 1,7000 ; Cukurs(g): 3,5000 (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 33,8 64,0 34,9 697,3 Sāls(g): 3,0000 ; Cukurs(g): 7,0000 (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 49,7 10,7 30,5 519,1 Sāls(g): 2,8000 ; 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			

Sagatavoja: S. Steļmačonoka

Ēdienkarte nedēļai: 13.01.2025 - 19.01.2025

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

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

Pirmdiena 13.01.2025				Otrdiena 14.01.2025				Trešdiena 15.01.2025				Ceturtdiena 16.01.2025				Piektdiena 17.01.2025			
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 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) Gurķi konservēti 30 gr (30g/6,6 kcal) Griķu biezputra bez sviesta un piena 200gr (200g/182,2 kcal) Vārīta cūkgāļa-šķiņķis 50 gr (50g/105,8 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) 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)			
13,8	48,0	7,8	304,9	16,3	40,8	9,1	317,1	24,7	48,5	6,4	354,4	13,8	48,0	7,8	304,9	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) Ceppta vista 100 gr (100g/156,8 kcal) Vārīti griķi 100 gr (100g/174,9 kcal) Biešu salāti ar konservētiem zirnīšiem 100 gr (100g/60,5 kcal) Apelsīnu kompots (200g/18,9 kcal)				Pusdienas Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Skābētu kāpostu zupa bez kartupeļiem un krējuma 250 gr (230g/31,6 kcal) Vārīti kartupeļi ar mizu 100 gr (100g/90,6 kcal) Vārīta cūkgāļa-šķiņķis 100 gr (100g/211,8 kcal) Svaigi tomāti 50gr (50g/7,7 kcal) Kompots ar žāvētām plūmēm (200g/19,8 kcal)				Pusdienas Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Borščs ar pupiņām bez krējuma 250gr (250g/83,8 kcal) Gaļas gulašs no liellopu gaļas bez miltiem 75/50 gr (125g/153,8 kcal) Lēcas vārītas 130 gr (130g/157,3 kcal) Svaigi gurķi 50 gr (50g/5,7 kcal) Kompots ar dzērvenēm (200g/15,4 kcal)				Pusdienas Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Saldēto dārzeņu zupa 200 gr (200g/106,5 kcal) Cisiņi vārīti 100 gr [A03, A09, A10] (100g/220,6 kcal) Konservētas pupiņas 100 gr (100g/52,5 kcal) Salāti ar pekinas kāpostiem 100 gr (100g/72,6 kcal) Ābolu kompots (200g/24,4 kcal)				Pusdienas Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Buljons ar liellopu gaļu 250/13 gr [A03] (263g/62,4 kcal) Ceppta zivis-fileja bez miltiem 100 gr [A04] (100g/118,2 kcal) Vārīti saldētie dārzeņi 100 gr (100g/105,2 kcal) Dārzeņu salāti ar redīsiem un eļļu 100 gr (100g/24,9 kcal) Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 kcal)			
30,7	59,7	21,8	564,4	39,6	39,0	10,0	408,3	40,2	57,2	7,9	462,8	23,0	44,2	27,9	523,4	33,4	23,0	18,5	392,0
Launags Cepumi bezglutēna 14 gr. [A03, A07] (14g/62,9 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Āboli 100 gr (100g/52,0 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) Sulas dzēriens (200g/51,8 kcal)				Launags Cepumi bezglutēna 14 gr. [A03, A07] (14g/62,9 kcal) Bumbieri 100 gr (100g/54,3 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Launags Cepumi bezglutēna 14 gr. [A03, A07] (14g/62,9 kcal) Sula gab. (200 ml) (200g/89,6 kcal) Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal)			
0,3	26,3	2,0	127,9	0,3	15,3	2,0	75,9	0,3	24,5	2,0	114,7	0,8	27,7	2,3	130,2	0,5	44,0	2,0	204,5
Uzturvērtības kopā 44,8 134,0 31,6 997,2 Sāls(g): 4,5000 ; 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 56,2 95,1 21,1 801,3 Sāls(g): 1,8000 ; 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				Uzturvērtības kopā 65,2 130,2 16,3 931,9 Sāls(g): 1,7000 ; Cukurs(g): 16,5000 (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 37,6 119,9 38,0 958,5 Sāls(g): 3,0000 ; Cukurs(g): 22,0000 (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 53,3 85,7 33,3 864,7 Sāls(g): 2,8000 ; Cukurs(g): 10,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (900-1100) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Sagatavoja: S. Steļmačonoka

