

Ēdienkarte nedēļai: 17.03.2025 - 23.03.2025

(2024.g) Stropu pamatskola - attīstības centrs _pamatskola (VB mērķdotācija)
Grupa: Dieta aglutēna un bezlaktozes 1.B

Pirmdiena 17.03.2025				Otrdiena 18.03.2025				Trešdiena 19.03.2025				Ceturtdiena 20.03.2025				Piektdiena 21.03.2025			
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) Prosas biezputra bez sviesta un piena 200 gr (54g/178,8 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) 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)				Brokastis Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Vārītas olas 1 gab [A03] (50g/66,6 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	8,1	64,3	2,0	306,1	5,0	54,4	0,8	242,6	20,0	49,9	11,7	387,8	12,1	52,8	6,8	303,5
Pusdienas Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Dārzeņu zupa ar pupiņām, kartupeļiem bez krējuma 250gr (250g/83,9 kcal) Cepta vista 100 gr (100g/156,8 kcal) Vārīti kartupeļi ar eļļu 150 gr (150g/139,4 kcal) Svaigu kāpostu salāti ar burkāniem 100 gr (100g/50,7 kcal) Citronu kompots (200g/16,2 kcal)				Pusdienas Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Borščs ar kartupeļiem, skābētiem kāpostiem bez krējuma 250gr (250g/66,0 kcal) Ceptas aknas bez miltiem 100 gr (100g/215,0 kcal) Makaroni bezglutēna 75 gr (75g/79,0 kcal) Burkānu salāti ar āboliem un eļļu 100 (109g/43,9 kcal) Aprikožu kompots (Žāv.) (200g/18,8 kcal)				Pusdienas Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Saceptā cūkgaļa ar sīpoliem 100/15 gr. (115g/214,7 kcal) Buljons ar liellopu gaļu 250/13 gr [A03] (263g/62,4 kcal) Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal) Salāti ar pekinas kāpostiem 100 gr (100g/72,6 kcal) Apelsīnu kompots (200g/18,9 kcal)				Pusdienas Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Svaigu kāpostu zupa bez krējuma 250 gr (250g/59,9 kcal) Bifšteks 100 gr (100g/201,4 kcal) Lēcas vārītas 130 gr (130g/157,3 kcal) Svaigi gurķi 100 gr (100g/11,4 kcal) Kompots ar dzērvenēm (200g/15,4 kcal)				Pusdienas Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Kartupeļu zupa ar rīsiem 250 gr (250g/115,0 kcal) Zivs ar dārzeņu un tomātu mērci 100/50 gr [A04] (150g/124,7 kcal) Makaroni bezglutēna 75 gr (75g/79,0 kcal) Svaigu kāpostu un redīsu salāti 100 gr [A07] (100g/52,3 kcal) Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 kcal)			
29,6	70,9	13,0	509,3	47,6	53,2	9,8	485,0	54,8	75,3	17,9	686,9	46,1	55,4	11,7	507,7	30,8	69,5	7,7	467,8
Launags				Launags				Launags				Launags				Launags			
Uzturvērtības kopā 35,7 134,3 15,2 798,2 Sāls(g): 3,8000 ; Cukurs(g): 21,0000 (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 55,7 117,5 11,8 791,1 Sāls(g): 2,8000 ; 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 59,8 129,7 18,7 929,5 Sāls(g): 2,8000 ; Cukurs(g): 15,0000 (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 66,1 105,3 23,4 895,5 Sāls(g): 2,9000 ; 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 42,9 122,3 14,5 771,3 Sāls(g): 4,9000 ; 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: 17.03.2025 - 23.03.2025

