

## Ēdienkarte nedēļai: 27.01.2025 - 02.02.2025

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

Grupa: Dieta aglutēna un bezlaktozes 1.B

Pirmdiena 27.01.2025				Otrdiena 28.01.2025				Trešdiena 29.01.2025				Ceturtdiena 30.01.2025				Piektdiena 31.01.2025			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Brokastis</b> 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)				<b>Brokastis</b> Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal) Omlete ar ceptiem kartupeļiem un eļļu 175 gr [A03] (175g/260,5 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				<b>Brokastis</b> 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)				<b>Brokastis</b> 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)				<b>Brokastis</b> Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Makaroni bezglutēna 75 gr (75g/79,0 kcal) Vārītas olas 2 gab [A03] (100g/133,2 kcal) Gurķi konservēti 30 gr (30g/6,6 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)			
6,1	63,4	2,2	288,9	20,0	49,9	11,7	387,8	6,1	63,4	2,2	288,9	8,1	64,3	2,0	306,1	17,5	34,2	10,2	294,1
<b>Pusdienas</b> Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Zirņu zupa ar kartupeļiem 250 gr (250g/120,3 kcal) Vārīta putnu gaļa (cāļa fileja) 100 gr (100g/150,2 kcal) Makaroni bezglutēna 75 gr (75g/79,0 kcal) Biešu un skābu kāpostu salāti 100 gr. (100g/56,4 kcal) Aprikožu kompots (Žāv.) (200g/18,8 kcal)				<b>Pusdienas</b> 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) Gurķi konservēti 50 gr (50g/11,0 kcal) Ābolu kompots (200g/24,4 kcal)				<b>Pusdienas</b> Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Borščs ar kartupeļiem, svaigiem kāpostiem bez krējuma 250gr (250g/67,8 kcal) Vārīta cūkgaļa-šķiņķis 100 gr (100g/211,8 kcal) Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem un eļļu 100 gr (100g/40,4 kcal) Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 kcal)				<b>Pusdienas</b> Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Rīsu zupa ar gaļas frikadelēm 250/20 gr [A03] (270g/93,5 kcal) Cisiņi vārīti 100 gr [A03, A09, A10] (100g/220,6 kcal) Vārīti kartupeļi ar eļļu 150 gr (150g/139,4 kcal) Sautēti svaigi kāposti bez miltiem 100 gr (100g/54,5 kcal) Citronu kompots (200g/16,2 kcal)				<b>Pusdienas</b> Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Dārzenu zupa bez kausēta siera un krējuma 250gr (250g/76,9 kcal) Cepta zivis-fileja bez miltiem 100 gr [A04] (100g/118,2 kcal) Vārīti rīsi 150 gr (150g/192,1 kcal) Svaigu dārzenu salāti ar gurķiem un burkāniem 100 gr (100g/45,3 kcal) Kompots ar žāvētām plūmēm (200g/19,8 kcal)			
32,1	63,2	12,9	487,0	33,5	83,8	8,0	550,3	50,7	86,4	13,7	672,8	27,5	74,5	20,3	586,5	35,6	75,8	7,6	514,6
<b>Launags</b>				<b>Launags</b>				<b>Launags</b>				<b>Launags</b>				<b>Launags</b>			
<b>Uzturvērtības kopā</b> 38,2 126,6 15,1 775,9 Sāls(g): 3,4000 ; 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				<b>Uzturvērtības kopā</b> 53,5 133,7 19,7 938,1 Sāls(g): 2,4000 ; 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				<b>Uzturvērtības kopā</b> 56,8 149,8 15,9 961,7 Sāls(g): 2,8000 ; 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				<b>Uzturvērtības kopā</b> 35,6 138,8 22,3 892,6 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 16,2000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 53,1 110,0 17,8 808,7 Sāls(g): 5,6000 ; 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			

