

Ēdienkarte nedēļai: 03.03.2025 - 09.03.2025

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

Grupa: Dieta aglutēna un bezlaktozes 1.B

Pirmdiena 03.03.2025				Otrdiena 04.03.2025				Trešdiena 05.03.2025				Ceturtdiena 06.03.2025				Piektdiena 07.03.2025			
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) 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) 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)				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)			
6,1	63,4	2,2	288,9	8,9	62,8	1,9	309,5	5,0	54,4	0,8	242,6	21,3	42,5	11,8	358,0	6,1	63,4	2,2	288,9
Pusdienas Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Kartupeļu zupa ar rīsiem 250 gr (250g/115,0 kcal) Dabīgā cūkgaļas šnicele bez sausiņiem 72 gr [A03] (72g/141,8 kcal) Makaroni bezglutēna 75 gr (75g/79,0 kcal) Salāti Apetīte ar eļļu 100 gr [A03] (100g/48,7 kcal) Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 kcal)				Pusdienas Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Buljons ar vistu 250 gr [A03] (250g/78,0 kcal) Cūkgaļas kotlete 100 gr [A03] (100g/164,5 kcal) Vārīti kartupeļi ar eļļu 150 gr (150g/139,4 kcal) Salāti ar pekinas kāpostiem 100 gr (100g/72,6 kcal) Aprikožu kompots (Žāv.) (200g/18,8 kcal)				Pusdienas Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Borščs ar pupiņām bez krējuma 250gr (250g/83,8 kcal) Sautēta vista ar dārzeņiem bez miltiem 100/250 gr (350g/351,1 kcal) Svaigi gurķi 100 gr (100g/11,4 kcal) Apelsīnu kompots (200g/18,9 kcal)				Pusdienas Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Saldēto dārzeņu zupa 200 gr (200g/106,5 kcal) Gaļas gulašs no cūkgaļas bez miltiem 75/100 gr (175g/161,4 kcal) Makaroni bezglutēna 75 gr (75g/79,0 kcal) Svaigu dārzeņu salāti ar gurķiem un burkāniem 100 gr (100g/45,3 kcal) Kompots ar dzērvenēm (200g/15,4 kcal)				Pusdienas Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Biešu zupa bez krējuma 250 gr (250g/87,8 kcal) Cepta zivis-fileja bez miltiem 100 gr [A04] (100g/118,2 kcal) Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal) Dārzeņu salāti ar redīsiem un eļļu 100 gr (100g/24,9 kcal) Citronu kompots (200g/16,2 kcal)			
35,4	65,4	9,0	481,3	42,2	57,4	15,7	535,6	31,2	69,4	14,1	527,5	34,5	44,6	17,4	469,9	38,5	82,8	8,7	565,4
Launags				Launags				Launags				Launags				Launags			
Uzturvērtības kopā 41,5 128,8 11,2 770,2 Sāls(g): 3,5000 ; Cukurs(g): 16,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 51,1 120,2 17,6 845,1 Sāls(g): 2,1000 ; 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 36,2 123,8 14,9 770,1 Sāls(g): 1,5000 ; Cukurs(g): 15,5000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 55,8 87,1 29,2 827,9 Sāls(g): 4,7000 ; 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 44,6 146,2 10,9 854,3 Sāls(g): 3,2000 ; 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			

