

Ēdienkarte nedēļai: 10.02.2025 - 16.02.2025

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

Grupa: skolēni(5-9 kl.) diennakts

Pirmdiena 10.02.2025				Otrdiena 11.02.2025				Trešdiena 12.02.2025				Ceturtdiena 13.02.2025				Piektdiena 14.02.2025			
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 biežputra 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) Grūbu biežputra ar sviestu 200/10 gr [A01, A07] (210g/277,4 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) Rīsu biežputra ar sviestu 200/10 gr [A07] (200g/242,0 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) Biezpiens ar krējumu, rozīniem un cukuru 150/30/3 gr [A07] (196g/244,0 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) Vārītas olas 1 gab [A03] (50g/66,6 kcal) Auzu pārslu biežputra ar sviestu 200/10 gr [A01, A07] (200g/300,5 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)			
11,6	67,2	16,4	454,2	14,6	63,2	23,0	500,3	11,3	47,1	22,1	423,2	29,3	28,4	23,3	425,2	19,0	57,7	27,6	561,7
Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Dārzenu zupa ar pupiņām, kartupeļiem un krējumu 250/5 gr [A07] (255g/94,2 kcal) Vista ar piena mērci 150/50 gr [A01, A07] (200g/307,9 kcal) Kartupeļu-burkānu biezenis 150 gr [A07] (150g/118,1 kcal) Svaigu kāpostu salāti ar burkāniem 100 gr (100g/37,7 kcal) Citronu kompots (200g/16,2 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Borščs ar kartupeļiem, skābētiem kāpostiem un krējumu 250/5 gr [A07] (250g/76,3 kcal) Aknu kotlete 100 gr [A01, A03] (100g/153,9 kcal) Vārīti makaroni 150 gr [A01] (150g/200,4 kcal) Burkānu salāti ar āboliem 100 [A03, A07, A10] (100g/103,8 kcal) Aprikožu kompots (Žāv.) (200g/18,8 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) Saceptā cūkgaļa ar sīpoliem 100/15 gr. (115g/214,7 kcal) Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal) Brokoļu salāts 50 gr (50g/18,9 kcal) Apelsīnu kompots (200g/18,9 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Dārzenu piena zupa 250 gr [A07] (250g/137,6 kcal) Kotlete Sevišķā 100 gr [A01, A07] (100g/214,2 kcal) Kartupeļu biezenis 150 gr [A07] (150g/160,9 kcal) Salāti Veselība 100 gr [A03, A07, A10] (100g/100,4 kcal) Kompots ar dzērvenēm (200g/15,4 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Kartupeļu zupa ar rīsiem 250 gr (250g/115,0 kcal) Zivs ar dārzeni un tomātu mērci 100/50 gr [A04] (150g/124,7 kcal) Vārīti makaroni 150 gr [A01] (150g/200,4 kcal) Svaigu kāpostu un redīsu salāti 100 gr [A07] (100g/52,3 kcal) Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 kcal)			
41,1	86,8	27,6	769,5	42,2	104,0	17,2	748,6	53,5	113,4	16,0	827,8	39,2	109,0	24,5	823,9	40,1	115,0	10,1	722,3
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 biežpienu 75 gr [A01, A03, A07] (75g/188,1 kcal) Sulas dzēriens (200g/51,8 kcal)				Launags Vafeles 50 gr [A01, A06, A07] (50g/226,5 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Bumbieri 100 gr (100g/54,3 kcal)				Launags Pīrādziņi ar āboliem 70 gr [A01, A03, A07] (70g/175,4 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal)				Launags Karstmaize ar biežpienu 67 gr. [A01, A03, A07] (67g/168,6 kcal) Sula gab. (200 ml) (200g/89,6 kcal) Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal)			
8,2	38,7	4,9	237,8	8,7	44,3	3,7	239,9	2,8	49,1	12,6	293,8	8,9	42,3	5,1	249,9	8,1	58,3	4,0	310,2
Vakariņas Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Plānās pankūkas ar biežpienu 200/20 gr [A01, A03, A07] (220g/428,3 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) Desa vārīta 100 gr [A03, A09, A10] (75g/110,3 kcal) Vārīti saldētie dārzeni ar sviestu 200gr [A07] (200g/255,4 kcal)				Vakariņas 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) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Vakariņas Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Dārzenu salāti ar kartupeļiem 150 gr [A03, A10] (150g/214,1 kcal) Sijķes fileja eļļā 50 gr (50g/101,8 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)							

Pirmdiena 10.02.2025				Otrdiena 11.02.2025				Trešdiena 12.02.2025				Ceturtdiena 13.02.2025				Piektdiena 14.02.2025			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
				Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)															
30,4	64,7	22,8	576,1	15,8	27,7	43,1	560,3	18,5	18,1	21,3	334,0	13,0	29,6	33,4	463,7				
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
91,3	257,4	71,7	2037,6	81,3	239,2	87,0	2049,1	86,1	227,7	72,0	1878,8	90,4	209,3	86,3	1962,7	67,2	231,0	41,7	1594,2
Sāls(g): 3,8000 ; Cukurs(g): 26,3000				Sāls(g): 3,8000 ; Cukurs(g): 26,9000				Sāls(g): 2,8000 ; Cukurs(g): 24,0000				Sāls(g): 2,4000 ; Cukurs(g): 26,4000				Sāls(g): 3,7000 ; Cukurs(g): 18,0000			
(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: 10.02.2025 - 16.02.2025