Sagatavoja: S. Steļmačonoka

## Ēdienkarte nedēļai: 27.01.2025 - 02.02.2025

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

Grupa: Individuāla diēta 4e klase g

Pirmdiena 27.01.2025				Otrdiena 28.01.2025				Trešdiena 29.01.2025				Ceturtdiena 30.01.2025				Piektdiena 31.01.2025			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Brokastis</b> Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal) Kukurūzas biezputra ar sviestu 200/10 gr [A07] (210g/285,4 kcal)				<b>Brokastis</b> Biezpiens 100 gr [A07] (100g/99,0 kcal) Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal)				<b>Brokastis</b> Auzu pārslu biezputra ar sviestu 200/10 gr [A01, A07] (200g/300,5 kcal) Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal)				<b>Brokastis</b> Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal) Prosas biezputra ar sviestu 200 gr [A07] (200g/302,6 kcal)				<b>Brokastis</b> Vārīti griķi 100 gr (100g/174,9 kcal) Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal)			
6,9	50,9	12,2	337,4	15,0	13,0	4,0	151,0	9,6	44,0	13,6	352,5	8,9	51,8	12,0	354,6	7,0	41,8	2,1	226,9
<b>Pusdienas</b> Saldēto dārzeņu zupa 200 gr (200g/106,5 kcal) Vistas kotlete 100 gr [A01, A03] (100g/217,5 kcal) Lēcas vārītas 130 gr (130g/157,3 kcal) Biešu un skābu kāpostu salāti 100 gr. (100g/56,4 kcal)				<b>Pusdienas</b> Buljons ar vistu 250 gr [A03] (250g/80,7 kcal) Vārīti rīsi 150 gr (150g/192,1 kcal) Vārīta cūkgāja-šķiņķis 100 gr (100g/211,8 kcal) Gurķi konservēti 50 gr (50g/11,0 kcal)				<b>Pusdienas</b> Borščs ar kartupeļiem, svaigiem kāpostiem bez krējuma 250gr (250g/67,8 kcal) Vārīta cūkgāja-šķiņķis 100 gr (100g/211,8 kcal) Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem un eļļu 100 gr (100g/40,4 kcal)				<b>Pusdienas</b> Rīsu zupa ar gaļas frikadelēm 250/20 gr [A03] (250g/96,1 kcal) Cīsiņi vārīti 100 gr [A03, A09, A10] (100g/220,6 kcal) Kartupeļu biezenis 150 gr [A07] (150g/160,9 kcal) Sautēti svaigi kāposti bez miltiem 100 gr (100g/54,5 kcal)				<b>Pusdienas</b> 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 dārzeņu salāti ar gurķiem un burkāniem 100 gr (100g/45,3 kcal)			
37,9	44,7	22,7	537,7	47,6	42,1	14,2	495,6	48,3	63,9	13,4	576,0	25,2	54,1	23,7	532,1	36,6	43,9	10,0	418,0
<b>Launags</b> Cepumi bezglutēna 14 gr. [A03, A07] (14g/62,9 kcal) Banāni 200 gr (200g/157,2 kcal)				<b>Launags</b> Cepumi bezglutēna 14 gr. [A03, A07] (14g/62,9 kcal) Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal)				<b>Launags</b> Cepumi bezglutēna 14 gr. [A03, A07] (14g/62,9 kcal)				<b>Launags</b> Cepumi bezglutēna 14 gr. [A03, A07] (14g/62,9 kcal)				<b>Launags</b>			
2,7	46,8	2,4	220,1	0,3	21,8	2,0	114,9	0,3	10,8	2,0	62,9	0,3	10,8	2,0	62,9				
<b>Vakariņas</b>				<b>Vakariņas</b>				<b>Vakariņas</b>				<b>Vakariņas</b>				<b>Vakariņas</b>			
<b>Uzturvērtības kopā</b> 47,5 142,4 37,3 1095,2 Sāls(g): 2,8000 ; Cukurs(g): 6,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				<b>Uzturvērtības kopā</b> 62,9 76,9 20,2 761,5 Sāls(g): 1,4000 ; Cukurs(g): 0,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				<b>Uzturvērtības kopā</b> 58,2 118,7 29,0 991,4 Sāls(g): 2,3000 ; Cukurs(g): 6,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				<b>Uzturvērtības kopā</b> 34,4 116,7 37,7 949,6 Sāls(g): 2,7000 ; Cukurs(g): 6,2000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				<b>Uzturvērtības kopā</b> 43,6 85,7 12,1 644,9 Sāls(g): 3,6000 ; Cukurs(g): 0,0000 (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: 27.01.2025 - 02.02.2025

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

Grupa: Dieta aglutēna 8.c klase

Pirmdiena 27.01.2025				Otrdiena 28.01.2025				Trešdiena 29.01.2025				Ceturtdiena 30.01.2025				Piektdiena 31.01.2025			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Brokastis</b> 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/269,8 kcal) Kafija ar pienu [A07] (61g/54,7 kcal)				<b>Brokastis</b> 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) Biezpiens ar krējumu, rozīniem un cukuru 150/30/3 gr [A07] (196g/244,0 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal)				<b>Brokastis</b> 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)				<b>Brokastis</b> 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) Kafija ar pienu [A07] (61g/54,7 kcal)				<b>Brokastis</b> Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Makaroni bezglutēna 75 gr (75g/79,0 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Gurķi konservēti 30 gr (30g/6,6 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)			
14,7	58,5	24,0	495,0	33,7	35,1	25,3	489,0	12,7	57,3	23,0	468,9	16,7	64,8	23,8	527,8	9,1	33,6	11,5	269,1
<b>Pusdienas</b> Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Zirņu zupa ar kartupeļiem 250 gr (250g/120,3 kcal) Vārīta putnu gaļa (cāļa fileja) 100 gr (100g/150,2 kcal) Makaroni bezglutēna 75 gr (75g/79,0 kcal) Biešu un skābu kāpostu salāti 100 gr. (100g/56,4 kcal) Aprikožu kompots (Žāv.) (200g/18,8 kcal)				<b>Pusdienas</b> 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) Gurķi konservēti 50 gr (50g/11,0 kcal) Ābolu kompots (200g/24,4 kcal)				<b>Pusdienas</b> Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Borščs ar kartupeļiem, svaigiem kāpostiem un krējumu 250/5 gr [A07] (250g/78,1 kcal) Vārīta cūkgaļa-šķiņķis 100 gr (100g/211,8 kcal) Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem, krējumu un majonēzi 100 gr [A03, A07, A10] (100g/75,1 kcal) Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 kcal)				<b>Pusdienas</b> Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Rīsu zupa ar gaļas frikadelēm 250/20 gr [A03] (270g/93,5 kcal) Csiņi vārīti 100 gr [A03, A09, A10] (100g/220,6 kcal) Kartupeļu biezenis 150 gr [A07] (150g/160,9 kcal) Sautēti svaigi kāposti bez miltiem 100 gr (100g/54,5 kcal) Citronu kompots (200g/16,2 kcal)				<b>Pusdienas</b> Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Dārzenu zupa ar kausēto sieru, kartupeļiem un krējumu 250/5 gr [A07] (250g/114,5 kcal) Cepta zivis-fileja bez miltiem 100 gr [A04] (100g/118,2 kcal) Vārīti rīsi 150 gr (150g/192,1 kcal) Svaigu dārzenu salāti ar gurķiem un burkāniem 100 gr (100g/45,3 kcal) Kompots ar žāvētām plūmēm (200g/19,8 kcal)			
32,1	63,2	12,9	487,0	33,5	83,8	8,0	550,3	50,2	87,1	18,7	717,8	27,4	71,9	23,9	608,0	36,8	76,1	11,1	552,2
<b>Launags</b>				<b>Launags</b>				<b>Launags</b>				<b>Launags</b>				<b>Launags</b>			
<b>Uzturvērtības kopā</b> 46,8 121,7 36,9 982,0 Sāls(g): 3,4000 ; 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				<b>Uzturvērtības kopā</b> 67,2 118,9 33,3 1039,3 Sāls(g): 1,7000 ; 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				<b>Uzturvērtības kopā</b> 62,9 144,4 41,7 1186,7 Sāls(g): 2,8000 ; 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				<b>Uzturvērtības kopā</b> 44,1 136,7 47,7 1135,8 Sāls(g): 2,7000 ; Cukurs(g): 16,2000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 45,9 109,7 22,6 821,3 Sāls(g): 3,6000 ; 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			