Sagatavoja: S. Steļmačonoka

Ēdienkarte nedēļai: 03.03.2025 - 09.03.2025

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

Grupa: Individuāla diēta 4e klase g

Pirmdiena 03.03.2025				Otrdiena 04.03.2025				Trešdiena 05.03.2025				Ceturtdiena 06.03.2025				Piektdiena 07.03.2025			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal) Kukurūzas biezputra ar sviestu 200/10 gr [A07] (210g/285,4 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Brokastis Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal) Griķu biezputra ar sviestu un pienu 200/10 gr [A07] (200g/261,4 kcal)				Brokastis Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal) Rīsu biezputra ar sviestu 200/10 gr [A07] (200g/242,0 kcal)				Brokastis Omlete ar sieru 115 gr [A03, A07] (152g/186,2 kcal) Zaļie zirnīši 30 gr (30g/22,2 kcal)				Brokastis Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal) Auzu pārslu biezputra ar sviestu 200/10 gr [A01, A07] (200g/300,5 kcal)			
6,9	55,4	12,2	350,4	8,7	48,8	8,0	313,4	6,0	42,2	10,9	294,0	17,9	5,8	12,4	208,4	9,6	44,0	13,6	352,5
Pusdienas Kartupeļu zupa ar rīsiem 250 gr (250g/115,0 kcal) Dabīgā cūkgaļas šņicele bez sausiņiem 72 gr [A03] (72g/141,8 kcal) Lēcas vārītas 130 gr (130g/157,3 kcal) Salāti Apetīte ar eļļu 100 gr [A03] (100g/48,7 kcal)				Pusdienas Rasoļņiks bez krējuma ar kartupeļiem 250 gr [A01] (250g/113,6 kcal) Cūkgaļas kotlete 100 gr [A03] (100g/164,5 kcal) Vārīti kartupeļi ar eļļu 150 gr (150g/139,4 kcal) Salāti ar pekinas kāpostiem 100 gr (100g/72,6 kcal)				Pusdienas Borščs ar pupiņām bez krējuma 250gr (250g/83,8 kcal) Sautēta vista ar dārzeņiem bez miltiem 100/250 gr (350g/351,1 kcal) Svaigi gurķi 100 gr (100g/11,4 kcal)				Pusdienas Saldēto dārzeņu zupa 200 gr (200g/106,5 kcal) Gaļas gulašs no cūkgaļas bez miltiem 75/100 gr (175g/161,4 kcal) Konservētas pupiņas 100 gr (100g/52,5 kcal) Svaigu dārzeņu salāti ar gurķiem un burkāniem 100 gr (100g/45,3 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 griķi 150 gr (150g/256,0 kcal) Dārzeņu salāti ar redīsiem un eļļu 100 gr (100g/24,9 kcal)			
41,7	53,6	8,8	462,8	35,1	62,0	11,2	490,1	28,7	50,9	13,8	446,3	32,4	21,2	16,5	365,7	36,1	65,0	8,3	486,9
Launags Cepumi bezglutēna 14 gr. [A03, A07] (14g/62,9 kcal)				Launags Cepumi bezglutēna 14 gr. [A03, A07] (14g/62,9 kcal)				Launags Cepumi bezglutēna 14 gr. [A03, A07] (14g/62,9 kcal) Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal)				Launags Bumbieri 100 gr (100g/54,3 kcal) Cepumi bezglutēna 14 gr. [A03, A07] (14g/62,9 kcal)				Launags Cepumi bezglutēna 14 gr. [A03, A07] (14g/62,9 kcal) Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal)			
0,3	10,8	2,0	62,9	0,3	10,8	2,0	62,9	0,3	21,8	2,0	114,9	0,8	23,2	2,3	117,2	0,3	21,8	2,0	114,9
Vakariņas				Vakariņas				Vakariņas				Vakariņas				Vakariņas			
Uzturvērtības kopā 48,9 119,8 23,0 876,1 Sāls(g): 3,0000 ; Cukurs(g): 11,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				Uzturvērtības kopā 44,1 121,6 21,2 866,4 Sāls(g): 2,3000 ; Cukurs(g): 3,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				Uzturvērtības kopā 35,0 114,9 26,7 855,2 Sāls(g): 1,5000 ; Cukurs(g): 5,5000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				Uzturvērtības kopā 51,1 50,2 31,2 691,3 Sāls(g): 3,3000 ; Cukurs(g): 0,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				Uzturvērtības kopā 46,0 130,8 23,9 954,3 Sāls(g): 2,7000 ; Cukurs(g): 6,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu			

Sagatavoja: S. Steļmačonoka

Ēdienkarte nedēļai: 03.03.2025 - 09.03.2025

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

Grupa: Dieta aglutēna 8.c klase

Pirmdiena 03.03.2025				Otrdiena 04.03.2025				Trešdiena 05.03.2025				Ceturtdiena 06.03.2025				Piektdiena 07.03.2025			
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) Biezpiena sierīņš (1 gab) 40 gr [A07] (40g/107,8 kcal) Kukurūzas biezputra ar sviestu 200/10 gr [A07] (210g/285,4 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Brokastis Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) 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) 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) 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) Kukurūzas biezputra ar sviestu 200/10 gr [A07] (210g/285,4 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal)			
12,5	69,7	25,8	543,3	16,5	61,8	19,8	486,6	11,8	48,6	21,7	425,5	22,3	29,8	22,0	400,2	16,6	62,5	25,4	530,4
Pusdienas Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Kartupeļu zupa ar rīsiem 250 gr (250g/115,0 kcal) Dabīgā cūkgaļas šnicele bez sausiņiem 72 gr [A03] (72g/141,8 kcal) Makaroni bezglutēna 75 gr (75g/79,0 kcal) Salāti Apetīte 100 gr [A03, A07, A10] (100g/97,7 kcal) Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 kcal)				Pusdienas Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Buljons ar vistu 250 gr [A03] (250g/78,0 kcal) Cūkgaļas kotlete 100 gr [A03] (100g/164,5 kcal) Kartupeļu biezenis 150 gr [A07] (150g/160,9 kcal) Salāti ar pekinas kāpostiem 100 gr (100g/72,6 kcal) Aprikožu kompots (Žāv.) (200g/18,8 kcal)				Pusdienas Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Borščs ar pupiņām un krējumu 250/5 gr [A07] (250g/88,0 kcal) Sautēta vista ar dārzeņiem bez miltiem 100/250 gr (350g/351,1 kcal) Svaigi gurķi 100 gr (100g/11,4 kcal) Apelsīnu kompots (200g/18,9 kcal)				Pusdienas Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Saldēto dārzeņu zupa 200 gr (200g/106,5 kcal) Gaļas gulašs no cūkgaļas bez miltiem 75/100 gr (175g/161,4 kcal) Makaroni bezglutēna 75 gr (75g/79,0 kcal) Svaigu dārzeņu salāti ar gurķiem un burkāniem 100 gr (100g/45,3 kcal) Kompots ar dzērvenēm (200g/15,4 kcal)				Pusdienas Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Biešu zupa ar krējumu 250/5 gr [A07] (255g/98,1 kcal) Cepta zivis-fileja bez miltiem 100 gr [A04] (100g/118,2 kcal) Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal) Dārzeņu salāti ar redīsiem 100 gr [A07] (100g/55,2 kcal) Citronu kompots (200g/16,2 kcal)			
33,9	66,0	14,9	530,3	42,1	54,8	19,3	557,1	30,9	68,4	14,9	531,7	34,5	44,6	17,4	469,9	38,1	83,6	13,0	606,0
Launags				Launags				Launags				Launags				Launags			
Uzturvērtības kopā 46,4 135,7 40,7 1073,6 Sāls(g): 3,5000 ; Cukurs(g): 16,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 58,6 116,6 39,1 1043,7 Sāls(g): 2,8000 ; Cukurs(g): 13,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 42,7 117,0 36,6 957,2 Sāls(g): 1,5000 ; Cukurs(g): 15,5000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 56,8 74,4 39,4 870,1 Sāls(g): 4,3000 ; 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 54,7 146,1 38,4 1136,4 Sāls(g): 3,2000 ; 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			

