

Ēdienkarte nedēļai: 20.01.2025 - 26.01.2025

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

Grupa: Dieta aglutēna un bezlaktozes 1.B

Pirmdiena 20.01.2025				Otrdiena 21.01.2025				Trešdiena 22.01.2025				Ceturtdiena 23.01.2025				Piektdiena 24.01.2025			
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) Rīsu biezputra bez sviesta un piena 200gr (200g/115,3 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Brokastis Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal) Griķu biezputra bez sviesta un piena 200gr (200g/182,2 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) 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) Griķu biezputra bez sviesta un piena 200gr (200g/182,2 kcal) Āboli 100 gr (100g/52,0 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)			
5,0	54,4	0,8	242,6	8,9	62,8	1,9	309,5	6,1	63,4	2,2	288,9	8,9	62,8	1,9	309,5	8,1	64,3	2,0	306,1
Pusdienas Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Borščs ar pupiņām bez krējuma 250gr (250g/83,8 kcal) Dabīgā cūkgaļas šņicele bez sausiņiem 72 gr [A03] (72g/141,8 kcal) Vārīti kartupeļi ar eļļu 150 gr (150g/139,4 kcal) Salāti ar pekinas kāpostiem 100 gr (100g/72,6 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) Vārīta liellopu gaļa 100 gr (100g/208,3 kcal) Makaroni bezglutēna 75 gr (75g/79,0 kcal) Svaigi gurķi 100 gr (100g/11,4 kcal) Kompots ar dzērvenēm (200g/15,4 kcal)				Pusdienas Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Makaronu (bezglutēna) zupa ar dārzeņiem 250 gr (250g/64,2 kcal) Plovs ar cūkgaļu 75/200 gr (275g/388,4 kcal) Svaigi tomāti 100gr (100g/15,3 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) Malta liellopu gaļa bez mērcēs 50 gr (50g/128,7 kcal) Lēcas vārītas 130 gr (130g/157,3 kcal) Burkānu salāti ar āboliem un eļļu 100 (109g/43,9 kcal) Citronu kompots (200g/16,2 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) Svaigu kāpostu salāti ar puraviem 100 gr (100g/40,8 kcal) Ābolu kompots (200g/24,4 kcal)			
37,8	71,0	9,7	518,8	41,1	43,3	10,4	430,7	34,3	87,7	8,0	564,7	38,2	68,4	8,5	496,2	38,3	65,0	9,5	500,2
Launags				Launags				Launags				Launags				Launags			
Uzturvērtības kopā 42,8 125,4 10,5 761,4 Sāls(g): 2,5000 ; Cukurs(g): 16,5000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 50,0 106,1 12,3 740,2 Sāls(g): 2,3000 ; Cukurs(g): 12,0000 (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 40,4 151,1 10,2 853,6 Sāls(g): 2,7000 ; Cukurs(g): 16,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 47,1 131,2 10,4 805,7 Sāls(g): 1,9000 ; Cukurs(g): 14,5000 (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 46,4 129,3 11,5 806,3 Sāls(g): 3,6000 ; 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: 20.01.2025 - 26.01.2025