Sagatavoja: S. Stejmačonoka

## Ēdienkarte nedēļai: 27.01.2025 - 02.02.2025

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

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

Pirmdiena 27.01.2025				Otrdiena 28.01.2025				Trešdiena 29.01.2025				Ceturtdiena 30.01.2025				Piektdiena 31.01.2025			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Brokastis</b> 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)				<b>Brokastis</b> Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal) Omlete ar ceptiem kartupeļiem un eļļu 175 gr [A03] (175g/260,5 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				<b>Brokastis</b> 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)				<b>Brokastis</b> 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)				<b>Brokastis</b> Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Makaroni bezglutēna 75 gr (75g/79,0 kcal) Vārītas olas 2 gab [A03] (100g/133,2 kcal) Gurķi konservēti 30 gr (30g/6,6 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)			
5,6	61,9	2,6	286,6	19,5	48,4	12,1	385,5	8,1	54,7	3,9	298,8	7,6	62,8	2,4	303,8	18,5	41,1	11,0	338,6
<b>Pusdienas</b> Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Zirņu zupa ar kartupeļiem 250 gr (250g/120,3 kcal) Vistas kotlete 100 gr [A01, A03] (100g/228,6 kcal) Vārīti makaroni 150 gr [A01] (150g/200,4 kcal) Biešu un skābu kāpostu salāti 100 gr. (100g/56,4 kcal) Aprikožu kompots (Žāv.) (200g/18,8 kcal)				<b>Pusdienas</b> 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) Gurķi konservēti 50 gr (50g/11,0 kcal) Ābolu kompots (200g/24,4 kcal)				<b>Pusdienas</b> Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Borščs ar kartupeļiem, svaigiem kāpostiem bez krējuma 250gr (250g/67,8 kcal) Vārīta cūkgaļa-šķiņķis 100 gr (100g/211,8 kcal) Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem un eļļu 100 gr (100g/40,4 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				<b>Pusdienas</b> Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Rīsu zupa ar gaļas frikadelēm 250/20 gr [A03] (270g/93,5 kcal) Cisiņi vārīti 100 gr [A03, A09, A10] (100g/220,6 kcal) Vārīti kartupeļi ar eļļu 150 gr (150g/139,4 kcal) Sautēti svaigi kāposti 100 gr [A01] (100g/58,7 kcal) Citronu kompots (200g/16,2 kcal)				<b>Pusdienas</b> Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Dārzeni zupa bez kausēta siera un krējuma 250gr (250g/76,9 kcal) Cepta zivis-fileja 100 gr [A01, A04] (100g/153,4 kcal) Vārīti rīsi 150 gr (150g/192,1 kcal) Svaigu dārzeni salāti ar gurķiem un burkāniem 100 gr (100g/45,3 kcal) Kompots ar žāvētām plūmēm (200g/19,8 kcal)			
54,2	115,3	15,4	819,9	38,3	110,8	9,6	704,8	54,3	104,2	15,2	784,4	31,3	98,4	21,8	723,8	40,4	106,1	9,2	682,9
<b>Launags</b>				<b>Launags</b>				<b>Launags</b>				<b>Launags</b>				<b>Launags</b>			
<b>Uzturvērtības kopā</b> 59,8 177,2 18,0 1106,5 Sāls(g): 2,3000 ; 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				<b>Uzturvērtības kopā</b> 57,8 159,2 21,7 1090,3 Sāls(g): 2,4000 ; 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				<b>Uzturvērtības kopā</b> 62,4 158,9 19,1 1083,2 Sāls(g): 2,3000 ; 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				<b>Uzturvērtības kopā</b> 38,9 161,2 24,2 1027,6 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 16,2000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 58,9 147,2 20,2 1021,5 Sāls(g): 5,6000 ; 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			

Sagatavoja: S. Steļmačonoka

## Ēdienkarte nedēļai: 27.01.2025 - 02.02.2025

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

Grupa: Cieto ēdienu dieta ( 1.a kl.)