Sagatavoja: S. Steļmačonoka

Ēdienkarte nedēļai: 03.03.2025 - 09.03.2025

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

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

Pirmdiena 03.03.2025				Otrdiena 04.03.2025				Trešdiena 05.03.2025				Ceturtdiena 06.03.2025				Piektdiena 07.03.2025			
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) Piecu graudu biezputra bez sviesta un piena 200 gr [A01] (200g/156,6 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Brokastis Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal) Rīsu biezputra bez sviesta un piena 200gr (200g/115,3 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Brokastis Baltmaize/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) Auzu pārslu biezputra bez sviesta un piena 200gr [A01] (200g/173,8 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)			
5,6	61,9	2,6	286,6	6,8	55,9	2,1	281,6	4,5	52,9	1,2	240,3	22,3	49,4	12,6	402,5	8,1	54,7	3,9	298,8
Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Kartupeļu zupa ar rīsiem 250 gr (250g/115,0 kcal) Dabīgā cūkgaļas šņicele 72 gr [A01, A03] (72g/194,3 kcal) Vārīti makaroni 150 gr [A01] (150g/200,4 kcal) Salāti Apetīte ar eļļu 100 gr [A03] (100g/48,7 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Rasoļņiks bez krējuma ar kartupeļiem 250 gr [A01] (250g/113,6 kcal) Cūkgaļas kotlete 100 gr [A03] (100g/164,5 kcal) Vārīti kartupeļi ar eļļu 150 gr (150g/139,4 kcal) Salāti ar pekinas kāpostiem 100 gr (100g/72,6 kcal) Aprikožu kompots (Žāv.) (200g/18,8 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Borščs ar pupiņām bez krējuma 250gr (250g/83,8 kcal) Sautēta vista ar dārzeņiem 100/250 gr [A01] (350g/361,7 kcal) Svaigi gurķi 100 gr (100g/11,4 kcal) Apelsīnu kompots (200g/18,9 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Saldēto dārzeņu zupa 200 gr (200g/106,5 kcal) Gaļas gulašs no cūkgaļas bez miltiem 75/100 gr (175g/161,4 kcal) Vārīti makaroni 150 gr [A01] (150g/200,4 kcal) Svaigu dārzeņu salāti ar gurķiem un burkāniem 100 gr (100g/45,3 kcal) Kompots ar dzērvenēm (200g/15,4 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Biešu zupa bez krējuma 250 gr (250g/87,8 kcal) Cepta zivis-fileja 100 gr [A01, A04] (100g/153,4 kcal) Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal) Dārzeņu salāti ar redīsiem un eļļu 100 gr (100g/24,9 kcal) Citronu kompots (200g/16,2 kcal)			
46,4	116,1	11,6	766,8	42,4	102,4	13,0	704,3	35,2	94,6	15,6	671,2	43,8	90,1	19,8	724,4	43,3	113,1	10,3	733,7
Launags				Launags				Launags				Launags				Launags			
Uzturvērtības kopā 52,0 178,0 14,2 1053,4 Sāls(g): 2,8000 ; Cukurs(g): 16,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 49,2 158,3 15,1 985,9 Sāls(g): 2,4000 ; Cukurs(g): 13,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 39,7 147,5 16,8 911,5 Sāls(g): 1,5000 ; Cukurs(g): 15,5000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 66,1 139,5 32,4 1126,9 Sāls(g): 4,0000 ; 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 51,4 167,8 14,2 1032,5 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			

Sagatavoja: S. Steļmačonoka

Ēdienkarte nedēļai: 03.03.2025 - 09.03.2025

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

Grupa: Cieto ēdienu diēta (1.a kl.)