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

Grupa: Dieta aglutēna 8.c klase

Pirmdiena 20.01.2025				Otrdiena 21.01.2025				Trešdiena 22.01.2025				Ceturtdiena 23.01.2025				Piektdiena 24.01.2025			
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) Rīsu biezputra ar sviestu 200/10 gr [A07] (200g/242,0 kcal) Kafija ar pienu [A07] (61g/54,7 kcal)				Brokastis Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Griķu biezputra ar sviestu un pienu 200/10 gr [A07] (200g/261,4 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Brokastis Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Kukurūzas biezputra ar sviestu 200/10 gr [A07] (210g/285,4 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Brokastis Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Griķu biezputra ar sviestu un pienu 200/10 gr [A07] (200g/261,4 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) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal)			
13,8	55,2	22,7	467,2	14,5	55,2	18,8	444,9	12,7	57,3	23,0	468,9	16,5	61,8	19,8	486,6	18,6	63,4	25,2	547,6
Pusdienas Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Borščs ar pupiņām un krējumu 250/5 gr [A07] (255g/94,1 kcal) Dabīgā cukgaļas šnicelle bez sausiņiem 72 gr [A03] (72g/141,8 kcal) Kartupeļu biezenis 150 gr [A07] (150g/160,9 kcal) Salāti ar pekinas kāpostiem 100 gr (100g/72,6 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) Vārīta liellopu gaļa 100 gr (100g/208,3 kcal) Makaroni bezglutēna 75 gr (75g/79,0 kcal) Svaigi gurķi 100 gr (100g/11,4 kcal) Kompots ar dzērvenēm (200g/15,4 kcal)				Pusdienas Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Makaronu (bezglutēna) zupa ar dārzeņiem 250 gr (250g/64,2 kcal) Plovs ar cukgaļu 75/200 gr (275g/388,4 kcal) Svaigi tomāti 100gr (100g/15,3 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) Malta liellopu gaļa bez mērcēs 50 gr (50g/128,7 kcal) Lēcas vārītas 130 gr (130g/157,3 kcal) Burkānu salāti ar āboliem 100 [A03, A07, A10] (100g/103,8 kcal) Citronu kompots (200g/16,2 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) Svaigu kāpostu salāti ar puraviem 100 gr (100g/40,8 kcal) Ābolu kompots (200g/24,4 kcal)			
37,8	68,6	14,3	550,6	41,2	43,5	11,4	441,0	34,3	87,7	8,0	564,7	37,9	69,3	16,0	566,4	38,3	65,0	9,5	500,2
Launags				Launags				Launags				Launags				Launags			
Uzturvērtības kopā 51,6 123,8 37,0 1017,8 Sāls(g): 3,2000 ; Cukurs(g): 16,5000 (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 55,7 98,7 30,2 885,9 Sāls(g): 2,3000 ; Cukurs(g): 12,0000 (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 47,0 145,0 31,0 1033,6 Sāls(g): 2,7000 ; Cukurs(g): 16,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 54,4 131,1 35,8 1053,0 Sāls(g): 1,9000 ; Cukurs(g): 14,5000 (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 56,9 128,4 34,7 1047,8 Sāls(g): 3,6000 ; 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: 20.01.2025 - 26.01.2025

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

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

Pirmdiena 20.01.2025				Otrdiena 21.01.2025				Trešdiena 22.01.2025				Ceturtdiena 23.01.2025				Piektdiena 24.01.2025			
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) Rīsu biezputra bez sviesta un piena 200gr (200g/115,3 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Brokastis Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal) Griķu biezputra bez sviesta un piena 200gr (200g/182,2 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Brokastis Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal) 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) Griķu biezputra bez sviesta un piena 200gr (200g/182,2 kcal) Āboli 100 gr (100g/52,0 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)			
4,5	52,9	1,2	240,3	8,4	61,3	2,3	307,2	5,6	61,9	2,6	286,6	8,4	61,3	2,3	307,2	7,6	62,8	2,4	303,8
Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Borščs ar pupiņām bez krējuma 250gr (250g/83,8 kcal) Dabīgā cūkgaļas šniecele 72 gr [A01, A03] (72g/194,3 kcal) Vārīti kartupeļi ar eļļu 150 gr (150g/139,4 kcal) Salāti ar pekinas kāpostiem 100 gr (100g/72,6 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) Vārīta liellopu gaļa 100 gr (100g/208,3 kcal) Vārīti makaroni 150 gr [A01] (150g/200,4 kcal) Svaigi gurķi 100 gr (100g/11,4 kcal) Kompots ar dzērvenēm (200g/15,4 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Makaronu zupa ar dārzeņiem 250 gr [A01] (250g/85,6 kcal) Plovs ar cūkgaļu 75/200 gr (275g/388,4 kcal) Svaigi gurķi 100 gr (100g/11,4 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) Malta liellopu gaļa bez mērcēs 50 gr (50g/128,7 kcal) Lēcas vārītas 130 gr (130g/157,3 kcal) Burkānu salāti ar āboliem un eļļu 100 (109g/43,9 kcal) Citronu kompots (200g/16,2 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) Svaigu kāpostu salāti ar puraviem 100 gr (100g/40,8 kcal) Ābolu kompots (200g/24,4 kcal)			
43,3	104,4	11,4	704,4	50,4	88,8	12,8	685,2	38,6	108,7	9,7	693,8	41,9	91,4	10,0	629,3	43,1	95,3	11,1	668,5
Launags				Launags				Launags				Launags				Launags			
Uzturvērtības kopā 47,8 157,3 12,6 944,7 Sāls(g): 2,5000 ; Cukurs(g): 16,5000 (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 58,8 150,1 15,1 992,4 Sāls(g): 1,6000 ; Cukurs(g): 12,0000 (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 44,2 170,6 12,3 980,4 Sāls(g): 2,7000 ; Cukurs(g): 16,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 50,3 152,7 12,3 936,5 Sāls(g): 1,9000 ; Cukurs(g): 14,5000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 50,7 158,1 13,5 972,3 Sāls(g): 3,6000 ; 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: 20.01.2025 - 26.01.2025