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

Grupa: skolēni (1-4 kl.) diennakts

Pirmdienas 10.02.2025				Otrdienas 11.02.2025				Trešdienas 12.02.2025				Ceturtdienas 13.02.2025				Piektdienas 14.02.2025			
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 biezu putra 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) Grūbu biezu putra ar sviestu 200/10 gr [A01, A07] (210g/277,4 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) Rīsu biezu putra ar sviestu 200/10 gr [A07] (200g/242,0 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) Biezpiens ar krējumu, rozīniem un cukuru 150/30/3 gr [A07] (196g/244,0 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) Vārītas olas 1 gab [A03] (50g/66,6 kcal) Auzu pārslu biezu putra ar sviestu 200/10 gr [A01, A07] (200g/300,5 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)			
11,6	67,2	16,4	454,2	14,6	63,2	23,0	500,3	11,3	47,1	22,1	423,2	29,3	28,4	23,3	425,2	19,0	57,7	27,6	561,7
Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Dārzenu zupa ar pupiņām, kartupeļiem un krējumu 250/5 gr [A07] (255g/94,2 kcal) Vista ar piena mērci 150/50 gr [A01, A07] (200g/307,9 kcal) Kartupeļu-burkānu biezenis 150 gr [A07] (150g/118,1 kcal) Svaigu kāpostu salāti ar burkāniem 100 gr (100g/37,7 kcal) Citronu kompots (200g/16,2 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Borščs ar kartupeļiem, skābētiem kāpostiem un krējumu 250/5 gr [A07] (250g/76,3 kcal) Aknu kotlete 100 gr [A01, A03] (100g/153,9 kcal) Vārīti makaroni 150 gr [A01] (150g/200,4 kcal) Burkānu salāti ar āboliem 100 [A03, A07, A10] (100g/103,8 kcal) Aprikožu kompots (Žāv.) (200g/18,8 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) Saceptā cūkgaļa ar sīpoliem 100/15 gr. (115g/214,7 kcal) Vārīti griķi 100 gr (100g/174,9 kcal) Brokoļu salāts 50 gr (50g/18,9 kcal) Apelsīnu kompots (200g/18,9 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Dārzenu piena zupa 250 gr [A07] (250g/137,6 kcal) Kotlete Sevišķā 100 gr [A01, A07] (100g/214,2 kcal) Kartupeļu biezenis 150 gr [A07] (150g/160,9 kcal) Salāti Veselība 100 gr [A03, A07, A10] (100g/100,4 kcal) Kompots ar dzērvenēm (200g/15,4 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Kartupeļu zupa ar rīsiem 250 gr (250g/115,0 kcal) Zivs ar dārzeni un tomātu mērci 100/50 gr [A04] (150g/124,7 kcal) Vārīti makaroni 150 gr [A01] (150g/200,4 kcal) Svaigu kāpostu un redīsu salāti 100 gr [A07] (100g/52,3 kcal) Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 kcal)			
38,4	70,7	26,9	680,9	39,5	87,9	16,5	660,0	47,7	82,7	14,5	658,1	36,5	92,9	23,8	735,3	37,4	98,9	9,4	633,7
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 biezu pienu 75 gr [A01, A03, A07] (75g/188,1 kcal) Sulas dzēriens (200g/51,8 kcal)				Launags Vafeles 50 gr [A01, A06, A07] (50g/226,5 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Bumbieri 100 gr (100g/54,3 kcal)				Launags Pīrādziņi ar āboliem 70 gr [A01, A03, A07] (70g/175,4 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal)				Launags Karstmaize ar biezu pienu 67 gr. [A01, A03, A07] (67g/168,6 kcal) Sula gab. (200 ml) (200g/89,6 kcal) Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal)			
8,2	38,7	4,9	237,8	8,7	44,3	3,7	239,9	2,8	49,1	12,6	293,8	8,9	42,3	5,1	249,9	8,1	58,3	4,0	310,2
Vakariņas Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Plānās pankūkas ar biezu pienu 200/20 gr [A01, A03, A07] (220g/428,3 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) Desa vārīta 100 gr [A03, A09, A10] (75g/110,3 kcal) Vārīti saldētie dārzeņi ar sviestu 200gr [A07] (200g/255,4 kcal)				Vakariņas 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) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Vakariņas Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Dārzenu salāti ar kartupeļiem 150 gr [A03, A10] (150g/214,1 kcal) Sijķes fileja eļļā 50 gr (50g/101,8 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)							

Pirmdiena 10.02.2025				Otrdiena 11.02.2025				Trešdiena 12.02.2025				Ceturtdiena 13.02.2025				Piektdiena 14.02.2025			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
				Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)															
30,4	64,7	22,8	576,1	15,8	27,7	43,1	560,3	18,5	18,1	21,3	334,0	13,0	29,6	33,4	463,7				
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
88,6	241,3	71,0	1949,0	78,6	223,1	86,3	1960,5	80,3	197,0	70,5	1709,1	87,7	193,2	85,6	1874,1	64,5	214,9	41,0	1505,6
Sāls(g): 3,8000 ; Cukurs(g): 26,3000				Sāls(g): 3,8000 ; Cukurs(g): 26,9000				Sāls(g): 2,8000 ; Cukurs(g): 24,0000				Sāls(g): 2,4000 ; Cukurs(g): 26,4000				Sāls(g): 3,7000 ; Cukurs(g): 18,0000			
(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