Pirmdiena 03.03.2025				Otrdiena 04.03.2025				Trešdiena 05.03.2025				Ceturtdiena 06.03.2025				Piektdiena 07.03.2025			
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 cūkgaļas šnicele 72 gr [A01, A03] (72g/194,3 kcal) Vārīti makaroni 150 gr [A01] (150g/200,4 kcal) Salāti Apetīte 50 gr [A03, A07, A10] (50g/49,0 kcal) Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Cūkgaļas kotlete ar biezpienu 100 gr [A01, A07] (100g/189,6 kcal) Vārīti kartupeļi ar eļļu 150 gr (150g/139,4 kcal) Salāti ar pekinas kāpostiem 100 gr (100g/72,6 kcal) Aprikožu kompots (Žāv.) (200g/18,8 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Cepta vista 100 gr (100g/156,8 kcal) Vārīti kartupeļi ar eļļu 150 gr (150g/139,4 kcal) Svaigi gurķi 50 gr (50g/5,7 kcal) Apelsīnu kompots (200g/18,9 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Vārīta cūkgāja-šķiņķis 100 gr (100g/211,8 kcal) Vārīti makaroni 150 gr [A01] (150g/200,4 kcal) Svaigu dārzeņu salāti ar gurķiem un burkāniem 100 gr (100g/45,3 kcal) Kompots ar dzērvenēm (200g/15,4 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Cepta zivis-fileja 100 gr [A01, A04] (100g/153,4 kcal) Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal) Dārzeņu salāti ar redīsiem 100 gr [A07] (100g/55,2 kcal) Citronu kompots (200g/16,2 kcal)			
37,6	80,2	12,4	585,0	34,5	74,7	9,9	527,2	24,0	56,0	11,9	427,6	48,2	67,0	13,1	579,7	36,9	80,6	12,0	587,6
Uzturvērtības kopā 37,6 80,2 12,4 585,0 Sāls(g): 0,6000 ; 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 34,5 74,7 9,9 527,2 Sāls(g): 1,4000 ; 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 24,0 56,0 11,9 427,6 Sāls(g): 1,3000 ; Cukurs(g): 5,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 48,2 67,0 13,1 579,7 Sāls(g): 1,6000 ; 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 36,9 80,6 12,0 587,6 Sāls(g): 1,5000 ; 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			

Sagatavoja: S. Steļmačonoka

Ēdienkarte nedēļai: 03.03.2025 - 09.03.2025

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

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

Pirmdiena 03.03.2025				Otrdiena 04.03.2025				Trešdiena 05.03.2025				Ceturtdiena 06.03.2025				Piektdiena 07.03.2025			
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) Kukurūzas biezputra bez sviesta un piena 200 gr (200g/161,6 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 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) Auzu pārslu biezputra bez sviesta un piena 200gr [A01] (200g/173,8 kcal)			
7,2	35,1	4,1	195,0	10,0	34,5	3,8	215,6	9,7	27,9	5,4	207,2	17,9	5,8	12,4	208,4	9,7	27,9	5,4	207,2
Pusdienas Saldēto dārzeņu zupa 200 gr (200g/106,5 kcal) Dabīgā cūkgaļas šnicele bez sausiņiem 72 gr [A03] (72g/141,8 kcal) Lēcas vārītas 130 gr (130g/157,3 kcal) Salāti Apetīte ar eļļu 100 gr [A03] (100g/48,7 kcal)				Pusdienas Buljons ar vistu 250 gr [A03] (250g/78,0 kcal) Cūkgaļas kotlete 100 gr [A03] (100g/164,5 kcal) Vārīti kartupeļi ar mizu 100 gr (100g/90,6 kcal) Salāti ar pekinas kāpostiem 100 gr (100g/72,6 kcal)				Pusdienas Borščs ar pupiņām bez krējuma 250gr (250g/83,8 kcal) Cepta vista 100 gr (100g/156,8 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) Gaļas gulašs no cūkgaļas bez miltiem 75/100 gr (175g/161,4 kcal) Konservētas pupiņas 100 gr (100g/52,5 kcal) Svaigu dārzeņu salāti ar gurķiem un burkāniem 100 gr (100g/45,3 kcal)				Pusdienas Biešu zupa bez krējuma un kartupeļiem 200 gr (200g/42,3 kcal) Cepta zivis-fileja bez miltiem 100 gr [A04] (100g/118,2 kcal) Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal) Dārzeņu salāti ar redīsiem un eļļu 100 gr (100g/24,9 kcal)			
40,9	35,4	16,4	454,3	37,0	30,1	15,1	405,7	22,8	17,4	21,8	357,2	32,4	21,2	16,5	365,7	34,8	55,1	8,2	441,4
Uzturvērtības kopā 48,1 70,5 20,5 649,3 Sāls(g): 3,0000 ; Cukurs(g): 6,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 47,0 64,6 18,9 621,3 Sāls(g): 2,1000 ; Cukurs(g): 3,0000 (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 32,5 45,3 27,2 564,4 Sāls(g): 3,0000 ; 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 50,3 27,0 28,9 574,1 Sāls(g): 3,3000 ; Cukurs(g): 0,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 44,5 83,0 13,6 648,6 Sāls(g): 2,7000 ; Cukurs(g): 6,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Sagatavoja: S. Steļmačonoka