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

Grupa: Cieto ēdienu diēta (1.a kl.)

Pirmdiena 20.01.2025				Otrdiena 21.01.2025				Trešdiena 22.01.2025				Ceturtdiena 23.01.2025				Piektdiena 24.01.2025			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Dabīgā cūkgājas šnicele 72 gr [A01, A03] (72g/194,3 kcal) Vārīti kartupeļi ar eļļu 150 gr (150g/139,4 kcal) Salāti ar pekinas kāpostiem 50 gr (50g/36,4 kcal) Apelsīnu kompots (200g/18,9 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Kotlete Jahņija 100/60 gr [A01, A03] (160g/186,5 kcal) Vārīti makaroni 100 gr [A01] (100g/131,7 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) Vārīta cūkgāja-šķiņķis 100 gr (100g/211,8 kcal) Vārīti rīsi 150 gr (150g/192,1 kcal) Svaigi tomāti 50gr (50g/7,7 kcal) Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Vārīta liellopu gaļa 100 gr (100g/157,3 kcal) Vārītas grūbas 100/4 gr [A01, A07] (104g/153,0 kcal) Burkānu salāti ar āboliem 100 [A03, A07, A10] (100g/103,8 kcal) Citronu kompots (200g/16,2 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Zivju plācenīši mājas gaumē 100/5 gr [A01, A03, A04, A07] (105g/219,1 kcal) Vārīti rīsi 100 gr (100g/129,5 kcal) Svaigu kāpostu salāti ar puraviem 50 gr (50g/22,8 kcal) Ābolu kompots (200g/24,4 kcal)			
34,1	70,0	8,5	495,8	32,3	59,0	8,9	446,1	41,9	70,1	11,0	552,9	34,9	60,7	17,7	537,1	30,8	65,5	12,4	502,6
Uzturvērtības kopā 34,1 70,0 8,5 495,8 Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 5,5000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 32,3 59,0 8,9 446,1 Sāls(g): 0,7000 ; Cukurs(g): 5,4000 (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 41,9 70,1 11,0 552,9 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 34,9 60,7 17,7 537,1 Sāls(g): 1,8000 ; Cukurs(g): 5,5000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 30,8 65,5 12,4 502,6 Sāls(g): 1,3000 ; 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			