Ēdienkarte nedēļai: 13.01.2025 - 19.01.2025

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

Grupa: skolēni(5-9 kl.) diennakts

Pirmdiena 13.01.2025				Otrdiena 14.01.2025				Trešdiena 15.01.2025				Ceturtdiena 16.01.2025				Piektdiena 17.01.2025			
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) Piecu graudu biezputra ar sviestu 200/10 gr [A01, A07] (210g/265,7 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) 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) 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) Rīsu biezputra ar sviestu 200/10 gr [A07] (200g/242,0 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) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal)			
14,5	55,0	23,3	488,6	14,2	56,7	23,2	483,8	15,9	73,7	20,7	542,6	11,3	47,1	22,1	423,2	25,2	35,3	24,2	464,5
Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Kartupeļu zupa ar makaroniem 250 gr [A01] (250g/115,6 kcal) Vistas kotlete 100 gr [A01, A03] (100g/217,5 kcal) Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal) Biešu salāti ar konservētiem zirnīšiem 100 gr (100g/60,5 kcal) Apelsīnu kompots (200g/18,9 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) Mājas sautējums ar cūkgaļu 250/75 gr (325g/348,8 kcal) Svaigi tomāti 50gr (50g/7,7 kcal) Kompots ar žāvētām plūmēm (200g/19,8 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) Gaļas gulašs no liellopu gaļas 75/50 gr [A01] (125g/174,9 kcal) Kartupeļu biezenis 150 gr [A07] (150g/160,9 kcal) Svaigi gurķi 50 gr (50g/5,7 kcal) Kompots ar dzērvenēm (200g/15,4 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Zirņu zupa ar kartupeļiem 250 gr (250g/120,3 kcal) Cīsiņi vārīti 100 gr [A03, A09, A10] (100g/220,6 kcal) Vārīti makaroni 150 gr [A01] (150g/200,4 kcal) Salāti ar pekinas kāpostiem 100 gr (100g/72,6 kcal) Ābolu kompots (200g/24,4 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Rasoļņiks ar krējumu un kartupeļiem 250 gr [A01, A07] (250g/123,9 kcal) Cepta zivis-fileja 100 gr [A01, A04] (100g/153,4 kcal) Vārīti rīsi 150 gr (150g/192,1 kcal) Dārzenu salāti ar redīsiem 100 gr [A07] (100g/55,2 kcal) Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 kcal)			
43,6	126,7	18,5	863,9	38,4	92,0	11,1	636,3	37,9	90,2	13,7	646,4	36,7	118,2	23,3	833,7	38,4	118,4	12,5	754,5
Launags Bulciņa ar kaneli 50 gr [A01, A03, A07] (50g/217,4 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal)				Launags Baltmaize ar iebiezināto pienu 40/30 gr [A01, A07] (70g/218,4 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal)				Launags Pīrādziņi ar svaigiem kāpostiem 70 gr [A01, A03, A07] (70g/185,7 kcal) Sulas dzēriens (200g/51,8 kcal)				Launags Kukurūzas pārslas ar pienu 50/150 gr [A01, A07] (200g/221,3 kcal) Bumbieri 100 gr (100g/54,3 kcal)				Launags Baltmaize ar mēdu 40/20 gr [A01] (60g/172,4 kcal) Sula gab. (200 ml) (200g/89,6 kcal) Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal)			
5,8	48,1	7,1	282,4	9,7	49,3	6,1	292,9	5,9	43,8	4,6	237,5	8,0	51,8	4,1	275,6	3,9	68,8	1,3	314,0
Vakariņas Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Saceptais biezpiena pudiņš ar ievārījumu un krējumu 150/20 gr [A01, A03, A07] (170g/320,1 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 Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Burkānu kotlete ar krējumu 150/30 gr [A01, A03, A07] (180g/334,3 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) Kartupeļu pankūkas ar krējumu 150/20 gr [A01, A03, A07] (170g/285,8 kcal) Kefīrs [A07] (200g/100,0 kcal)				Vakariņas			
19,1	49,9	23,0	467,9	15,4	82,4	16,8	542,7	17,0	50,3	24,5	482,1	17,0	66,5	20,8	520,6				

Pirmdiena 13.01.2025				Otrdiena 14.01.2025				Trešdiena 15.01.2025				Ceturtdiena 16.01.2025				Piektdiena 17.01.2025			
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			
83,0	279,7	71,9	2102,8	77,7	280,4	57,2	1955,7	76,7	258,0	63,5	1908,6	73,0	283,6	70,3	2053,1	67,5	222,5	38,0	1533,0
Sāls(g): 2,1000 ; Cukurs(g): 27,0000				Sāls(g): 2,6000 ; Cukurs(g): 27,0000				Sāls(g): 3,0000 ; Cukurs(g): 26,5000				Sāls(g): 2,9000 ; Cukurs(g): 15,0000				Sāls(g): 2,6000 ; Cukurs(g): 10,0000			
(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: 13.01.2025 - 19.01.2025