Pirmdiena 27.01.2025				Otrdiena 28.01.2025				Trešdiena 29.01.2025				Ceturtdiena 30.01.2025				Piektdiena 31.01.2025			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Pusdienas</b>				<b>Pusdienas</b>				<b>Pusdienas</b>				<b>Pusdienas</b>				<b>Pusdienas</b>			
Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Vistas kotlete 100 gr [A01, A03] (100g/228,6 kcal) Vārīti makaroni 150 gr [A01] (150g/200,4 kcal) Biešu un skābu kāpostu salāti 100 gr. (100g/56,4 kcal) Aprikožu kompots (Žāv.) (200g/18,8 kcal)				Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Vārīti rīsi 150 gr (150g/192,1 kcal) Gurķi konservēti 50 gr (50g/11,0 kcal) Ābolu kompots (200g/24,4 kcal) Vārīta cūkgāļa-šķiņķis 100 gr (100g/211,8 kcal)				Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Cūkgāļa kotlete ar biežpienu 100 gr [A01, A07] (100g/189,6 kcal) Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem, krējumu un majonēzi 50 gr [A03, A07, A10] (50g/40,1 kcal) Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 kcal)				Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Sardeles 100 gr (100g/211,6 kcal) Vārīti kartupeļi ar eļļu 150 gr (150g/139,4 kcal) Sautēti svaigi kāposti 100 gr [A01] (100g/58,7 kcal) Citronu kompots (200g/16,2 kcal)				Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Zivju teftelji 100 gr [A01, A04, A07] (100g/174,3 kcal) Vārīti rīsi 100 gr (100g/129,5 kcal) Svaigu dārzeņu salāti ar gurķiem un burkāniem 100 gr (100g/45,3 kcal) Kompots ar žāvētām plūmēm (200g/19,8 kcal)			
43,0	64,5	13,2	551,0	39,8	56,2	10,3	486,1	34,4	78,4	12,2	567,0	20,0	57,4	18,5	472,7	26,2	54,4	10,1	415,7
<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>			
43,0	64,5	13,2	551,0	39,8	56,2	10,3	486,1	34,4	78,4	12,2	567,0	20,0	57,4	18,5	472,7	26,2	54,4	10,1	415,7
<b>Sāls(g): 0,6000 ; Cukurs(g): 5,0000</b>				<b>Sāls(g): 0,9000 ; Cukurs(g): 5,0000</b>				<b>Sāls(g): 0,7000 ; Cukurs(g): 5,0000</b>				<b>Sāls(g): 0,8000 ; Cukurs(g): 8,2000</b>				<b>Sāls(g): 2,5000 ; Cukurs(g): 5,0000</b>			
(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)			
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: 27.01.2025 - 02.02.2025

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

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

Pirmdiena 27.01.2025				Otrdiena 28.01.2025				Trešdiena 29.01.2025				Ceturtdiena 30.01.2025				Piektdiena 31.01.2025			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Brokastis</b> Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Kukurūzas biezputra bez sviesta un piena 200 gr (200g/161,6 kcal)				<b>Brokastis</b> Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Biezpiens 100 gr [A07] (100g/99,0 kcal)				<b>Brokastis</b> Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Auzu pārslu biezputra bez sviesta un piena 200gr [A01] (200g/173,8 kcal)				<b>Brokastis</b> Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Prosas biezputra bez sviesta un piena 200 gr (54g/178,8 kcal)				<b>Brokastis</b> Vārīti griķi 100 gr (100g/174,9 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal)			
7,2	35,1	4,1	195,0	18,4	2,0	6,2	132,4	9,7	27,9	5,4	207,2	9,2	36,0	3,9	212,2	10,4	30,8	4,3	208,3
<b>Pusdienas</b> Saldēto dārzeņu zupa 200 gr (200g/106,5 kcal) Vārīta putnu gaļa (cāļa fileja) 100 gr (100g/150,2 kcal) Lēcas vārītas 130 gr (130g/157,3 kcal) Biešu un skābu kāpostu salāti 100 gr. (100g/56,4 kcal)				<b>Pusdienas</b> Buljons ar vistu 250 gr [A03] (250g/80,7 kcal) Vārīti saldētie dārzeņi 100 gr (100g/105,2 kcal) Vārīta cūkgāļa-karbonāde 100 gr (100g/203,4 kcal) Gurķi konservēti 50 gr (50g/11,0 kcal)				<b>Pusdienas</b> Borščs ar svaigiem kāpostiem bez krējuma un kartupeļiem 200gr (200g/49,5 kcal) Vārīta cūkgāļa-šķiņķis 100 gr (100g/211,8 kcal) Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem un eļļu 100 gr (100g/40,4 kcal)				<b>Pusdienas</b> Saldēto dārzeņu zupa 200 gr (200g/106,5 kcal) Cīsiņi vārīti 100 gr [A03, A09, A10] (100g/220,6 kcal) Vārīti kartupeļi ar mizu 100 gr (100g/90,6 kcal) Sautēti svaigi kāposti bez miltiem 100 gr (100g/54,5 kcal)				<b>Pusdienas</b> Buljons ar liellopu gaļu 250/13 gr [A03] (263g/62,4 kcal) Cepta zivis-fileja bez miltiem 100 gr [A04] (100g/118,2 kcal) Lēcas vārītas 130 gr (130g/157,3 kcal) Svaigu dārzeņu salāti ar gurķiem un burkāniem 100 gr (100g/45,3 kcal)			
33,4	38,1	20,1	470,4	45,9	4,8	21,6	400,3	47,8	59,9	13,4	557,7	19,9	39,6	26,1	472,2	43,3	30,9	9,6	383,2
<b>Uzturvērtības kopā</b> 40,6 73,2 24,2 665,4 Sāls(g): 3,2000 ; 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				<b>Uzturvērtības kopā</b> 64,3 6,8 27,8 532,7 Sāls(g): 1,8000 ; 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				<b>Uzturvērtības kopā</b> 57,5 87,8 18,8 764,9 Sāls(g): 2,3000 ; 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				<b>Uzturvērtības kopā</b> 29,1 75,6 30,0 684,4 Sāls(g): 2,3000 ; Cukurs(g): 6,2000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 53,7 61,7 13,9 591,5 Sāls(g): 3,5000 ; 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			