Ēdienkarte nedēļai: 03.03.2025 - 09.03.2025

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

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

Pirmdiena 03.03.2025				Otrdiena 04.03.2025				Trešdiena 05.03.2025				Ceturtdiena 06.03.2025				Piektdiena 07.03.2025			
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) 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 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) 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) Auzu pārslu biezputra bez sviesta un piena 200gr [A01] (200g/173,8 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)			
8,7	48,0	4,5	254,8	11,5	47,4	4,2	275,4	11,2	40,8	5,8	267,0	19,4	18,7	12,8	268,2	11,2	40,8	5,8	267,0
Pusdienas Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Saldēto dārzeņu zupa 200 gr (200g/106,5 kcal) Dabīgā cukgaļas šņicele bez sausiņiem 72 gr [A03] (72g/141,8 kcal) Lēcas vārītas 130 gr (130g/157,3 kcal) Salāti Apetiņe ar eļļu 100 gr [A03] (100g/48,7 kcal) Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 kcal)				Pusdienas Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Buljons ar vistu 250 gr [A03] (250g/78,0 kcal) Cūkgaļas kotlete 100 gr [A03] (100g/164,5 kcal) Vārīti kartupeļi ar mizu 100 gr (100g/90,6 kcal) Salāti ar pekinas kāpostiem 100 gr (100g/72,6 kcal) Aprikožu kompots (Žāv.) (200g/18,8 kcal)				Pusdienas Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Borščs ar pupiņām bez krējuma 250gr (250g/83,8 kcal) Cepta vista 100 gr (100g/156,8 kcal) Vārīti saldētie dārzeņi 100 gr (100g/105,2 kcal) Svaigi gurķi 100 gr (100g/11,4 kcal) Apelsīnu kompots (200g/18,9 kcal)				Pusdienas Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Saldēto dārzeņu zupa 200 gr (200g/106,5 kcal) Gaļas gulašs no cūkgaļas bez miltiem 75/100 gr (175g/161,4 kcal) Konservētas pupiņas 100 gr (100g/52,5 kcal) Svaigu dārzeņu salāti ar gurķiem un burkāniem 100 gr (100g/45,3 kcal) Kompots ar dzērvenēm (200g/15,4 kcal)				Pusdienas Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Biešu zupa bez krējuma un kartupeļiem 200 gr (200g/42,3 kcal) Cepta zivis-fileja bez miltiem 100 gr [A04] (100g/118,2 kcal) Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal) Dārzeņu salāti ar redīsiem un eļļu 100 gr (100g/24,9 kcal) Citronu kompots (200g/16,2 kcal)			
42,5	53,5	16,8	535,6	39,8	43,1	15,5	471,3	24,5	31,5	22,2	422,9	33,9	34,5	17,0	427,9	36,4	68,5	8,7	504,4
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) Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Launags Sulas dzēriens (200g/51,8 kcal) Bumbieri 100 gr (100g/54,3 kcal) Cepumi bezglutēna 14 gr. [A03, A07] (14g/62,9 kcal)				Launags Sula gab. (200 ml) (200g/89,6 kcal) Cepumi bezglutēna 14 gr. [A03, A07] (14g/62,9 kcal) Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal)			
0,3	15,3	2,0	75,9	0,3	15,3	2,0	75,9	0,3	26,3	2,0	127,9	0,8	36,9	2,3	169,0	0,5	44,0	2,0	204,5
Uzturvērtības kopā 51,5 116,8 23,3 866,3 Sāls(g): 3,0000 ; 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 51,6 105,8 21,7 822,6 Sāls(g): 2,1000 ; Cukurs(g): 18,0000 (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 36,0 98,6 30,0 817,8 Sāls(g): 3,0000 ; Cukurs(g): 20,5000 (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 54,1 90,1 32,1 865,1 Sāls(g): 3,3000 ; Cukurs(g): 13,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (900-1100) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 48,1 153,3 16,5 975,9 Sāls(g): 2,7000 ; Cukurs(g): 16,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (900-1100) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Sagatavoja: S. Steļmačonoka