Sagatavoja: S. Steļmačonoka

Ēdienkarte nedēļai: 20.01.2025 - 26.01.2025

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

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

Pirmdiena 20.01.2025				Otrdiena 21.01.2025				Trešdiena 22.01.2025				Ceturtdiena 23.01.2025				Piektdiena 24.01.2025			
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) Vārītas olas 2 gab [A03] (100g/133,2 kcal)				Brokastis Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Griķu biezputra bez sviesta un piena 200gr (200g/182,2 kcal)				Brokastis Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Auzu pārslu biezputra bez sviesta un piena 200gr [A01] (200g/173,8 kcal)				Brokastis Griķu biezputra bez sviesta un piena 200gr (200g/182,2 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal)				Brokastis Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal) Kukurūzas biezputra bez sviesta un piena 200 gr (200g/161,6 kcal)			
15,3	0,7	11,4	166,6	10,0	34,5	3,8	215,6	9,7	27,9	5,4	207,2	10,0	34,5	3,8	215,6	3,8	46,1	1,9	213,6
Pusdienas Borščs ar pupiņām bez krējuma 250gr (250g/83,8 kcal) Dabīgā cūkgaļas šnicele bez sausiņiem 72 gr [A03] (72g/141,8 kcal) Vārīti kartupeļi ar mizu 100 gr (100g/90,6 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) Vārīta liellopu gaļa 100 gr (100g/208,3 kcal) Vārīti saldētie dārzeņi 100 gr (100g/105,2 kcal) Svaigi gurķi 100 gr (100g/11,4 kcal)				Pusdienas Saldēto dārzeņu zupa 200 gr (200g/106,5 kcal) Vārīta cūkgaļa-šķiņķis 100 gr (100g/211,8 kcal) Konservētas pupiņas 100 gr (100g/52,5 kcal) Svaigi tomāti 100gr (100g/15,3 kcal)				Pusdienas Biešu zupa bez krējuma un kartupeļiem 200 gr (200g/42,3 kcal) Malta liellopu gaļa bez mērcēs 50 gr (50g/128,7 kcal) Lēcas vārītas 130 gr (130g/157,3 kcal) Burkānu salāti ar āboliem un eļļu 100 (109g/43,9 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) Konservētas pupiņas 100 gr (100g/52,5 kcal) Svaigu kāpostu salāti ar puraviem 50 gr (50g/22,8 kcal)			
33,7	42,6	9,1	388,8	36,7	7,1	19,6	356,5	40,1	17,6	17,1	386,1	34,5	40,7	8,0	372,2	32,9	13,4	7,8	255,9
Uzturvērtības kopā 49,0 43,3 20,5 555,4 Sāls(g): 4,0000 ; 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				Uzturvērtības kopā 46,7 41,6 23,4 572,1 Sāls(g): 2,3000 ; Cukurs(g): 2,0000 (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 49,8 45,5 22,5 593,3 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 44,5 75,2 11,8 587,8 Sāls(g): 1,9000 ; Cukurs(g): 4,5000 (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 36,7 59,5 9,7 469,5 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			