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

Grupa: Individuāla diēta 4e klase g

Pirmdiena 17.03.2025				Otrdiena 18.03.2025				Trešdiena 19.03.2025				Ceturtdiena 20.03.2025				Piektdiena 21.03.2025			
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)				Brokastis Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal) Prosas biezputra ar sviestu 200 gr [A07] (200g/302,6 kcal)				Brokastis Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal) Rīsu biezputra ar sviestu 200/10 gr [A07] (200g/242,0 kcal)				Brokastis Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal) Biezpiens 100 gr [A07] (100g/99,0 kcal)				Brokastis Vārītas olas 1 gab [A03] (50g/66,6 kcal) Auzu pārslu biezputra ar sviestu 200/10 gr [A01, A07] (200g/300,5 kcal)			
6,9	50,9	12,2	337,4	8,9	51,8	12,0	354,6	6,0	42,2	10,9	294,0	15,0	13,0	4,0	151,0	15,6	33,4	18,2	367,1
Pusdienas Saldēto dārzeņu zupa 200 gr (200g/106,5 kcal) Cepta vista 100 gr (100g/156,8 kcal) Vārīti kartupeļi ar eļļu 150 gr (150g/139,4 kcal) Svaigu kāpostu salāti ar burkāniem 100 gr (100g/50,7 kcal)				Pusdienas Borščs ar kartupeļiem, skābētiem kāpostiem bez krējuma 250gr (250g/66,0 kcal) Ceptas aknas bez miltiem 100 gr (100g/215,0 kcal) Konservētas pupiņas 100 gr (100g/52,5 kcal) Burkānu salāti ar āboliem un eļļu 100 (109g/43,9 kcal)				Pusdienas Saceptā cūkgaļa ar sīpoliem 100/15 gr. (115g/214,7 kcal) Buljons ar liellopu gaļu 250/13 gr [A03] (263g/62,4 kcal) Vārīti griķi 100 gr (100g/174,9 kcal) Salāti ar peķinas kāpostiem 100 gr (100g/72,6 kcal)				Pusdienas Svaigu kāpostu zupa bez krējuma 250 gr (250g/59,9 kcal) Bifšteks 100 gr (100g/201,4 kcal) Lēcas vārītas 130 gr (130g/157,3 kcal) Svaigi gurķi 100 gr (100g/11,4 kcal)				Pusdienas Kartupeļu zupa ar rīsiem 250 gr (250g/115,0 kcal) Zivs ar dārzeņu un tomātu mērci 100/50 gr [A04] (150g/124,7 kcal) Vārīti saldētie dārzeņi 100 gr (100g/105,2 kcal) Svaigu kāpostu un redīsu salāti 100 gr [A07] (100g/52,3 kcal)			
25,6	44,0	19,8	453,4	44,2	30,1	9,0	377,4	49,2	42,2	16,8	524,6	43,8	37,7	11,3	430,0	27,0	33,4	17,0	397,2
Launags Cepumi bezglutēna 14 gr. [A03, A07] (14g/62,9 kcal) Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal)				Launags Cepumi bezglutēna 14 gr. [A03, A07] (14g/62,9 kcal)				Launags Cepumi bezglutēna 14 gr. [A03, A07] (14g/62,9 kcal) Bumbieri 100 gr (100g/54,3 kcal)				Launags Cepumi bezglutēna 14 gr. [A03, A07] (14g/62,9 kcal)				Launags			
0,3	21,8	2,0	114,9	0,3	10,8	2,0	62,9	0,8	23,2	2,3	117,2	0,3	10,8	2,0	62,9				
Vakariņas				Vakariņas				Vakariņas				Vakariņas				Vakariņas			
Uzturvērtības kopā 32,8 116,7 34,0 905,7 Sāls(g): 4,1000 ; 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 53,4 92,7 23,0 794,9 Sāls(g): 1,8000 ; 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 56,0 107,6 30,0 935,8 Sāls(g): 2,8000 ; Cukurs(g): 5,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				Uzturvērtības kopā 59,1 61,5 17,3 643,9 Sāls(g): 2,2000 ; 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 42,6 66,8 35,2 764,3 Sāls(g): 4,4000 ; 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: 17.03.2025 - 23.03.2025