Sagatavoja: S. Steļmačonoka

## Ēdienkarte nedēļai: 27.01.2025 - 02.02.2025

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

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

Pirmdiena 27.01.2025				Otrdiena 28.01.2025				Trešdiena 29.01.2025				Ceturtdiena 30.01.2025				Piektdiena 31.01.2025			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Brokastis</b> 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)				<b>Brokastis</b> Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Biezpiens 100 gr [A07] (100g/99,0 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				<b>Brokastis</b> 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)				<b>Brokastis</b> Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Prosas biezputra bez sviesta un piena 200 gr (54g/178,8 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				<b>Brokastis</b> Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Vārīti griķi 100 gr (100g/174,9 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)			
8,7	48,0	4,5	254,8	19,9	14,9	6,6	192,2	11,2	40,8	5,8	267,0	10,7	48,9	4,3	272,0	11,9	43,7	4,7	268,1
<b>Pusdienas</b> Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Saldēto dārzeņu zupa 200 gr (200g/106,5 kcal) Vārīta putnu gaļa (cāļa fileja) 100 gr (100g/150,2 kcal) Lēcas vārītas 130 gr (130g/157,3 kcal) Biešu un skābu kāpostu salāti 100 gr. (100g/56,4 kcal) Aprikožu kompots (Žāv.) (200g/18,8 kcal)				<b>Pusdienas</b> Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Buljons ar vistu 250 gr [A03] (250g/80,7 kcal) Vārīti saldētie dārzeņi 100 gr (100g/105,2 kcal) Vārīta cūkgaļa-karbonāde 100 gr (100g/203,4 kcal) Gurķi konservēti 50 gr (50g/11,0 kcal) Ābolu kompots (200g/24,4 kcal)				<b>Pusdienas</b> Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Borščs ar svaigiem kāpostiem bez krējuma un kartupeļiem 200gr (200g/49,5 kcal) Vārīta cūkgaļa-šķiņķis 100 gr (100g/211,8 kcal) Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem un eļļu 100 gr (100g/40,4 kcal) Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 kcal)				<b>Pusdienas</b> Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Saldēto dārzeņu zupa 200 gr (200g/106,5 kcal) Ctisiņi vārīti 100 gr [A03, A09, A10] (100g/220,6 kcal) Vārīti kartupeļi ar mizu 100 gr (100g/90,6 kcal) Sautēti svaigi kāposti bez miltiem 100 gr (100g/54,5 kcal) Citronu kompots (200g/16,2 kcal)				<b>Pusdienas</b> 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) Lēcas vārītas 130 gr (130g/157,3 kcal) Svaigu dārzeņu salāti ar gurķiem un burkāniem 100 gr (100g/45,3 kcal) Kompots ar žāvētām plūmēm (200g/19,8 kcal)			
36,2	51,1	20,5	536,0	47,4	20,1	22,0	471,5	49,4	78,0	13,8	639,0	21,5	53,0	26,6	535,2	44,9	45,3	10,0	449,8
<b>Launags</b> Cepumi bezglutēna 14 gr. [A03, A07] (14g/62,9 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Banāni 200 gr (200g/157,2 kcal)				<b>Launags</b> Cepumi bezglutēna 14 gr. [A03, A07] (14g/62,9 kcal) Kefīrs [A07] (200g/100,0 kcal)				<b>Launags</b> Cepumi bezglutēna 14 gr. [A03, A07] (14g/62,9 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				<b>Launags</b> Cepumi bezglutēna 14 gr. [A03, A07] (14g/62,9 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				<b>Launags</b>			
2,7	51,3	2,4	233,1	6,3	16,8	8,0	162,9	0,3	15,3	2,0	75,9	0,3	15,3	2,0	75,9				
<b>Uzturvērtības kopā</b> 47,6 150,4 27,4 1023,9 Sāls(g): 3,2000 ; 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				<b>Uzturvērtības kopā</b> 73,6 51,8 36,6 826,6 Sāls(g): 1,8000 ; Cukurs(g): 10,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (900-1100) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 60,9 134,1 21,6 981,9 Sāls(g): 2,3000 ; 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				<b>Uzturvērtības kopā</b> 32,5 117,2 32,9 883,1 Sāls(g): 2,3000 ; Cukurs(g): 21,2000 (0-0) (0-0) (0-0) (900-1100) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 56,8 89,0 14,7 717,9 Sāls(g): 3,5000 ; Cukurs(g): 10,0000 (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: 27.01.2025 - 02.02.2025