Sagatavoja: S. Steļmačonoka

Ēdienkarte nedēļai: 20.01.2025 - 26.01.2025

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

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

Pirmdiena 20.01.2025				Otrdiena 21.01.2025				Trešdiena 22.01.2025				Ceturtdiena 23.01.2025				Piektdiena 24.01.2025			
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) Vārītas olas 2 gab [A03] (100g/133,2 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)				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) Griķu biezputra bez sviesta un piena 200gr (200g/182,2 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Brokastis Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 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)			
16,8	13,6	11,8	226,4	11,5	47,4	4,2	275,4	11,2	40,8	5,8	267,0	11,5	47,4	4,2	275,4	5,3	59,0	2,3	273,4
Pusdienas Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Borščs ar pupiņām bez krējuma 250gr (250g/83,8 kcal) Dabīgā cukgaļas šņicele bez sausiņiem 72 gr [A03] (72g/141,8 kcal) Vārīti kartupeļi ar mizu 100 gr (100g/90,6 kcal) Salāti ar pekinas kāpostiem 100 gr (100g/72,6 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) Vārīta liellopu gaļa 100 gr (100g/208,3 kcal) Vārīti saldētie dārzeņi 100 gr (100g/105,2 kcal) Svaigi gurķi 100 gr (100g/11,4 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) Vārīta cukgāļa-šķiņķis 100 gr (100g/211,8 kcal) Konservētas pupiņas 100 gr (100g/52,5 kcal) Svaigi tomāti 100gr (100g/15,3 kcal) Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 kcal)				Pusdienas Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Biešu zupa bez krējuma un kartupeļiem 200 gr (200g/42,3 kcal) Malta liellopu gaļa bez mērcēs 50 gr (50g/128,7 kcal) Lēcas vārītas 130 gr (130g/157,3 kcal) Burkānu salāti ar āboliem un eļļu 100 (109g/43,9 kcal) Citronu kompots (200g/16,2 kcal)				Pusdienas Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 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) Konservētas pupiņas 100 gr (100g/52,5 kcal) Svaigu kāpostu salāti ar puraviem 50 gr (50g/22,8 kcal) Ābolu kompots (200g/24,4 kcal)			
35,4	56,7	9,5	454,5	38,2	20,4	20,1	418,7	41,7	35,7	17,5	467,4	36,1	54,1	8,5	435,2	34,4	28,7	8,2	327,1
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) 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) Āboli 100 gr (100g/52,0 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) Sula gab. (200 ml) (200g/89,6 kcal)			
0,3	15,3	2,0	75,9	0,3	26,3	2,0	127,9	0,3	15,3	2,0	75,9	0,3	26,3	2,0	127,9	0,5	44,0	2,0	204,5
Uzturvērtības kopā 52,5 85,6 23,3 756,8 Sāls(g): 4,0000 ; Cukurs(g): 17,5000 (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 50,0 94,1 26,3 822,0 Sāls(g): 2,3000 ; Cukurs(g): 17,0000 (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 53,2 91,8 25,3 810,3 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 47,9 127,8 14,7 838,5 Sāls(g): 1,9000 ; Cukurs(g): 19,5000 (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 40,2 131,7 12,5 805,0 Sāls(g): 3,0000 ; Cukurs(g): 17,0000 (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: 20.01.2025 - 26.01.2025

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

Grupa: skolēni(5-9 kl.) diennakts

Pirmdiena 20.01.2025				Otrdiena 21.01.2025				Trešdiena 22.01.2025				Ceturtdiena 23.01.2025				Piektdiena 24.01.2025			