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

Grupa: Dieta aglutēna 8.c klase

Pirmdiena 17.03.2025				Otrdiena 18.03.2025				Trešdiena 19.03.2025				Ceturtdiena 20.03.2025				Piektdiena 21.03.2025			
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) Prosas biezputra ar sviestu 200 gr [A07] (200g/302,6 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) 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 Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Vārītas olas 1 gab [A03] (50g/66,6 kcal) Kukurūzas biezputra ar sviestu 200/10 gr [A07] (210g/285,4 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)			
12,5	69,7	25,8	543,3	16,7	64,8	23,8	527,8	11,8	48,6	21,7	425,5	29,8	29,9	22,9	427,5	15,3	57,7	25,4	502,1
Pusdienas Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Dārzu zupa ar pupiņām, kartupeļiem un krējumu 250/5 gr [A07] (255g/94,2 kcal) Cepta vista 100 gr (100g/156,8 kcal) Kartupeļu-burkānu biezenis 150 gr [A07] (150g/118,1 kcal) Svaigu kāpostu salāti ar burkāniem 100 gr (100g/50,7 kcal) Citronu kompots (200g/16,2 kcal)				Pusdienas Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Borščs ar kartupeļiem, skābētiem kāpostiem un krējumu 250/5 gr [A07] (250g/76,3 kcal) Ceptas aknas bez miltiem 100 gr (100g/215,0 kcal) Makaroni bezglutēna 75 gr (75g/79,0 kcal) Burkānu salāti ar āboliem 100 [A03, A07, A10] (100g/103,8 kcal) Aprikožu kompots (Žāv.) (200g/18,8 kcal)				Pusdienas Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Saceptā cūkgaļa ar sīpoliem 100/15 gr. (115g/214,7 kcal) Buljons ar liellopu gaļu 250/13 gr [A03] (263g/62,4 kcal) Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal) Salāti ar pekinas kāpostiem 100 gr (100g/72,6 kcal) Apelsīnu kompots (200g/18,9 kcal)				Pusdienas Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Svaigu kāpostu zupa ar krējumu 250/5 gr [A07] (250g/70,2 kcal) Bifšteks 100 gr (100g/201,4 kcal) Lēcas vārītas 130 gr (130g/157,3 kcal) Svaigi gurķi 100 gr (100g/11,4 kcal) Kompots ar dzērvenēm (200g/15,4 kcal)				Pusdienas Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Kartupeļu zupa ar rīsiem 250 gr (250g/115,0 kcal) Zivs ar dārzu un tomātu mērci 100/50 gr [A04] (150g/124,7 kcal) Makaroni bezglutēna 75 gr (75g/79,0 kcal) Svaigu kāpostu un redīsu salāti 100 gr [A07] (100g/52,3 kcal) Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 kcal)			
28,5	60,6	16,8	498,3	47,3	54,1	17,3	555,2	54,8	75,3	17,9	686,9	46,2	55,6	12,7	518,0	30,8	69,5	7,7	467,8
Launags				Launags				Launags				Launags				Launags			
								Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Bumbieri 100 gr (100g/54,3 kcal)											
								2,8	29,7	0,6	129,6								
Uzturvērtības kopā 41,0 130,3 42,6 1041,6 Sāls(g): 4,2000 ; Cukurs(g): 21,0000 (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 64,0 118,9 41,1 1083,0 Sāls(g): 2,8000 ; 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 69,4 153,6 40,2 1242,0 Sāls(g): 2,8000 ; Cukurs(g): 20,0000 (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 76,0 85,5 35,6 945,5 Sāls(g): 2,2000 ; 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 46,1 127,2 33,1 969,9 Sāls(g): 4,9000 ; 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: 17.03.2025 - 23.03.2025