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

Grupa: Individuāla dieta 2.a klase ž

Pirmdiena 27.01.2025				Otrdiena 28.01.2025				Trešdiena 29.01.2025				Ceturtdiena 30.01.2025				Piektdiena 31.01.2025			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Brokastis</b> Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 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/269,8 kcal)				<b>Brokastis</b> 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) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal)				<b>Brokastis</b> 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)				<b>Brokastis</b> 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)				<b>Brokastis</b> Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Makaroni ar sieru 150/10/10 gr [A01, A07] (150g/306,3 kcal) Gurķi konservēti 30 gr (30g/6,6 kcal)			
12,2	45,9	23,4	438,0	33,2	33,6	25,7	486,7	14,9	44,4	24,8	468,7	14,2	52,2	23,2	470,8	12,6	55,1	19,4	447,7
<b>Pusdienas</b> Rupjmaize 45 gr [A01] (45g/105,4 kcal) Zirņu zupa ar kartupeļiem 250 gr (250g/120,3 kcal) Vistas kotlete 100 gr [A01, A03] (100g/228,6 kcal) Vārīti makaroni 150 gr [A01] (150g/200,4 kcal) Biešu un skābu kāpostu salāti 100 gr. (100g/56,4 kcal)				<b>Pusdienas</b> Rupjmaize 45 gr [A01] (45g/105,4 kcal) Makaronu zupa ar dārzeņiem 250 gr [A01] (250g/85,6 kcal) Plovs ar cūkgaļu 75/200 gr (275g/388,4 kcal) Gurķi konservēti 50 gr (50g/11,0 kcal)				<b>Pusdienas</b> Rupjmaize 45 gr [A01] (45g/105,4 kcal) Borščs ar kartupeļiem, svaigiem kāpostiem un krējumu 250/5 gr [A07] (250g/78,1 kcal) Cūkgaļas kotlete ar biezpienu 100 gr [A01, A07] (100g/189,6 kcal) Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem, krējumu un majonēzi 100 gr [A03, A07, A10] (100g/75,1 kcal)				<b>Pusdienas</b> Rupjmaize 45 gr [A01] (45g/105,4 kcal) Risu zupa ar gaļas frikadelēm 250/20 gr [A03] (270g/93,5 kcal) Sardeles 100 gr (100g/211,6 kcal) Kartupeļu biezenis 150 gr [A07] (150g/160,9 kcal) Sautēti svaigi kāposti 100 gr [A01] (100g/58,7 kcal)				<b>Pusdienas</b> Rupjmaize 45 gr [A01] (45g/105,4 kcal) Dārzeņu zupa ar kausēto sieru, kartupeļiem un krējumu 250/5 gr [A07] (250g/114,5 kcal) Zivju tefteli 100 gr [A01, A04, A07] (100g/174,3 kcal) Vārīti rīsi 150 gr (150g/192,1 kcal) Svaigu dārzeņu salāti ar gurķiem un burkāniem 100 gr (100g/45,3 kcal)			
50,2	93,7	14,4	711,1	35,6	86,9	8,6	590,4	40,0	94,8	16,7	704,2	28,1	72,4	24,1	630,1	34,6	85,7	14,9	631,6
<b>Launags</b> Bulciņa ar kanēli 50 gr [A01, A03, A07] (50g/217,4 kcal) Banāni 200 gr (200g/157,2 kcal)				<b>Launags</b> Pīrādziņi ar svaigiem kāpostiem 70 gr [A01, A03, A07] (70g/185,7 kcal) Kefirs [A07] (200g/100,0 kcal)				<b>Launags</b> Baltmaize ar iebiezināto pienu 40/30 gr [A01, A07] (70g/218,4 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal)				<b>Launags</b> Mājas bulciņa 50 gr [A01, A03, A07] (64g/195,2 kcal) Jogurts 200 ml [A07] (200g/124,0 kcal)				<b>Launags</b>			
8,2	68,6	7,5	374,6	11,9	36,1	10,6	285,7	9,7	49,3	6,1	292,9	9,1	45,7	11,3	319,2				
<b>Vakariņas</b> 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)				<b>Vakariņas</b> 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)				<b>Vakariņas</b> Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Gaļas salāti ar desu 200 gr [A03, A09, A10] (200g/380,7 kcal)				<b>Vakariņas</b> 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)				<b>Vakariņas</b>			
18,6	71,0	17,7	520,8	16,0	59,5	18,4	470,1	13,7	51,8	32,5	562,3	20,0	22,0	21,7	367,8				
<b>Uzturvērtības kopā</b> 89,2 279,2 63,0 2044,5 Sāls(g): 4,4000 ; Cukurs(g): 5,5000				<b>Uzturvērtības kopā</b> 96,7 216,1 63,3 1832,9 Sāls(g): 1,9000 ; Cukurs(g): 10,0000				<b>Uzturvērtības kopā</b> 78,3 240,3 80,1 2028,1 Sāls(g): 2,6000 ; Cukurs(g): 11,0000				<b>Uzturvērtības kopā</b> 71,4 192,3 80,3 1787,9 Sāls(g): 3,1000 ; Cukurs(g): 10,2000				<b>Uzturvērtības kopā</b> 47,2 140,8 34,3 1079,3 Sāls(g): 3,0000 ; Cukurs(g): 0,0000			



Pirmdiena 27.01.2025				Otrdiena 28.01.2025				Trešdiena 29.01.2025				Ceturtdiena 30.01.2025				Piektdiena 31.01.2025			
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) Nav atbilstošu MK noteikumu				Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu			

Sagatavoja: S. Steļmačonoka

## Ēdienkarte nedēļai: 27.01.2025 - 02.02.2025

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

Grupa: skolēni(5.-9. kl.)