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) Rīsu biezputra ar sviestu 200/10 gr [A07] (200g/242,0 kcal) Kafija ar pienu [A07] (61g/54,7 kcal)				Brokastis Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Mannas biezputra ar ievārijumu 200/20 gr [A01, A07] (220g/198,6 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Brokastis Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Auzu pārslu biezputra ar sviestu 200/10 gr [A01, A07] (200g/300,5 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) Griķu biezputra ar sviestu un pienu 200/10 gr [A07] (200g/261,4 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) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal)			
13,3	53,7	23,1	464,9	11,8	54,8	13,6	379,8	14,9	48,9	24,8	481,7	16,0	60,3	20,2	484,3	18,1	61,9	25,6	545,3
Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Borščs ar pupiņām un krējumu 250/5 gr [A07] (255g/94,1 kcal) Dabīgā cūkgaiņas šņicele 72 gr [A01, A03] (72g/194,3 kcal) Kartupeļu biezenis 150 gr [A07] (150g/160,9 kcal) Salāti ar pekinas kāpostiem 100 gr (100g/72,6 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) Kotlete Jahnija 100/60 gr [A01, A03] (160g/186,5 kcal) Vārīti makaroni 150 gr [A01] (150g/200,4 kcal) Svaigi gurķi 100 gr (100g/11,4 kcal) Kompots ar dzērvenēm (200g/15,4 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Makaronu zupa ar dārzeņiem 250 gr [A01] (250g/85,6 kcal) Plovs ar cūkgaiņu 75/200 gr (275g/388,4 kcal) Svaigi tomāti 100gr (100g/15,3 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) Malta liellopu gaļa mērcē 50/50 gr [A01, A07] (100g/156,2 kcal) Vārītas grūbas 100/4 gr [A01, A07] (104g/153,0 kcal) Burkānu salāti ar āboliem 100 [A03, A07, A10] (100g/103,8 kcal) Citronu kompots (200g/16,2 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) Zivju plāceņi mājas gaumē 100/5 gr [A01, A03, A04, A07] (105g/219,1 kcal) Vārīti rīsi 150 gr (150g/192,1 kcal) Svaigu kāpostu salāti ar puraviem 100 gr (100g/40,8 kcal) Ābolu kompots (200g/24,4 kcal)			
43,3	102,0	16,0	736,2	41,0	97,2	12,0	673,7	39,1	114,7	9,6	719,2	33,8	96,2	22,5	722,7	40,2	120,4	15,4	795,7
Launags Mājas bulciņa 50 gr [A01, A03, A07] (64g/195,2 kcal) Jogurts 200 ml [A07] (200g/124,0 kcal)				Launags Baltmaize ar iebiezināto pienu 40/30 gr [A01, A07] (70g/218,4 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal)				Launags Bulciņa ar kaneli 50 gr [A01, A03, A07] (50g/217,4 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal)				Launags Cepumi Miredo 50 gr [A01] (50g/160,9 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal)				Launags Sula gab. (200 ml) (200g/89,6 kcal) Baltmaize ar mēdu 40/20 gr [A01] (60g/172,4 kcal) Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal)			
9,1	45,7	11,3	319,2	5,8	55,1	3,7	283,4	9,7	42,3	9,5	291,9	5,3	43,1	3,3	225,9	3,9	68,8	1,3	314,0
Vakariņas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Omlete ar dārzeņiem 135 gr [A03, A07] (135g/236,9 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Vakariņas Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Rauga pankūkas ar āboliem un krējumu 150/20 gr [A01, A03, A07] (170g/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) Biezpiena plāceņi ar krējumu 150/20 gr [A01, A03, A07] (170g/277,7 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Vakariņas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Vistu salāti 200 gr [A03, A08, A10] (200g/435,2 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)							
17,1	28,9	27,7	431,5	15,4	82,4	16,8	542,7	26,7	38,4	19,9	425,5	16,6	35,6	46,7	629,8				
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā Sāls(g): 3,6000 ; Cukurs(g): 25,5000				Uzturvērtības kopā Sāls(g): 2,3000 ; Cukurs(g): 26,7000				Uzturvērtības kopā Sāls(g): 2,7000 ; Cukurs(g): 32,0000				Uzturvērtības kopā Sāls(g): 2,9000 ; Cukurs(g): 24,5000			