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

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

Pirmdiena 17.03.2025				Otrdiena 18.03.2025				Trešdiena 19.03.2025				Ceturtdiena 20.03.2025				Piektdiena 21.03.2025			
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) Prosas biezputra bez sviesta un piena 200 gr (54g/178,8 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 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)				Brokastis Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Vārītas olas 1 gab [A03] (50g/66,6 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	7,6	62,8	2,4	303,8	4,5	52,9	1,2	240,3	19,5	48,4	12,1	385,5	15,6	52,5	8,9	360,2
Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Dārzeņu zupa ar pupiņām, kartupeļiem bez krējuma 250gr (250g/83,9 kcal) Cepta vista 100 gr (100g/156,8 kcal) Vārīti kartupeļi ar eļļu 150 gr (150g/139,4 kcal) Svaigu kāpostu salāti ar burkāniem 100 gr (100g/50,7 kcal) Citronu kompots (200g/16,2 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Borščs ar kartupeļiem, skābētiem kāpostiem bez krējuma 250gr (250g/66,0 kcal) Aknu kotlete 100 gr [A01, A03] (100g/153,9 kcal) Vārīti makaroni 150 gr [A01] (150g/200,4 kcal) Burkānu salāti ar āboliem un eļļu 100 (109g/43,9 kcal) Aprikožu kompots (Žāv.) (200g/18,8 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Saceptā cūkgaļa ar sīpoliem 100/15 gr. (115g/214,7 kcal) Rasoļņiks bez krējuma ar kartupeļiem 250 gr [A01] (250g/113,6 kcal) Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal) Salāti ar pekinas kāpostiem 100 gr (100g/72,6 kcal) Apelsīnu kompots (200g/18,9 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Svaigu kāpostu zupa bez krējuma 250 gr (250g/59,9 kcal) Bifšteks 100 gr (100g/201,4 kcal) Vārītas grūbas 150/5 gr [A01, A07] (160g/199,4 kcal) Svaigi gurķi 100 gr (100g/11,4 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 dārzeņu 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)			
33,3	93,9	14,5	642,4	42,5	103,1	9,7	678,4	54,9	120,9	16,7	871,2	42,7	89,3	17,2	682,9	40,1	115,0	10,1	722,3
Launags				Launags				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				Launags			
								2,8 49,1 12,6 293,8											
Uzturvērtības kopā 38,9 155,8 17,1 929,0 Sāls(g): 3,8000 ; Cukurs(g): 21,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0)				Uzturvērtības kopā 50,1 165,9 12,1 982,2 Sāls(g): 2,1000 ; Cukurs(g): 15,5000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0)				Uzturvērtības kopā 62,2 222,9 30,5 1405,3 Sāls(g): 3,0000 ; Cukurs(g): 20,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0)				Uzturvērtības kopā 62,2 137,7 29,3 1068,4 Sāls(g): 3,4000 ; Cukurs(g): 10,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0)				Uzturvērtības kopā 55,7 167,5 19,0 1082,5 Sāls(g): 3,7000 ; 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				Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Sagatavoja: S. Steļmačonoka

Ēdienkarte nedēļai: 17.03.2025 - 23.03.2025

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

Grupa: Cieto ēdienu diēta (1.a kl.)

Pirmdiena 17.03.2025				Otrdiena 18.03.2025				Trešdiena 19.03.2025				Ceturtdiena 20.03.2025				Piektdiena 21.03.2025			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Cepta vista 100 gr (100g/156,8 kcal) Vārīti kartupeļi ar eļļu 150 gr (150g/139,4 kcal) Svaigu kāpostu salāti ar burkāniem 100 gr (100g/50,7 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 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)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Vārīta cūkgāja-šķiņķis 100 gr (100g/211,8 kcal) Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal) Salāti ar pekinas kāpostiem 100 gr (100g/72,6 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Tefteli no gaļas 115 gr. [A01, A07] (115g/188,8 kcal) Vārītas grūbas 150/5 gr [A01, A07] (160g/199,4 kcal) Svaigi gurķi 100 gr (100g/11,4 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Kartupeļu zupa ar rīsiem 250 gr (250g/115,0 kcal) Cepta zivis-fileja 100 gr [A01, A04] (100g/153,4 kcal) Vārīti makaroni 150 gr [A01] (150g/200,4 kcal) Svaigu kāpostu un redīsu salāti 100 gr [A07] (100g/52,3 kcal)			
28,7	74,8	13,4	542,3	38,0	87,3	15,4	653,5	52,8	90,6	15,6	735,8	31,3	87,9	12,8	595,0	41,8	108,6	10,9	716,5
Uzturvērtības kopā 28,7 74,8 13,4 542,3 Sāls(g): 2,1000 ; 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 38,0 87,3 15,4 653,5 Sāls(g): 0,9000 ; Cukurs(g): 0,5000 (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 52,8 90,6 15,6 735,8 Sāls(g): 1,8000 ; Cukurs(g): 1,0000 (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 31,3 87,9 12,8 595,0 Sāls(g): 1,5000 ; 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				Uzturvērtības kopā 41,8 108,6 10,9 716,5 Sāls(g): 2,8000 ; 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			