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

Grupa: skolēni (1-4 kl.) diennakts

Pirmdiena 13.01.2025				Otrdiena 14.01.2025				Trešdiena 15.01.2025				Ceturtdiena 16.01.2025				Piektdiena 17.01.2025			
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) Piecu graudu biezputra ar sviestu 200/10 gr [A01, A07] (210g/265,7 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) 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) 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) Rīsu biezputra ar sviestu 200/10 gr [A07] (200g/242,0 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) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal)			
14,5	55,0	23,3	488,6	14,2	56,7	23,2	483,8	15,9	73,7	20,7	542,6	11,3	47,1	22,1	423,2	25,2	35,3	24,2	464,5
Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Kartupeļu zupa ar makaroniem 250 gr [A01] (250g/115,6 kcal) Vistas kotlete 100 gr [A01, A03] (100g/217,5 kcal) Vārīti griķi 100 gr (100g/174,9 kcal) Biešu salāti ar konservētiem zirnīšiem 100 gr (100g/60,5 kcal) Apelsīnu kompots (200g/18,9 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) Mājas sautējums ar cūkgaļu 250/75 gr (325g/348,8 kcal) Svaigi tomāti 50gr (50g/7,7 kcal) Kompots ar žāvētām plūmēm (200g/19,8 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) Gaļas gulašs no liellopu gaļas 75/50 gr [A01] (125g/174,9 kcal) Kartupeļu biezenis 150 gr [A07] (150g/160,9 kcal) Svaigi gurķi 50 gr (50g/5,7 kcal) Kompots ar dzērvenēm (200g/15,4 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Zirņu zupa ar kartupeļiem 250 gr (250g/120,3 kcal) Cīsiņi vārīti 100 gr [A03, A09, A10] (100g/220,6 kcal) Vārīti makaroni 150 gr [A01] (150g/200,4 kcal) Salāti ar pekinas kāpostiem 100 gr (100g/72,6 kcal) Ābolu kompots (200g/24,4 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Rasoņņiks ar krējumu un kartupeļiem 250 gr [A01, A07] (250g/123,9 kcal) Cepta zivis-fileja 100 gr [A01, A04] (100g/153,4 kcal) Vārīti rīsi 150 gr (150g/192,1 kcal) Dārzenu salāti ar redīsiem 100 gr [A07] (100g/55,2 kcal) Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 kcal)			
37,8	96,0	17,0	694,2	35,7	75,9	10,4	547,7	35,2	74,1	13,0	557,8	34,0	102,1	22,6	745,1	35,7	102,3	11,8	665,9
Launags Bulciņa ar kaneli 50 gr [A01, A03, A07] (50g/217,4 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal)				Launags Baltmaize ar iebiezināto pienu 40/30 gr [A01, A07] (70g/218,4 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal)				Launags Pīrādziņi ar svaigiem kāpostiem 70 gr [A01, A03, A07] (70g/185,7 kcal) Sulas dzēriens (200g/51,8 kcal)				Launags Kukurūzas pārslas ar pienu 50/150 gr [A01, A07] (200g/221,3 kcal) Bumbieri 100 gr (100g/54,3 kcal)				Launags Baltmaize ar mēdu 40/20 gr [A01] (60g/172,4 kcal) Sula gab. (200 ml) (200g/89,6 kcal) Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal)			
5,8	48,1	7,1	282,4	9,7	49,3	6,1	292,9	5,9	43,8	4,6	237,5	8,0	51,8	4,1	275,6	3,9	68,8	1,3	314,0
Vakariņas Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Saceptais biezpiena pudiņš ar ievārījumu un krējumu 150/20 gr [A01, A03, A07] (170g/320,1 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 Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Burkānu kotlete ar krējumu 150/30 gr [A01, A03, A07] (180g/334,3 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) Kartupeļu pankūkas ar krējumu 150/20 gr [A01, A03, A07] (170g/285,8 kcal) Kefīrs [A07] (200g/100,0 kcal)							
19,1	49,9	23,0	467,9	15,4	82,4	16,8	542,7	17,0	50,3	24,5	482,1	17,0	66,5	20,8	520,6				

Pirmdiena 13.01.2025				Otrdiena 14.01.2025				Trešdiena 15.01.2025				Ceturtdiena 16.01.2025				Piektdiena 17.01.2025			
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			
77,2	249,0	70,4	1933,1	75,0	264,3	56,5	1867,1	74,0	241,9	62,8	1820,0	70,3	267,5	69,6	1964,5	64,8	206,4	37,3	1444,4
Sāls(g): 2,1000 ; Cukurs(g): 27,0000				Sāls(g): 2,6000 ; Cukurs(g): 27,0000				Sāls(g): 3,0000 ; Cukurs(g): 26,5000				Sāls(g): 2,9000 ; Cukurs(g): 15,0000				Sāls(g): 2,6000 ; Cukurs(g): 10,0000			
(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