

Ēdienkarte nedēļai: 24.02.2025 - 02.03.2025

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

Grupa: skolēni(5-9 kl.) diennakts

Pirmdiena 24.02.2025				Otrdiena 25.02.2025				Trešdiena 26.02.2025				Ceturtdiena 27.02.2025				Piektdiena 28.02.2025			
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) 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 desu 130 gr [A03, A07, A09, A10] (130g/208,6 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] (210g/297,9 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal)				Brokastis Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Gurķi konservēti 30 gr (30g/6,6 kcal) Makaroni ar sieru 150/10/10 gr [A01, A07] (150g/306,3 kcal) Kafija ar pienu [A07] (61g/54,7 kcal)				Brokastis Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Prosas biezputra ar sviestu 200 gr [A07] (200g/302,6 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)			
11,3	47,1	22,1	423,2	24,6	36,7	24,7	467,1	18,8	53,2	27,2	540,6	16,1	74,6	20,8	549,2	14,2	56,7	23,2	483,8
Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Dārzeņu zupa ar pupiņām, kartupeļiem un krējumu 250/5 gr [A07] (255g/94,2 kcal) Vistas kotlete 100 gr [A01, A03] (100g/217,5 kcal) Kartupeļu biezenis 150 gr [A07] (150g/160,9 kcal) Biešu salāti ar konservētiem gurķiem 100 gr (100g/60,0 kcal) Aprikožu kompots (Žāv.) (200g/18,8 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Svaigu kāpostu zupa ar krējumu 250/5 gr [A07] (250g/70,2 kcal) Malta liellopu gaļa mērcē 50/50 gr [A01, A07] (100g/156,2 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) Apelsīnu kompots (200g/18,9 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Kartupeļu zupa ar zivi 250/35 gr [A04] (285g/135,8 kcal) Kotlete Sevišķā 100 gr [A01, A07] (100g/214,2 kcal) Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal) Svaigu kāpostu salāti ar žāvētiem augļiem 100 [A03, A10] (100g/81,6 kcal) Bumbieru kompots (200g/37,1 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) 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 Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Makaronu zupa ar dāržeņiem 250 gr [A01] (250g/85,6 kcal) Cepelīni ar cūkgaļu un krējumu 200/20 gr [A03, A07] (220g/375,1 kcal) Skābēto kāpostu salāti 100 gr (100g/29,6 kcal) Kompots ar dzērvenēm (200g/15,4 kcal)			
39,4	96,1	21,7	746,8	39,2	98,1	17,6	716,2	49,0	135,6	18,1	920,1	38,2	111,7	10,8	711,7	31,0	105,5	15,7	701,1
Launags Bulciņa ar kaneli 50 gr [A01, A03, A07] (50g/217,4 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal) Bumbieri 100 gr (100g/54,3 kcal)				Launags Pīradziņi ar āboliem 70 gr [A01, A03, A07] (70g/175,4 kcal) Sulas dzēriens (200g/51,8 kcal)				Launags Cepumi Miredo 50 gr [A01] (50g/160,9 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Mandarīni 100gr (100g/45,9 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) Sula gab. (200 ml) (200g/89,6 kcal) Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal)			
10,2	54,7	9,8	346,2	5,0	46,3	2,7	227,2	6,0	42,2	3,6	219,8	9,1	45,7	11,3	319,2	8,4	56,4	4,9	314,4
Vakariņas Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Burkānu sacepums ar biezpienu 200/20 gr [A01, A03, A07] (220g/475,0 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) Zrazi kartupeļu 200/20 gr [A01, A03, A07] (220g/335,3 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Vakariņas Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) 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 plācenīši ar krējumu 150/20 gr [A01, A03, A07] (170g/277,7 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Vakariņas			
20,1	37,7	44,3	622,8	16,0	64,0	18,4	483,1	15,4	82,4	16,8	542,7	26,7	38,4	19,9	425,5				

Pirmdiena 24.02.2025				Otrdiena 25.02.2025				Trešdiena 26.02.2025				Ceturtdiena 27.02.2025				Piektdiena 28.02.2025			
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			
81,0	235,6	97,9	2139,0	84,8	245,1	63,4	1893,6	89,2	313,4	65,7	2223,2	90,1	270,4	62,8	2005,6	53,6	218,6	43,8	1499,3
Sāls(g): 2,9000 ; Cukurs(g): 27,0000				Sāls(g): 2,8000 ; Cukurs(g): 21,4000				Sāls(g): 2,5000 ; Cukurs(g): 27,0000				Sāls(g): 2,3000 ; Cukurs(g): 26,0000				Sāls(g): 2,1000 ; Cukurs(g): 13,0000			
(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: 24.02.2025 - 02.03.2025