Sagatavoja: S. Steļmačonoka

Ēdienkarte nedēļai: 17.03.2025 - 23.03.2025

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

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

Pirmdiena 17.03.2025				Otrdiena 18.03.2025				Trešdiena 19.03.2025				Ceturtdiena 20.03.2025				Piektdiena 21.03.2025			
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 Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Biezpiens 100 gr [A07] (100g/99,0 kcal)				Brokastis Vārītas olas 1 gab [A03] (50g/66,6 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	18,4	2,0	6,2	132,4	12,3	28,3	7,8	240,4
Pusdienas Saldēto dārzeņu zupa 200 gr (200g/106,5 kcal) Cepta vista 100 gr (100g/156,8 kcal) Vārīti kartupeļi ar mizu 100 gr (100g/90,6 kcal) Svaigu kāpostu salāti ar burkāniem 100 gr (100g/50,7 kcal)				Pusdienas Borščs ar skābētiem kāpostiem bez krējuma un kartupeļiem 200gr (200g/47,7 kcal) Ceptas aknas bez miltiem 100 gr (100g/215,0 kcal) Konservētas pupiņas 100 gr (100g/52,5 kcal) Burkānu salāti ar āboliem un eļļu 100 (109g/43,9 kcal)				Pusdienas Saceptā cūkgaļa ar sīpoliem 100/15 gr. (115g/214,7 kcal) Buljons ar liellopu gaļu 250/13 gr [A03] (263g/62,4 kcal) Vārīti griķi 100 gr (100g/174,9 kcal) Brokoļu salāts 50 gr (50g/18,9 kcal)				Pusdienas Svaigu kāpostu zupa bez kartupeļiem un krējuma 200 gr (200g/32,7 kcal) Bifšteks 100 gr (100g/201,4 kcal) Lēcas vārītas 130 gr (130g/157,3 kcal) Svaigi gurķi 100 gr (100g/11,4 kcal)				Pusdienas Buljons ar vistu 250 gr [A03] (250g/78,0 kcal) Zivs ar dārzeņu un tomātu mērci 100/50 gr [A04] (150g/124,7 kcal) Vārīti saldētie dārzeņi 100 gr (100g/105,2 kcal) Svaigu kāpostu un redīsu salāti 100 gr [A07] (100g/52,3 kcal)			
24,0	34,1	19,5	404,6	43,7	26,1	9,0	359,1	47,7	34,5	15,1	470,9	43,0	31,8	11,3	402,8	30,5	11,4	21,3	360,2
Uzturvērtības kopā 31,2 69,2 23,6 599,6 Sāls(g): 4,1000 ; Cukurs(g): 11,0000 (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 53,7 60,6 12,8 574,7 Sāls(g): 1,4000 ; Cukurs(g): 4,5000 (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 57,4 62,4 20,5 678,1 Sāls(g): 2,3000 ; Cukurs(g): 4,0000 (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 61,4 33,8 17,5 535,2 Sāls(g): 2,2000 ; 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 42,8 39,7 29,1 600,6 Sāls(g): 3,9000 ; 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. Stelmačonoka