Ēdienkarte nedēļai: 03.03.2025 - 09.03.2025

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

Grupa: Individuāla diēta 2.a klase ž

Pirmdienā 03.03.2025				Otrdienā 04.03.2025				Trešdienā 05.03.2025				Ceturtdienā 06.03.2025				Piektdienā 07.03.2025			
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) Biezpiena sierīšs (1 gab) 40 gr [A07] (40g/107,8 kcal) Mannas biezputra ar ievārījumu 200/20 gr [A01, A07] (220g/198,6 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)				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)				Brokastis Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 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)				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) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal)			
11,6	62,7	16,4	441,2	12,5	43,9	22,3	433,9	11,3	42,6	22,1	410,2	19,8	17,2	21,4	343,2	18,8	54,1	27,2	543,2
Pusdienas Rupjmaize 45 gr [A01] (45g/105,4 kcal) Kartupeļu zupa ar rīsiem 250 gr (250g/115,0 kcal) Dabīgā cūkgaļas šniece 72 gr [A01, A03] (72g/194,3 kcal) Vārīti makaroni 150 gr [A01] (150g/200,4 kcal) Salāti Apetīte 100 gr [A03, A07, A10] (100g/97,7 kcal)				Pusdienas Rupjmaize 45 gr [A01] (45g/105,4 kcal) Rasolņiks ar krējumu un kartupeļiem 250 gr [A01, A07] (250g/123,9 kcal) Cūkgaļas kotlete ar biezpienu 100 gr [A01, A07] (100g/189,6 kcal) Kartupeļu biezenis 150 gr [A07] (150g/160,9 kcal) Salāti ar pekinas kāpostiem 100 gr (100g/72,6 kcal)				Pusdienas Rupjmaize 45 gr [A01] (45g/105,4 kcal) Borščs ar pupiņām un krējumu 250/5 gr [A07] (250g/88,0 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)				Pusdienas Rupjmaize 45 gr [A01] (45g/105,4 kcal) Piena zupa ar miltu klimpām 250 gr [A01, A03, A07] (250g/174,4 kcal) Vārīta cūkgaļa-šķiņķis 100 gr (100g/211,8 kcal) Vārīti makaroni 150 gr [A01] (150g/200,4 kcal) Svaigu dārzeņu salāti ar gurķiem un burkāniem 100 gr (100g/45,3 kcal)				Pusdienas Rupjmaize 45 gr [A01] (45g/105,4 kcal) Biešu zupa ar krējumu 250/5 gr [A07] (255g/98,1 kcal) Cepta zivis-fileja 100 gr [A01, A04] (100g/153,4 kcal) Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal) Dārzeņu salāti ar redīsiem 100 gr [A07] (100g/55,2 kcal)			
42,2	95,2	16,5	712,8	36,9	90,0	14,9	652,4	28,4	63,1	13,6	501,0	54,8	82,4	19,8	737,3	40,1	91,9	13,5	668,1
Launags Pīrādziņi ar biezpienu 75 gr [A01, A03, A07] (75g/188,1 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal)				Launags Mājas bulciņa 50 gr [A01, A03, A07] (64g/195,2 kcal) Jogurts 200 ml [A07] (200g/124,0 kcal)				Launags Baltmaize ar kausēto sieru 40/30 gr [A01, A07] (70g/172,8 kcal) Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal)				Launags Pīrādziņi ar svaigiem kāpostiem 70 gr [A01, A03, A07] (70g/185,7 kcal) Sulas dzēriens (200g/51,8 kcal) Bumbieri 100 gr (100g/54,3 kcal)				Launags Sula gab. (200 ml) (200g/89,6 kcal) Cepumi auzu 50 gr [A01, A03, A07, A08] (50g/181,5 kcal) Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal)			
12,6	40,3	6,1	262,6	9,1	45,7	11,3	319,2	8,2	34,2	4,9	224,8	6,4	56,2	4,9	291,8	7,2	60,2	3,5	323,1
Vakariņas Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Gaļas salāti ar desu 200 gr [A03, A09, A10] (200g/380,7 kcal)				Vakariņas Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Dārzeņu vinegrets 200 gr (200g/134,1 kcal) Sijķes fileja eļļā 50 gr (50g/101,8 kcal)				Vakariņas Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Rauga pankūkas ar biezpienu un krējumu 150/20 gr [A01, A03, A07] (170g/386,0 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			
12,2	43,4	32,1	515,5	17,1	29,1	20,5	370,7	18,6	71,0	17,7	520,8	17,0	66,5	20,8	520,6				
Uzturvērtības kopā 78,6 241,6 71,1 1932,1 Sāls(g): 3,0000 ; Cukurs(g): 10,7000				Uzturvērtības kopā 75,6 208,7 69,0 1776,2 Sāls(g): 3,6000 ; Cukurs(g): 7,0000				Uzturvērtības kopā 66,5 210,9 58,3 1656,8 Sāls(g): 4,3000 ; Cukurs(g): 8,0000				Uzturvērtības kopā 98,0 222,3 66,9 1892,9 Sāls(g): 3,6000 ; Cukurs(g): 7,5000				Uzturvērtības kopā 66,1 206,2 44,2 1534,4 Sāls(g): 2,7000 ; Cukurs(g): 11,0000			

Pirmdiena 03.03.2025				Otrdiena 04.03.2025				Trešdiena 05.03.2025				Ceturtdiena 06.03.2025				Piektdiena 07.03.2025			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
(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)			
Nav atbilstošu MK noteikumu				Nav atbilstošu MK noteikumu				Nav atbilstošu MK noteikumu				Nav atbilstošu MK noteikumu				Nav atbilstošu MK noteikumu			