Piektdienas 31.01.2025			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Brokastis</b>			
Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal)			
Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal)			
Makaroni ar sieru 150/10/10 gr [A01, A07] (150g/306,3 kcal)			
Gurķi konservēti 30 gr (30g/6,6 kcal)			
Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)			
<b>14,1</b>	<b>68,0</b>	<b>19,8</b>	<b>507,5</b>
<b>Pusdienas</b>			
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)			
Zivju tefteļi 100 gr [A01, A04, A07] (100g/174,3 kcal)			
Mērce ar krējumu, tomātiem, sīpoliem 50 gr [A01, A07] (50g/46,1 kcal)			
Vārīti rīsi 150 gr (150g/192,1 kcal)			
Svaigu dārzeņu salāti ar gurķiem un burkāniem 100 gr (100g/45,3 kcal)			
Kompots ar žāvētām plūmēm (200g/19,8 kcal)			
<b>38,1</b>	<b>112,1</b>	<b>18,9</b>	<b>787,5</b>
<b>Launags</b>			
Sula gab. (200 ml) (200g/89,6 kcal)			
Cepumi Miredo 50 gr [A01] (50g/160,9 kcal)			
Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal)			
<b>5,5</b>	<b>60,8</b>	<b>3,3</b>	<b>302,5</b>
<b>Uzturvērtības kopā</b>			
<b>57,7</b>	<b>240,9</b>	<b>42,0</b>	<b>1597,5</b>
<b>Sāls(g): 3,1000 ; Cukurs(g): 10,0000</b>			
(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)
Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0)			
13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			



## Ēdienkarte nedēļai: 27.01.2025 - 02.02.2025

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

Grupa: skolēni(5-9 kl.) diennakts

Pirmdiena 27.01.2025				Otrdiena 28.01.2025				Trešdiena 29.01.2025				Ceturtdiena 30.01.2025			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Brokastis</b> Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 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/269,8 kcal) Kafija ar pienu [A07] (61g/54,7 kcal)				<b>Brokastis</b> 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) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal)				<b>Brokastis</b> 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)				<b>Brokastis</b> 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) Kafija ar pienu [A07] (61g/54,7 kcal)			
14,2	57,0	24,4	492,7	33,2	33,6	25,7	486,7	14,9	48,9	24,8	481,7	16,2	63,3	24,2	525,5
<b>Pusdienas</b> Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Zirņu zupa ar kartupeļiem 250 gr (250g/120,3 kcal) Vistas kotlete 100 gr [A01, A03] (100g/228,6 kcal) Vārīti makaroni 150 gr [A01] (150g/200,4 kcal) Biešu un skābu kāpostu salāti 100 gr. (100g/56,4 kcal) Aprikožu kompots (Žāv.) (200g/18,8 kcal)				<b>Pusdienas</b> 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) Gurķi konservēti 50 gr (50g/11,0 kcal) Ābolu kompots (200g/24,4 kcal)				<b>Pusdienas</b> 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) Cūkgaļas kotlete ar biezpienu 100 gr [A01, A07] (100g/189,6 kcal) Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem, krējumu un majonēzi 100 gr [A03, A07, A10] (100g/75,1 kcal) Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 kcal)				<b>Pusdienas</b> Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Rīsu zupa ar gaļas frikadelēm 250/20 gr [A03] (270g/93,5 kcal) Sardeles 100 gr (100g/211,6 kcal) Kartupeļu biezenis 150 gr [A07] (150g/160,9 kcal) Sautēti svaigi kāposti 100 gr [A01] (100g/58,7 kcal) Citronu kompots (200g/16,2 kcal)			
54,2	115,3	15,4	819,9	38,3	110,8	9,6	704,8	42,8	121,5	17,7	828,7	30,9	94,4	25,2	736,3
<b>Launags</b> Bulciņa ar kanēli 50 gr [A01, A03, A07] (50g/217,4 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Banāni 200 gr (200g/157,2 kcal)				<b>Launags</b> Pīrādžiņi ar svaigiem kāpostiem 70 gr [A01, A03, A07] (70g/185,7 kcal) Kefīrs [A07] (200g/100,0 kcal)				<b>Launags</b> Baltmaize ar iebiezināto pienu 40/30 gr [A01, A07] (70g/218,4 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal)				<b>Launags</b> Mājas bulciņa 50 gr [A01, A03, A07] (64g/195,2 kcal) Jogurts 200 ml [A07] (200g/124,0 kcal)			
8,2	73,1	7,5	387,6	11,9	36,1	10,6	285,7	9,7	49,3	6,1	292,9	9,1	45,7	11,3	319,2
<b>Vakariņas</b> 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) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				<b>Vakariņas</b> 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)				<b>Vakariņas</b> Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Gaļas salāti ar desu 200 gr [A03, A09, A10] (200g/380,7 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				<b>Vakariņas</b> 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) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)			
18,6	75,5	17,7	533,8	16,0	64,0	18,4	483,1	13,7	56,3	32,5	575,3	20,0	26,5	21,7	380,8

Pirmdiena 27.01.2025				Otrdiena 28.01.2025				Trešdiena 29.01.2025				Ceturtdiena 30.01.2025			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>			
95,2	320,9	65,0	2234,0	99,4	244,5	64,3	1960,3	81,1	276,0	81,1	2178,6	76,2	229,9	82,4	1961,8
<b>Sāls(g): 4,4000 ; Cukurs(g): 25,5000</b>				<b>Sāls(g): 1,9000 ; Cukurs(g): 20,0000</b>				<b>Sāls(g): 2,6000 ; Cukurs(g): 26,0000</b>				<b>Sāls(g): 3,1000 ; Cukurs(g): 25,2000</b>			
(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)			
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: 27.01.2025 - 02.02.2025