Ēdienkarte nedēļai: 17.03.2025 - 23.03.2025

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

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

Pirmdiena 17.03.2025				Otrdiena 18.03.2025				Trešdiena 19.03.2025				Ceturtdiena 20.03.2025				Piektdiena 21.03.2025			
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) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Biezpiens 100 gr [A07] (100g/99,0 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Brokastis Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Vārītas olas 1 gab [A03] (50g/66,6 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	19,9	14,9	6,6	192,2	13,8	41,2	8,2	300,2
Pusdienas Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Saldēto dārzeņu zupa 200 gr (200g/106,5 kcal) Cepta vista 100 gr (100g/156,8 kcal) Vārīti kartupeļi ar mizu 100 gr (100g/90,6 kcal) Svaigu kāpostu salāti ar burkāniem 100 gr (100g/50,7 kcal) Citronu kompots (200g/16,2 kcal)				Pusdienas Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Borščs ar skābētiem kāpostiem bez krējuma un kartupeļiem 200gr (200g/47,7 kcal) Ceptas aknas bez miltiem 100 gr (100g/215,0 kcal) Konservētas pupiņas 100 gr (100g/52,5 kcal) Burkānu salāti ar āboliem un eļļu 100 (109g/43,9 kcal) Aprikožu kompots (Žāv.) (200g/18,8 kcal)				Pusdienas Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Saceptā cūkgaļa ar sīpoliem 100/15 gr. (115g/214,7 kcal) Buljons ar liellopu gaļu 250/13 gr [A03] (263g/62,4 kcal) Vārīti griķi 100 gr (100g/174,9 kcal) Salāti ar pekinas kāpostiem 100 gr (100g/72,6 kcal) Apelsīnu kompots (200g/18,9 kcal)				Pusdienas Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Svaigu kāpostu zupa bez kartupeļiem un krējuma 200 gr (200g/32,7 kcal) Bifšteks 100 gr (100g/201,4 kcal) Lēcas vārītas 130 gr (130g/157,3 kcal) Svaigi gurķi 100 gr (100g/11,4 kcal) Kompots ar dzērvenēm (200g/15,4 kcal)				Pusdienas Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Buljons ar vistu 250 gr [A03] (250g/78,0 kcal) Zivs ar dārzeņu un tomātu mērci 100/50 gr [A04] (150g/124,7 kcal) Vārīti saldētie dārzeņi 100 gr (100g/105,2 kcal) Svaigu kāpostu un redīsu salāti 100 gr [A07] (100g/52,3 kcal) Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 kcal)			
25,6	47,5	20,0	467,6	46,5	39,1	9,4	424,7	50,9	56,3	17,2	590,3	44,5	45,1	11,8	465,0	32,1	29,5	21,7	441,5
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 Cepumi bezglutēna 14 gr. [A03, A07] (14g/62,9 kcal) Sulas dzēriens (200g/51,8 kcal)				Launags Cepumi bezglutēna 14 gr. [A03, A07] (14g/62,9 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Bumbieri 100 gr (100g/54,3 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) Sula gab. (200 ml) (200g/89,6 kcal) Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal)			
0,3	26,3	2,0	127,9	0,3	24,5	2,0	114,7	0,8	27,7	2,3	130,2	0,3	15,3	2,0	75,9	0,5	44,0	2,0	204,5
Uzturvērtības kopā 34,6 121,8 26,5 850,3 Sāls(g): 4,1000 ; Cukurs(g): 26,0000 (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 58,3 111,0 15,6 814,8 Sāls(g): 1,4000 ; Cukurs(g): 17,5000 (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 62,9 124,8 25,3 987,5 Sāls(g): 2,8000 ; Cukurs(g): 20,0000 (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 64,7 75,3 20,4 733,1 Sāls(g): 2,2000 ; Cukurs(g): 15,0000 (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 46,4 114,7 31,9 946,2 Sāls(g): 3,9000 ; 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: 17.03.2025 - 23.03.2025