Sagatavoja: S. Steļmačonoka

Ēdienkarte nedēļai: 03.03.2025 - 09.03.2025

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

Grupa: skolēni(5-9 kl.) diennakts

Pirmdiena 03.03.2025				Otrdiena 04.03.2025				Trešdiena 05.03.2025				Ceturtdiena 06.03.2025				Piektdiena 07.03.2025			
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) Biezpiena sierīņš (1 gab) 40 gr [A07] (40g/107,8 kcal) Mannas biezputra ar ievārījumu 200/20 gr [A01, A07] (220g/198,6 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Brokastis Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) 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) 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) 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) Auzu pārslu biezputra ar sviestu 200/10 gr [A01, A07] (200g/300,5 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal)			
11,6	67,2	16,4	454,2	14,5	55,0	23,3	488,6	11,3	47,1	22,1	423,2	23,3	36,7	22,8	444,7	18,8	54,1	27,2	543,2
Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Kartupeļu zupa ar rīsiem 250 gr (250g/115,0 kcal) Dabīgā cūkgaļas šņicele 72 gr [A01, A03] (72g/194,3 kcal) Vārīti makaroni 150 gr [A01] (150g/200,4 kcal) Salāti Apetīte 100 gr [A03, A07, A10] (100g/97,7 kcal) Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Rasolņiks ar krējumu un kartupeļiem 250 gr [A01, A07] (250g/123,9 kcal) Cūkgaļas kotlete ar biezpienu 100 gr [A01, A07] (100g/189,6 kcal) Kartupeļu biezenis 150 gr [A07] (150g/160,9 kcal) Salāti ar pekinas kāpostiem 100 gr (100g/72,6 kcal) Aprikožu kompots (Žāv.) (200g/18,8 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Borščs ar pupiņām un krējumu 250/5 gr [A07] (250g/88,0 kcal) Sautēta vista ar dārzeņiem 100/250 gr [A01] (350g/361,7 kcal) Svaigi gurķi 100 gr (100g/11,4 kcal) Apelsīnu kompots (200g/18,9 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Piena zupa ar miltu klimpām 250 gr [A01, A03, A07] (250g/174,4 kcal) Gaļas gulašs no cūkgaļas 75/100 gr [A01] (175g/179,0 kcal) Vārīti makaroni 150 gr [A01] (150g/200,4 kcal) Svaigu dārzeņu salāti ar gurķiem un burkāniem 100 gr (100g/45,3 kcal) Kompots ar dzērvenēm (200g/15,4 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Biešu zupa ar krējumu 250/5 gr [A07] (255g/98,1 kcal) Cepta zivis-fileja 100 gr [A01, A04] (100g/153,4 kcal) Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal) Dārzeņu salāti ar redīsiem 100 gr [A07] (100g/55,2 kcal) Citronu kompots (200g/16,2 kcal)			
45,0	121,9	17,5	837,3	40,9	111,6	15,9	761,2	34,9	93,6	16,4	675,4	48,1	109,9	18,8	809,9	42,9	113,9	14,6	774,3
Launags Pīrādziņi ar biezpienu 75 gr [A01, A03, A07] (75g/188,1 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal)				Launags Mājas bulciņa 50 gr [A01, A03, A07] (64g/195,2 kcal) Jogurts 200 ml [A07] (200g/124,0 kcal)				Launags Baltmaize ar kausēto sieru 40/30 gr [A01, A07] (70g/172,8 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal)				Launags Pīrādziņi ar svaigiem kāpostiem 70 gr [A01, A03, A07] (70g/185,7 kcal) Sulas dzēriens (200g/51,8 kcal) Bumbieri 100 gr (100g/54,3 kcal)				Launags Sula gab. (200 ml) (200g/89,6 kcal) Cepumi auzu 50 gr [A01, A03, A07, A08] (50g/181,5 kcal) Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal)			
12,6	40,3	6,1	262,6	9,1	45,7	11,3	319,2	8,2	38,7	4,9	237,8	6,4	56,2	4,9	291,8	7,2	60,2	3,5	323,1
Vakariņas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Gaļas salāti ar desu 200 gr [A03, A09, A10] (200g/380,7 kcal)				Vakariņas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Dārzeņu vinegrets 200 gr (200g/134,1 kcal) Silķes fileja eļļā 50 gr (50g/101,8 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) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Rauga pankūkas ar biezpienu un krējumu 150/20 gr [A01, A03, A07] (170g/386,0 kcal)				Vakariņas Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Kartupeļu pankūkas ar krējumu 150/20 gr [A01, A03, A07] (170g/285,8 kcal) Kefirs [A07] (200g/100,0 kcal)				Vakariņas			
13,7	56,3	32,5	575,3	18,6	42,0	20,9	430,5	18,6	75,5	17,7	533,8	17,0	66,5	20,8	520,6				

Pirmdiena 03.03.2025				Otrdiena 04.03.2025				Trešdiena 05.03.2025				Ceturtdiena 06.03.2025				Piektdiena 07.03.2025			
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			
82,9	285,7	72,5	2129,4	83,1	254,3	71,4	1999,5	73,0	254,9	61,1	1870,2	94,8	269,3	67,3	2067,0	68,9	228,2	45,3	1640,6
Sāls(g): 3,0000 ; Cukurs(g): 25,7000				Sāls(g): 3,6000 ; Cukurs(g): 22,0000				Sāls(g): 3,5000 ; Cukurs(g): 28,0000				Sāls(g): 4,3000 ; Cukurs(g): 17,5000				Sāls(g): 2,7000 ; Cukurs(g): 16,0000			
(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: 03.03.2025 - 09.03.2025