Pirmdiena 20.01.2025				Otrdiena 21.01.2025				Trešdiena 22.01.2025				Ceturtdiena 23.01.2025				Piektdiena 24.01.2025			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
82,8	230,3	78,1	1951,8	74,0	289,5	46,1	1879,6	90,4	244,3	63,8	1918,3	71,7	235,2	92,7	2062,7	62,2	251,1	42,3	1655,0
Sāls(g): 3,6000 ; Cukurs(g): 25,5000				Sāls(g): 2,3000 ; Cukurs(g): 26,7000				Sāls(g): 2,7000 ; Cukurs(g): 32,0000				Sāls(g): 2,9000 ; Cukurs(g): 24,5000				Sāls(g): 3,1000 ; Cukurs(g): 14,0000			
(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: 20.01.2025 - 26.01.2025

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

Grupa: skolēni (1-4 kl.) diennakts

Pirmdiena 20.01.2025				Otrdiena 21.01.2025				Trešdiena 22.01.2025				Ceturtdiena 23.01.2025				Piektdiena 24.01.2025			
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) Rīsu biezputra ar sviestu 200/10 gr [A07] (200g/242,0 kcal) Kafija ar pienu [A07] (61g/54,7 kcal)				Brokastis Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Mannas biezputra ar ievārijumu 200/20 gr [A01, A07] (220g/198,6 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Brokastis Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Auzu pārslu biezputra ar sviestu 200/10 gr [A01, A07] (200g/300,5 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) Griķu biezputra ar sviestu un pienu 200/10 gr [A07] (200g/261,4 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) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal)			
13,3	53,7	23,1	464,9	11,8	54,8	13,6	379,8	14,9	48,9	24,8	481,7	16,0	60,3	20,2	484,3	18,1	61,9	25,6	545,3
Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Borščs ar pupiņām un krējumu 250/5 gr [A07] (255g/94,1 kcal) Dabīgā cūkgaiņas šņicele 72 gr [A01, A03] (72g/194,3 kcal) Kartupeļu biezenis 150 gr [A07] (150g/160,9 kcal) Salāti ar peķinas kāpostiem 50 gr (50g/36,4 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) Kotlete Jahnija 100/60 gr [A01, A03] (160g/186,5 kcal) Vārīti makaroni 100 gr [A01] (100g/131,7 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) Makaronu zupa ar dārzeņiem 250 gr [A01] (250g/85,6 kcal) Plovs ar cūkgaiņu 75/200 gr (275g/388,4 kcal) Svaigi tomāti 50gr (50g/7,7 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) Malta liellopu gaļa mērcē 50/50 gr [A01, A07] (100g/156,2 kcal) Vārītas grūbas 100/4 gr [A01, A07] (104g/153,0 kcal) Burkānu salāti ar āboliem 100 [A03, A07, A10] (100g/103,8 kcal) Citronu kompots (200g/16,2 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) Zivju plāceņi mājas gaumē 100/5 gr [A01, A03, A04, A07] (105g/219,1 kcal) Vārīti rīsi 100 gr (100g/129,5 kcal) Svaigu kāpostu salāti ar puraviem 50 gr (50g/22,8 kcal) Ābolu kompots (200g/24,4 kcal)			
38,7	81,4	14,2	611,4	35,0	67,3	10,6	510,7	35,9	97,3	8,9	623,0	31,1	80,1	21,8	634,1	34,6	88,9	14,1	626,5
Launags Mājas bulciņa 50 gr [A01, A03, A07] (64g/195,2 kcal) Jogurts 200 ml [A07] (200g/124,0 kcal)				Launags Baltmaize ar iebiezināto pienu 40/30 gr [A01, A07] (70g/218,4 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal)				Launags Bulciņa ar kaneli 50 gr [A01, A03, A07] (50g/217,4 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal)				Launags Cepumi Miredo 50 gr [A01] (50g/160,9 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal)				Launags Sula gab. (200 ml) (200g/89,6 kcal) Baltmaize ar mēdu 40/20 gr [A01] (60g/172,4 kcal) Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal)			
9,1	45,7	11,3	319,2	5,8	55,1	3,7	283,4	9,7	42,3	9,5	291,9	5,3	43,1	3,3	225,9	3,9	68,8	1,3	314,0
Vakariņas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Omlete ar dārzeņiem 135 gr [A03, A07] (135g/236,9 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Vakariņas Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Rauga pankūkas ar āboliem un krējumu 150/20 gr [A01, A03, A07] (170g/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) Biezpiena plāceņi ar krējumu 150/20 gr [A01, A03, A07] (170g/277,7 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Vakariņas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Vistu salāti 200 gr [A03, A08, A10] (200g/435,2 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)							
17,1	28,9	27,7	431,5	15,4	82,4	16,8	542,7	26,7	38,4	19,9	425,5	16,6	35,6	46,7	629,8				
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā Sāls(g): 3,1000 ; Cukurs(g): 25,0000				Uzturvērtības kopā Sāls(g): 2,3000 ; Cukurs(g): 26,7000				Uzturvērtības kopā Sāls(g): 2,7000 ; Cukurs(g): 32,0000				Uzturvērtības kopā Sāls(g): 2,9000 ; Cukurs(g): 24,5000			

Pirmdiena 20.01.2025				Otrdiena 21.01.2025				Trešdiena 22.01.2025				Ceturtdiena 23.01.2025				Piektdiena 24.01.2025			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
78,2	209,7	76,3	1827,0	68,0	259,6	44,7	1716,6	87,2	226,9	63,1	1822,1	69,0	219,1	92,0	1974,1	56,6	219,6	41,0	1485,8
Sāls(g): 3,1000 ; Cukurs(g): 25,0000				Sāls(g): 2,3000 ; Cukurs(g): 26,7000				Sāls(g): 2,7000 ; Cukurs(g): 32,0000				Sāls(g): 2,9000 ; Cukurs(g): 24,5000				Sāls(g): 2,5000 ; Cukurs(g): 14,0000			
(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