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

Grupa: Individuāla diēta 2.a klase ž

Pirmdienas 17.03.2025				Otrdienas 18.03.2025				Trešdienas 19.03.2025				Ceturtdienas 20.03.2025				Piektdienas 21.03.2025			
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)				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)				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) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Biezpiens ar krējumu, rozīniem un cukuru 150/30/3 gr [A07] (196g/244,0 kcal)				Brokastis Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Vārītas olas 1 gab [A03] (50g/66,6 kcal) Auzu pārslu biezputra ar sviestu 200/10 gr [A01, A07] (200g/300,5 kcal)			
11,6	62,7	16,4	441,2	14,2	52,2	23,2	470,8	11,3	42,6	22,1	410,2	29,3	23,9	23,3	412,2	17,5	44,8	27,2	501,9
Pusdienas Rupjmaize 45 gr [A01] (45g/105,4 kcal) Dārzenu zupa ar pupiņām, kartupeļiem un krējumu 250/5 gr [A07] (255g/94,2 kcal) Cepta vista 100 gr (100g/156,8 kcal) Vārīti kartupeļi ar eļļu 150 gr (150g/139,4 kcal) Svaigu kāpostu salāti ar burkāniem 100 gr (100g/50,7 kcal)				Pusdienas Rupjmaize 45 gr [A01] (45g/105,4 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)				Pusdienas Rupjmaize 45 gr [A01] (45g/105,4 kcal) Rasolņiks ar krējumu un kartupeļiem 250 gr [A01, A07] (250g/123,9 kcal) Saceptā cūkgaļa ar siļpoliem 100/15 gr. (115g/214,7 kcal) Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal) Salāti ar peķinas kāpostiem 100 gr (100g/72,6 kcal)				Pusdienas Rupjmaize 45 gr [A01] (45g/105,4 kcal) Svaigu kāpostu zupa ar krējumu 250/5 gr [A07] (250g/70,2 kcal) Tefteļi no gaļas 115 gr. [A01, A07] (115g/188,8 kcal) Vārītas grūbas 150/5 gr [A01, A07] (160g/199,4 kcal) Svaigi gurķi 100 gr (100g/11,4 kcal)				Pusdienas Rupjmaize 45 gr [A01] (45g/105,4 kcal) Kartupeļu zupa ar rīsiem 250 gr (250g/115,0 kcal) Cepta zivis-fileja 100 gr [A01, A04] (100g/153,4 kcal) Vārīti makaroni 150 gr [A01] (150g/200,4 kcal) Svaigu kāpostu un redīsu salāti 100 gr [A07] (100g/52,3 kcal)			
30,6	72,1	14,4	546,5	38,2	82,4	16,2	639,8	52,1	98,4	16,7	772,6	31,7	80,9	13,6	575,2	39,1	91,6	9,9	626,5
Launags Baltmaize ar kausēto sieru 40/30 gr [A01, A07] (70g/172,8 kcal) Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal)				Launags Pīrādziņi ar biezpienu 75 gr [A01, A03, A07] (75g/188,1 kcal) Sulas dzēriens (200g/51,8 kcal)				Launags Cepumi Miredo 50 gr [A01] (50g/160,9 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 biezpienu 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	34,2	4,9	224,8	8,7	44,3	3,7	239,9	5,8	40,0	3,6	215,2	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 biezpienu 200/20 gr [A01, A03, A07] (220g/428,3 kcal)				Vakariņas Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 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) 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) Dārzenu salāti ar kartupeļiem 150 gr [A03, A10] (150g/214,1 kcal) Siļķes fileja eļļā 50 gr (50g/101,8 kcal)				Vakariņas			
30,4	60,2	22,8	563,1	14,0	11,9	42,4	487,3	12,2	43,4	32,1	515,5	13,0	25,1	33,4	450,7				
Uzturvērtības kopā 80,8 229,2 58,5 1775,6 Sāls(g): 3,9000 ; Cukurs(g): 11,3000				Uzturvērtības kopā 75,1 190,8 85,5 1837,8 Sāls(g): 3,3000 ; Cukurs(g): 11,9000				Uzturvērtības kopā 81,4 224,4 74,5 1913,5 Sāls(g): 3,5000 ; Cukurs(g): 5,0000				Uzturvērtības kopā 82,9 172,2 75,4 1688,0 Sāls(g): 2,4000 ; Cukurs(g): 11,4000				Uzturvērtības kopā 64,7 194,7 41,1 1438,6 Sāls(g): 4,3000 ; Cukurs(g): 6,0000			

Pirmdiena 17.03.2025				Otrdiena 18.03.2025				Trešdiena 19.03.2025				Ceturtdiena 20.03.2025				Piektdiena 21.03.2025			
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: 17.03.2025 - 23.03.2025