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

Grupa: skolēni (1-4 kl.) diennakts

Pirmdiena 03.03.2025				Otrdiena 04.03.2025				Trešdiena 05.03.2025				Ceturtdiena 06.03.2025				Piektdiena 07.03.2025			
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) Biezpiena sierīņš (1 gab) 40 gr [A07] (40g/107,8 kcal) Mannas biezputra ar ievārījumu 200/20 gr [A01, A07] (220g/198,6 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Brokastis Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) 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) 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) 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) Auzu pārslu biezputra ar sviestu 200/10 gr [A01, A07] (200g/300,5 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal)			
11,6	67,2	16,4	454,2	14,5	55,0	23,3	488,6	11,3	47,1	22,1	423,2	23,3	36,7	22,8	444,7	18,8	54,1	27,2	543,2
Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Kartupeļu zupa ar rīsiem 250 gr (250g/115,0 kcal) Dabīgā cūkgaļas šņicele 72 gr [A01, A03] (72g/194,3 kcal) Vārīti makaroni 150 gr [A01] (150g/200,4 kcal) Salāti Apetīte 50 gr [A03, A07, A10] (50g/49,0 kcal) Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Rasolņiks ar krējumu un kartupeļiem 250 gr [A01, A07] (250g/123,9 kcal) Cūkgaļas kotlete ar biezpienu 100 gr [A01, A07] (100g/189,6 kcal) Kartupeļu biezenis 150 gr [A07] (150g/160,9 kcal) Salāti ar pekinas kāpostiem 100 gr (100g/72,6 kcal) Aprikožu kompots (Žāv.) (200g/18,8 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Borščs ar pupiņām un krējumu 250/5 gr [A07] (250g/88,0 kcal) Sautēta vista ar dārzeņiem 100/250 gr [A01] (350g/361,7 kcal) Svaigi gurķi 50 gr (50g/5,7 kcal) Apelsīnu kompots (200g/18,9 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Piena zupa ar miltu klimpām 250 gr [A01, A03, A07] (250g/174,4 kcal) Gaļas gulašs no cūkgaļas 75/100 gr [A01] (175g/179,0 kcal) Vārīti makaroni 150 gr [A01] (150g/200,4 kcal) Svaigu dārzeņu salāti ar gurķiem un burkāniem 100 gr (100g/45,3 kcal) Kompots ar dzērvenēm (200g/15,4 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Biešu zupa ar krējumu 250/5 gr [A07] (255g/98,1 kcal) Cepta zivis-fileja 100 gr [A01, A04] (100g/153,4 kcal) Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal) Dārzeņu salāti ar redīsiem 100 gr [A07] (100g/55,2 kcal) Citronu kompots (200g/16,2 kcal)			
41,3	103,4	13,0	700,0	38,2	95,5	15,2	672,6	31,9	76,6	15,6	581,1	45,4	93,8	18,1	721,3	40,2	97,8	13,9	685,7
Launags Pīrādziņi ar biezpienu 75 gr [A01, A03, A07] (75g/188,1 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal)				Launags Mājas bulciņa 50 gr [A01, A03, A07] (64g/195,2 kcal) Jogurts 200 ml [A07] (200g/124,0 kcal)				Launags Baltmaize ar kausēto sieru 40/30 gr [A01, A07] (70g/172,8 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal)				Launags Pīrādziņi ar svaigiem kāpostiem 70 gr [A01, A03, A07] (70g/185,7 kcal) Sulas dzēriens (200g/51,8 kcal) Bumbieri 100 gr (100g/54,3 kcal)				Launags Sula gab. (200 ml) (200g/89,6 kcal) Cepumi auzu 50 gr [A01, A03, A07, A08] (50g/181,5 kcal) Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal)			
12,6	40,3	6,1	262,6	9,1	45,7	11,3	319,2	8,2	38,7	4,9	237,8	6,4	56,2	4,9	291,8	7,2	60,2	3,5	323,1
Vakariņas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Gaļas salāti ar desu 200 gr [A03, A09, A10] (200g/380,7 kcal)				Vakariņas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Dārzeņu vinegrets 200 gr (200g/134,1 kcal) Siļķes fileja eļļā 50 gr (50g/101,8 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) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Rauga pankūkas ar biezpienu un krējumu 150/20 gr [A01, A03, A07] (170g/386,0 kcal)				Vakariņas Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Kartupeļu pankūkas ar krējumu 150/20 gr [A01, A03, A07] (170g/285,8 kcal) Kefirs [A07] (200g/100,0 kcal)				Vakariņas			
13,7	56,3	32,5	575,3	18,6	42,0	20,9	430,5	18,6	75,5	17,7	533,8	17,0	66,5	20,8	520,6				

Pirmdiena 03.03.2025				Otrdiena 04.03.2025				Trešdiena 05.03.2025				Ceturtdiena 06.03.2025				Piektdiena 07.03.2025			
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			
79,2	267,2	68,0	1992,1	80,4	238,2	70,7	1910,9	70,0	237,9	60,3	1775,9	92,1	253,2	66,6	1978,4	66,2	212,1	44,6	1552,0
Sāls(g): 2,8000 ; Cukurs(g): 25,7000				Sāls(g): 3,6000 ; Cukurs(g): 22,0000				Sāls(g): 3,5000 ; Cukurs(g): 28,0000				Sāls(g): 4,3000 ; Cukurs(g): 17,5000				Sāls(g): 2,7000 ; Cukurs(g): 16,0000			
(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