

Ēdienkarte nedēļai: 17.02.2025 - 23.02.2025

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

Grupa: skolēni(5-9 kl.) diennakts

Pirmdiena 17.02.2025				Otrdiena 18.02.2025				Trešdiena 19.02.2025				Ceturtdiena 20.02.2025				Piektdiena 21.02.2025			
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) 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 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Biezpiens ar krējumu un banāniem 100/30/50 gr [A07] (180g/202,4 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 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) Kviešu pārslu biezputra ar sviestu 200/10 gr [A01, A07] (210g/259,9 kcal) Kafija ar pienu [A07] (61g/54,7 kcal)				Brokastis Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Biezpiena sierīšs (1 gab) 40 gr [A07] (40g/107,8 kcal) Mannas biezputra ar ievārijumu 200/20 gr [A01, A07] (220g/198,6 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)			
14,5	55,0	23,3	488,6	14,2	56,7	23,2	483,8	25,6	34,1	23,7	445,1	14,6	55,4	22,5	482,8	11,6	67,2	16,4	454,2
Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Biešu zupa ar krējumu 250/5 gr [A07] (255g/98,1 kcal) Dabīgā cūkgaļas šnicelle 72 gr [A01, A03] (72g/194,3 kcal) Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal) Salāti ar pekinas kāpostiem 100 gr (100g/72,6 kcal) Bumbieru kompots (200g/37,1 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Dārzeņu zupa ar kausēto sieru, kartupeļiem un krējumu 250/5 gr [A07] (250g/114,5 kcal) Maltās gaļas ruletītes 100 gr [A03, A07] (100g/230,7 kcal) Vārīti makaroni 150 gr [A01] (150g/200,4 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem, krējumu un majonēzi 100 gr [A03, A07, A10] (100g/75,1 kcal) Citronu kompots (200g/16,2 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) Kotlele lecieņītā 100 gr [A01, A03, A07] (100g/208,2 kcal) Kartupeļu biezenis 150 gr [A07] (150g/160,9 kcal) Salāti Apetiite 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) Makaronu zupa ar dārzeniem 250 gr [A01] (250g/85,6 kcal) Mēle vārīta cūkgaļas 100 gr (100g/265,5 kcal) Mērce ar krējumu, tomātiem, sipoliem 50 gr [A01, A07] (50g/46,1 kcal) Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal) Svaigi tomāti 50gr (50g/7,7 kcal) Apelsīnu kompots (200g/18,9 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Borščs ar kartupeļiem, svaigiem kāpostiem un krējumu 250/5 gr [A07] (250g/78,1 kcal) Zivju plācenīši mājas gaumē 100/5 gr [A01, A03, A04, A07] (105g/219,1 kcal) Vārīti rīsi 150 gr (150g/192,1 kcal) Burkānu salāti ar āboliem 100 [A03, A07, A10] (100g/103,8 kcal) Kompots ar žāvētām plūmēm (200g/19,8 kcal)			
47,8	127,9	14,8	853,5	41,3	110,0	24,4	832,3	38,8	111,6	23,4	820,6	45,3	107,6	27,2	875,2	38,3	110,7	22,1	808,3
Launags Pirādziņi ar svaigiem kāpostiem 70 gr [A01, A03, A07] (70g/185,7 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal)				Launags Cepumi Miredo 50 gr [A01] (50g/160,9 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal) Bumbieri 100 gr (100g/54,3 kcal)				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) Banāni 200 gr (200g/157,2 kcal)				Launags Vafeles 50 gr [A01, A06, A07] (50g/226,5 kcal) Sula gab. (200 ml) (200g/89,6 kcal) Apelsīni 150 gr (150g/58,5 kcal)			
5,9	45,6	4,6	250,7	9,7	49,7	6,0	289,7	9,1	45,7	11,3	319,2	8,2	80,1	4,1	388,6	4,0	66,9	12,6	374,6
Vakariņas Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Kartupeļu biezpiena kotletes ar krējumu 225/20 gr [A01, A03, A07] (245g/355,8 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) 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/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Makaronu sacepums ar aknām 240 gr [A01, A03, A07] (240g/408,9 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)				Vakariņas			
23,0	62,6	18,6	503,6	15,4	82,4	16,8	542,7	34,3	80,7	16,0	603,5	16,6	35,6	46,7	629,8				

Pirmdiena 17.02.2025				Otrdiena 18.02.2025				Trešdiena 19.02.2025				Ceturtdiena 20.02.2025				Piektdiena 21.02.2025			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
91,2	291,1	61,3	2096,4	80,6	298,8	70,4	2148,5	107,8	272,1	74,4	2188,4	84,7	278,7	100,5	2376,4	53,9	244,8	51,1	1637,1
Sāls(g): 2,8000 ; Cukurs(g): 27,0000				Sāls(g): 1,6000 ; Cukurs(g): 27,0000				Sāls(g): 2,2000 ; Cukurs(g): 20,0000				Sāls(g): 3,1000 ; Cukurs(g): 22,0000				Sāls(g): 2,4000 ; Cukurs(g): 14,8000			
(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: 17.02.2025 - 23.02.2025