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

Grupa: skolēni(5-9 kl.) diennakts

Pirmdiena 17.03.2025				Otrdiena 18.03.2025				Trešdiena 19.03.2025				Ceturtdiena 20.03.2025				Piektdiena 21.03.2025			
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) 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) Prosas biezputra ar sviestu 200 gr [A07] (200g/302,6 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 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 biezputra 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	16,2	63,3	24,2	525,5	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) Dārzenų 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) Salāti ar pekinas kāpostiem 100 gr (100g/72,6 kcal) Apelsīnu kompots (200g/18,9 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) Tefteļi no gaļas 115 gr. [A01, A07] (115g/188,8 kcal) Mērce ar krējumu, tomātiem, sīpoliem 50 gr [A01, A07] (50g/46,1 kcal) Vārītas grūbas 150/5 gr [A01, A07] (160g/199,4 kcal) Svaigi gurķi 100 gr (100g/11,4 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 dārzenų 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	55,0	121,1	17,7	881,5	35,1	106,2	17,7	726,7	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 Pīrādžiņi ar biezpienu 75 gr [A01, A03, A07] (75g/188,1 kcal) Sulas dzēriens (200g/51,8 kcal)				Launags Cepumi Miredo 50 gr [A01] (50g/160,9 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Bumbieri 100 gr (100g/54,3 kcal)				Launags Pīrādžiņi ar āboliem 70 gr [A01, A03, A07] (70g/175,4 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal)				Launags Karstmaize ar biezpienu 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	5,8	44,5	3,6	228,2	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 biezpienu 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) Mēle vārīta cūkgaļas 75 gr (75g/200,0 kcal) Vārīti saldētie dārzeņi ar sviestu 200gr [A07] (200g/255,4 kcal)				Vakariņas 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)				Vakariņas Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Dārzenų 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)				Vakariņas			

Pirmdiena 17.03.2025				Otrdiena 18.03.2025				Trešdiena 19.03.2025				Ceturtdiena 20.03.2025				Piektdiena 21.03.2025			
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	24,7	28,1	48,9	650,0	13,7	56,3	32,5	575,3	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	91,8	239,7	94,0	2164,0	85,8	269,0	75,9	2108,2	86,3	206,5	79,5	1865,5	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): 3,5000 ; Cukurs(g): 25,0000				Sāls(g): 2,5000 ; 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: 17.03.2025 - 23.03.2025

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

Grupa: skolēni (1-4 kl.) diennakts

Pirmdiena 17.03.2025				Otrdiena 18.03.2025				Trešdiena 19.03.2025				Ceturtdiena 20.03.2025				Piektdiena 21.03.2025			
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) Prosas biezputra ar sviestu 200 gr [A07] (200g/302,6 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 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 biezputra 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	16,2	63,3	24,2	525,5	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) Dārzenų 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) Salāti ar pekinas kāpostiem 100 gr (100g/72,6 kcal) Apelsīnu kompots (200g/18,9 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) Tefteļi no gaļas 115 gr. [A01, A07] (115g/188,8 kcal) Mērce ar krējumu, tomātiem, sīpoliem 50 gr [A01, A07] (50g/46,1 kcal) Vārītas grūbas 150/5 gr [A01, A07] (160g/199,4 kcal) Svaigi gurķi 50 gr (50g/5,7 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 dārzenų 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	49,2	90,4	16,2	711,8	32,1	89,2	16,9	632,4	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 Pīrādžiņi ar biezpienu 75 gr [A01, A03, A07] (75g/188,1 kcal) Sulas dzēriens (200g/51,8 kcal)				Launags Cepumi Miredo 50 gr [A01] (50g/160,9 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Bumbieri 100 gr (100g/54,3 kcal)				Launags Pīrādžiņi ar āboliem 70 gr [A01, A03, A07] (70g/175,4 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal)				Launags Karstmaize ar biezpienu 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	5,8	44,5	3,6	228,2	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 biezpienu 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) Mēle vārīta cūkgaļas 75 gr (75g/200,0 kcal) Vārīti saldētie dārzeņi ar sviestu 200gr [A07] (200g/255,4 kcal)				Vakariņas 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)				Vakariņas Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Dārzenų 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)				Vakariņas			

Pirmdiena 17.03.2025				Otrdiena 18.03.2025				Trešdiena 19.03.2025				Ceturtdiena 20.03.2025				Piektdiena 21.03.2025			
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	24,7	28,1	48,9	650,0	13,7	56,3	32,5	575,3	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	89,1	223,6	93,3	2075,4	80,0	238,3	74,4	1938,5	83,3	189,5	78,7	1771,2	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): 3,5000 ; Cukurs(g): 25,0000				Sāls(g): 2,5000 ; 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