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

Grupa: skolēni (1-4 kl.) diennakts

Pirmdiena 27.01.2025				Otrdiena 28.01.2025				Trešdiena 29.01.2025				Ceturtdiena 30.01.2025			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Brokastis</b> Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 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/269,8 kcal) Kafija ar pienu [A07] (61g/54,7 kcal)				<b>Brokastis</b> 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) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal)				<b>Brokastis</b> 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)				<b>Brokastis</b> 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) Kafija ar pienu [A07] (61g/54,7 kcal)			
14,2	57,0	24,4	492,7	33,2	33,6	25,7	486,7	14,9	48,9	24,8	481,7	16,2	63,3	24,2	525,5
<b>Pusdienas</b> Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Zirņu zupa ar kartupeļiem 250 gr (250g/120,3 kcal) Vistas kotlete 100 gr [A01, A03] (100g/228,6 kcal) Vārīti makaroni 150 gr [A01] (150g/200,4 kcal) Biešu un skābu kāpostu salāti 100 gr. (100g/56,4 kcal) Aprikožu kompots (Žāv.) (200g/18,8 kcal)				<b>Pusdienas</b> Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Makaronu zupa ar dārzeņiem 250 gr [A01] (250g/85,6 kcal) Plovs ar cūkgaļu 75/200 gr (275g/388,4 kcal) Gurķi konservēti 50 gr (50g/11,0 kcal) Ābolu kompots (200g/24,4 kcal)				<b>Pusdienas</b> 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) Cūkgaļas kotlete ar biezpienu 100 gr [A01, A07] (100g/189,6 kcal) Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem, krējumu un majonēzi 50 gr [A03, A07, A10] (50g/40,1 kcal) Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 kcal)				<b>Pusdienas</b> Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Rīsu zupa ar gaļas frikadelēm 250/20 gr [A03] (270g/93,5 kcal) Sardeles 100 gr (100g/211,6 kcal) Kartupeļu biezenis 150 gr [A07] (150g/160,9 kcal) Sautēti svaigi kāposti 100 gr [A01] (100g/58,7 kcal) Citronu kompots (200g/16,2 kcal)			
51,5	99,2	14,7	731,3	35,6	94,7	8,9	616,2	39,3	102,3	14,8	705,1	28,2	78,3	24,5	647,7
<b>Launags</b> Bulciņa ar kanēli 50 gr [A01, A03, A07] (50g/217,4 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Banāni 200 gr (200g/157,2 kcal)				<b>Launags</b> Pīrādžiņi ar svaigiem kāpostiem 70 gr [A01, A03, A07] (70g/185,7 kcal) Kefīrs [A07] (200g/100,0 kcal)				<b>Launags</b> Baltmaize ar iebiezināto pienu 40/30 gr [A01, A07] (70g/218,4 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal)				<b>Launags</b> Mājas bulciņa 50 gr [A01, A03, A07] (64g/195,2 kcal) Jogurts 200 ml [A07] (200g/124,0 kcal)			
8,2	73,1	7,5	387,6	11,9	36,1	10,6	285,7	9,7	49,3	6,1	292,9	9,1	45,7	11,3	319,2
<b>Vakariņas</b> 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) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				<b>Vakariņas</b> 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)				<b>Vakariņas</b> Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Gaļas salāti ar desu 200 gr [A03, A09, A10] (200g/380,7 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				<b>Vakariņas</b> 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) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)			
18,6	75,5	17,7	533,8	16,0	64,0	18,4	483,1	13,7	56,3	32,5	575,3	20,0	26,5	21,7	380,8

Pirmdiena 27.01.2025				Otrdiena 28.01.2025				Trešdiena 29.01.2025				Ceturtdiena 30.01.2025			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>			
92,5	304,8	64,3	2145,4	96,7	228,4	63,6	1871,7	77,6	256,8	78,2	2055,0	73,5	213,8	81,7	1873,2
<b>Sāls(g): 4,4000 ; Cukurs(g): 25,5000</b>				<b>Sāls(g): 1,9000 ; Cukurs(g): 20,0000</b>				<b>Sāls(g): 2,4000 ; Cukurs(g): 26,0000</b>				<b>Sāls(g): 3,1000 ; Cukurs(g): 25,2000</b>			
(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)			
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: 27.01.2025 - 02.02.2025

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

Grupa: skolēni (1.-4. kl.)

Piektdienas 31.01.2025			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Brokastis</b>			
Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal)			
Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal)			
Makaroni ar sieru 150/10/10 gr [A01, A07] (150g/306,3 kcal)			
Gurķi konservēti 30 gr (30g/6,6 kcal)			
Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)			
<b>14,1</b>	<b>68,0</b>	<b>19,8</b>	<b>507,5</b>
<b>Pusdienas</b>			
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)			
Zivju tefteļi 100 gr [A01, A04, A07] (100g/174,3 kcal)			
Mērce ar krējumu, tomātiem, sīpoliem 50 gr [A01, A07] (50g/46,1 kcal)			
Vārīti rīsi 100 gr (100g/129,5 kcal)			
Svaigu dārzeņu salāti ar gurķiem un burkāniem 100 gr (100g/45,3 kcal)			
Kompots ar žāvētām plūmēm (200g/19,8 kcal)			
<b>33,8</b>	<b>83,1</b>	<b>18,0</b>	<b>636,3</b>
<b>Launags</b>			
Sula gab. (200 ml) (200g/89,6 kcal)			
Cepumi Miredo 50 gr [A01] (50g/160,9 kcal)			
Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal)			
<b>5,5</b>	<b>60,8</b>	<b>3,3</b>	<b>302,5</b>
<b>Uzturvērtības kopā</b>			
<b>53,4</b>	<b>211,9</b>	<b>41,1</b>	<b>1446,3</b>
<b>Sāls(g): 3,0000 ; Cukurs(g): 10,0000</b>			
(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)
Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0)			
13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			