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

Grupa: skolēni (1-4 kl.) diennakts

Pirmdiena 24.02.2025				Otrdiena 25.02.2025				Trešdiena 26.02.2025				Ceturtdiena 27.02.2025				Piektdiena 28.02.2025			
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) 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 desu 130 gr [A03, A07, A09, A10] (130g/208,6 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] (210g/297,9 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal)				Brokastis Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Gurķi konservēti 30 gr (30g/6,6 kcal) Makaroni ar sieru 150/10/10 gr [A01, A07] (150g/306,3 kcal) Kafija ar pienu [A07] (61g/54,7 kcal)				Brokastis Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Prosas biezputra ar sviestu 200 gr [A07] (200g/302,6 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)			
11,3	47,1	22,1	423,2	24,6	36,7	24,7	467,1	18,8	53,2	27,2	540,6	16,1	74,6	20,8	549,2	14,2	56,7	23,2	483,8
Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Dārzenų zupa ar pupiņām, kartupeļiem un krējumu 250/5 gr [A07] (255g/94,2 kcal) Vistas kotlete 100 gr [A01, A03] (100g/217,5 kcal) Kartupeļu biezenis 150 gr [A07] (150g/160,9 kcal) Biešu salāti ar konservētiem gurķiem 100 gr (100g/60,0 kcal) Aprikožu kompots (Žāv.) (200g/18,8 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Svaigu kāpostu zupa ar krējumu 250/5 gr [A07] (250g/70,2 kcal) Malta liellopu gaļa mērcē 50/50 gr [A01, A07] (100g/156,2 kcal) Vārīti makaroni 150 gr [A01] (150g/200,4 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem, krējumu un majonēzi 50 gr [A03, A07, A10] (50g/40,1 kcal) Apelsīnu kompots (200g/18,9 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Kartupeļu zupa ar zivi 250/35 gr [A04] (285g/135,8 kcal) Kotlete Sevišķā 100 gr [A01, A07] (100g/214,2 kcal) Vārīti griķi 100 gr (100g/174,9 kcal) Svaigu kāpostu salāti ar žāvētiem augļiem 100 [A03, A10] (100g/81,6 kcal) Bumbieru kompots (200g/37,1 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) Plovs ar cūkgaļu 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) Makaronu zupa ar dārzeņiem 250 gr [A01] (250g/85,6 kcal) Cepelīni ar cūkgaļu un krējumu 200/20 gr [A03, A07] (220g/375,1 kcal) Skābēto kāpostu salāti 50 gr (50g/16,8 kcal) Kompots ar dzērvenēm (200g/15,4 kcal)			
36,7	80,0	21,0	658,2	35,7	78,9	14,7	592,6	43,2	104,9	16,6	750,4	35,0	94,3	10,1	615,5	27,7	87,7	15,0	599,7
Launags Bulciņa ar kaneli 50 gr [A01, A03, A07] (50g/217,4 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal) Bumbieri 100 gr (100g/54,3 kcal)				Launags Pīradziņi ar āboliem 70 gr [A01, A03, A07] (70g/175,4 kcal) Sulas dzēriens (200g/51,8 kcal)				Launags Cepumi Miredo 50 gr [A01] (50g/160,9 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Mandarīni 100gr (100g/45,9 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) Sula gab. (200 ml) (200g/89,6 kcal) Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal)			
10,2	54,7	9,8	346,2	5,0	46,3	2,7	227,2	6,0	42,2	3,6	219,8	9,1	45,7	11,3	319,2	8,4	56,4	4,9	314,4
Vakariņas Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Burkānu sacepums ar biezpienu 200/20 gr [A01, A03, A07] (220g/475,0 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) Zrazi kartupeļu 200/20 gr [A01, A03, A07] (220g/335,3 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Vakariņas Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) 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 plācenīši ar krējumu 150/20 gr [A01, A03, A07] (170g/277,7 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Vakariņas			
20,1	37,7	44,3	622,8	16,0	64,0	18,4	483,1	15,4	82,4	16,8	542,7	26,7	38,4	19,9	425,5				

Pirmdiena 24.02.2025				Otrdiena 25.02.2025				Trešdiena 26.02.2025				Ceturtdiena 27.02.2025				Piektdiena 28.02.2025			
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			
78,3	219,5	97,2	2050,4	81,3	225,9	60,5	1770,0	83,4	282,7	64,2	2053,5	86,9	253,0	62,1	1909,4	50,3	200,8	43,1	1397,9
Sāls(g): 2,9000 ; Cukurs(g): 27,0000				Sāls(g): 2,6000 ; Cukurs(g): 21,4000				Sāls(g): 2,5000 ; Cukurs(g): 27,0000				Sāls(g): 2,3000 ; Cukurs(g): 26,0000				Sāls(g): 2,1000 ; Cukurs(g): 13,0000			
(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