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

Grupa: skolēni (1-4 kl.) diennakts

Pirmdiena 17.02.2025				Otrdiena 18.02.2025				Trešdiena 19.02.2025				Ceturtdiena 20.02.2025				Piektdiena 21.02.2025			
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) 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 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Biezpiens ar krējumu un banāniem 100/30/50 gr [A07] (180g/202,4 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 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) Kviešu pārslu biezputra ar sviestu 200/10 gr [A01, A07] (210g/259,9 kcal) Kafija ar pienu [A07] (61g/54,7 kcal)				Brokastis Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Biezpiena sierīšs (1 gab) 40 gr [A07] (40g/107,8 kcal) Mannas biezputra ar ievārijumu 200/20 gr [A01, A07] (220g/198,6 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)			
14,5	55,0	23,3	488,6	14,2	56,7	23,2	483,8	25,6	34,1	23,7	445,1	14,6	55,4	22,5	482,8	11,6	67,2	16,4	454,2
Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Biešu zupa ar krējumu 250/5 gr [A07] (255g/98,1 kcal) Dabīgā cūkgaiņas šniecele 72 gr [A01, A03] (72g/194,3 kcal) Vārīti griķi 100 gr (100g/174,9 kcal) Salāti ar pekinas kāpostiem 100 gr (100g/72,6 kcal) Bumbieru kompots (200g/37,1 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Dārzeņu zupa ar kausēto sieru, kartupeļiem un krējumu 250/5 gr [A07] (250g/114,5 kcal) Maltās gaiņas ruletītes 100 gr [A03, A07] (100g/230,7 kcal) Vārīti makaroni 100 gr [A01] (100g/131,7 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem, krējumu un majonēzi 50 gr [A03, A07, A10] (50g/40,1 kcal) Citronu kompots (200g/16,2 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) Kotlele lecieņītā 100 gr [A01, A03, A07] (100g/208,2 kcal) Kartupeļu biezenis 150 gr [A07] (150g/160,9 kcal) Salāti Apetiite 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) Makaronu zupa ar dārzeņiem 250 gr [A01] (250g/85,6 kcal) Mēle vārīta cūkgaiņas 100 gr (100g/265,5 kcal) Mērce ar krējumu, tomātiem, sipoliem 50 gr [A01, A07] (50g/46,1 kcal) Vārīti griķi 100 gr (100g/174,9 kcal) Svaigi tomāti 50gr (50g/7,7 kcal) Apelsīnu kompots (200g/18,9 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Borščs ar kartupeļiem, svaigiem kāpostiem un krējumu 250/5 gr [A07] (250g/78,1 kcal) Zivju plāceņi mājas gaumē 100/5 gr [A01, A03, A04, A07] (105g/219,1 kcal) Vārīti rīsi 150 gr (150g/192,1 kcal) Burkānu salāti ar āboliem 100 [A03, A07, A10] (100g/103,8 kcal) Kompots ar žāvētām plūmēm (200g/19,8 kcal)			
42,0	97,2	13,3	683,8	34,8	77,9	20,9	640,0	35,1	93,1	18,9	683,3	39,5	76,9	25,7	705,5	35,6	94,6	21,4	719,7
Launags Pirādziņi ar svaigiem kāpostiem 70 gr [A01, A03, A07] (70g/185,7 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal)				Launags Cepumi Miredo 50 gr [A01] (50g/160,9 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal) Bumbieri 100 gr (100g/54,3 kcal)				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) Banāni 200 gr (200g/157,2 kcal)				Launags Vafeles 50 gr [A01, A06, A07] (50g/226,5 kcal) Sula gab. (200 ml) (200g/89,6 kcal) Apelsīni 150 gr (150g/58,5 kcal)			
5,9	45,6	4,6	250,7	9,7	49,7	6,0	289,7	9,1	45,7	11,3	319,2	8,2	80,1	4,1	388,6	4,0	66,9	12,6	374,6
Vakariņas Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Kartupeļu bieziņa kotletes ar krējumu 225/20 gr [A01, A03, A07] (245g/355,8 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) 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/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Makaronu sacepums ar aknām 240 gr [A01, A03, A07] (240g/408,9 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)				Vakariņas			
23,0	62,6	18,6	503,6	15,4	82,4	16,8	542,7	34,3	80,7	16,0	603,5	16,6	35,6	46,7	629,8				

Pirmdiena 17.02.2025				Otrdiena 18.02.2025				Trešdiena 19.02.2025				Ceturtdiena 20.02.2025				Piektdiena 21.02.2025			
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			
85,4	260,4	59,8	1926,7	74,1	266,7	66,9	1956,2	104,1	253,6	69,9	2051,1	78,9	248,0	99,0	2206,7	51,2	228,7	50,4	1548,5
Sāls(g): 2,8000 ; Cukurs(g): 27,0000				Sāls(g): 1,4000 ; Cukurs(g): 27,0000				Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 20,0000				Sāls(g): 3,1000 ; Cukurs(g): 22,0000				Sāls(g): 2,4000 ; Cukurs(g): 14,8000			
(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