

Ēdienkarte nedēļai: 24.03.2025 - 30.03.2025

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

Grupa: Dieta aglutēna un bezlaktozes 1.B

Pirmdiena 24.03.2025				Otrdiena 25.03.2025				Trešdiena 26.03.2025				Ceturtdiena 27.03.2025				Piektdiena 28.03.2025			
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) Omlete ar ceptiem kartupeļiem un eļļu 175 gr [A03] (175g/260,5 kcal) Zaļie zirnīši 30 gr (30g/22,2 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Brokastis Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Griķu biezputra bez sviesta un piena 200gr (200g/182,2 kcal) Āboli 100 gr (100g/52,0 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) Vārītas olas 2 gab [A03] (100g/133,2 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)			
6,1	63,4	2,2	288,9	21,3	42,5	11,8	358,0	8,9	62,8	1,9	309,5	8,1	64,3	2,0	306,1	14,2	29,0	9,5	260,5
Pusdienas Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Zirņu zupa ar kartupeļiem 250 gr (250g/120,3 kcal) Dabīgā cūkgaļas šņicele bez sausiņiem 72 gr [A03] (72g/141,8 kcal) Makaroni bezglutēna 75 gr (75g/79,0 kcal) Biešu salāti ar eļļu 100 gr (100g/62,2 kcal) Apelsīnu kompots (200g/18,9 kcal)				Pusdienas Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Buljons ar liellopu gaļu 250/13 gr [A03] (263g/62,4 kcal) Cūkgaļas kotlete 100 gr [A03] (100g/164,5 kcal) Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal) Burkānu salāti ar āboliem un eļļu 50 (50g/22,0 kcal) Citronu kompots (200g/16,2 kcal)				Pusdienas Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Borščs ar kartupeļiem, svaigiem kāpostiem bez krējuma 250gr (250g/67,8 kcal) Plovs ar cūkgaļu 75/200 gr (275g/388,4 kcal) Svaigi tomāti 50gr (50g/7,7 kcal) Ābolu kompots (200g/24,4 kcal)				Pusdienas Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Kartupeļu zupa ar rīsiem 250 gr (250g/115,0 kcal) Bifšteks 100 gr (100g/201,4 kcal) Makaroni bezglutēna 75 gr (75g/79,0 kcal) Salāti Svaigums ar peķīnas kāpostiem 100 gr (100g/42,5 kcal) Kompots ar dzērvenēm (200g/15,4 kcal)				Pusdienas Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Saldēto dārzeņu zupa 200 gr (200g/106,5 kcal) Cepta zivis-fileja bez miltiem 100 gr [A04] (100g/118,2 kcal) Vārīti rīsi 150 gr (150g/192,1 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem un eļļu 50 gr (50g/20,2 kcal) Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 kcal)			
38,5	66,0	8,9	484,5	44,0	67,4	15,1	583,4	33,8	84,4	8,3	550,6	40,6	60,1	12,9	515,6	32,5	69,4	13,9	533,8
Launags				Launags				Launags				Launags				Launags			
Uzturvērtības kopā 44,6 129,4 11,1 773,4 Sāls(g): 3,2000 ; Cukurs(g): 17,0000 (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 65,3 109,9 26,9 941,4 Sāls(g): 2,1000 ; Cukurs(g): 10,3000 (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 42,7 147,2 10,2 860,1 Sāls(g): 1,5000 ; Cukurs(g): 14,0000 (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 48,7 124,4 14,9 821,7 Sāls(g): 4,5000 ; 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 46,7 98,4 23,4 794,3 Sāls(g): 4,7000 ; 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: 24.03.2025 - 30.03.2025

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

Grupa: Individuāla diēta 4e klase g

Pirmdiena 24.03.2025				Otrdiena 25.03.2025				Trešdiena 26.03.2025				Ceturtdiena 27.03.2025				Piektdiena 28.03.2025			
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 Omlete ar sieru 115 gr [A03, A07] (152g/186,2 kcal) Zaļie zirnīši 30 gr (30g/22,2 kcal)				Brokastis Griķu biezputra ar sviestu un pienu 200/10 gr [A07] (200g/261,4 kcal) Āboli 100 gr (100g/52,0 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) Biezpiens 100 gr [A07] (100g/99,0 kcal)			
6,9	50,9	12,2	337,4	17,9	5,8	12,4	208,4	8,7	48,8	8,0	313,4	8,9	51,8	12,0	354,6	15,0	13,0	4,0	151,0
Pusdienas Zirņu zupa ar kartupeļiem 250 gr (250g/120,3 kcal) Dabīgā cūkgaļas šniece bez sausiņiem 72 gr [A03] (72g/141,8 kcal) Lēcas vāriņas 130 gr (130g/157,3 kcal) Biešu salāti ar eļļu 100 gr (100g/62,2 kcal)				Pusdienas Buljons ar liellopu gaļu 250/13 gr [A03] (263g/62,4 kcal) Cūkgaļas kotlete 100 gr [A03] (100g/164,5 kcal) Vārīti griķi 100 gr (100g/174,9 kcal) Burkānu salāti ar āboliem un eļļu 50 (50g/22,0 kcal)				Pusdienas Plovs ar cūkgaļu 75/200 gr (275g/388,4 kcal) Svaigi tomāti 50gr (50g/7,7 kcal) Borščs ar kartupeļiem, svaigiem kāpostiem bez krējuma 250gr (250g/67,8 kcal)				Pusdienas Kartupeļu zupa ar rīsiem 250 gr (250g/115,0 kcal) Bifšteks 100 gr (100g/201,4 kcal) Konservētas pupiņas 100 gr (100g/52,5 kcal) Salāti Svaigums ar peķīnas kāpostiem 100 gr (100g/42,5 kcal)				Pusdienas Saldēto dārzeņu zupa 200 gr (200g/106,5 kcal) Cepta zivis-fileja bez miltiem 100 gr [A04] (100g/118,2 kcal) Vārīti rīsi 150 gr (150g/192,1 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem un eļļu 50 gr (50g/20,2 kcal)			
44,7	58,2	8,7	481,6	38,5	35,0	13,9	423,8	31,5	64,7	8,0	463,9	38,5	36,7	12,0	411,4	30,1	46,9	13,6	437,0
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 Cepumi bezglutēna 14 gr. [A03, A07] (14g/62,9 kcal) Banāni 200 gr (200g/157,2 kcal)				Launags Cepumi bezglutēna 14 gr. [A03, A07] (14g/62,9 kcal) Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal)			
0,3	10,8	2,0	62,9	0,8	23,2	2,3	117,2	0,3	10,8	2,0	62,9	2,7	46,8	2,4	220,1	0,3	21,8	2,0	114,9
Vakariņas				Vakariņas				Vakariņas				Vakariņas				Vakariņas			
Uzturvērtības kopā 51,9 119,9 22,9 881,9 Sāls(g): 2,7000 ; Cukurs(g): 7,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0)				Uzturvērtības kopā 57,2 64,0 28,6 749,4 Sāls(g): 1,7000 ; Cukurs(g): 0,3000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0)				Uzturvērtības kopā 40,5 124,3 18,0 840,2 Sāls(g): 1,5000 ; Cukurs(g): 4,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0)				Uzturvērtības kopā 50,1 135,3 26,4 986,1 Sāls(g): 3,5000 ; Cukurs(g): 3,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0)				Uzturvērtības kopā 45,4 81,7 19,6 702,9 Sāls(g): 2,7000 ; Cukurs(g): 0,0000 (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: 24.03.2025 - 30.03.2025

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

Grupa: Dieta aglutēna 8.c klase

Pirmdiena 24.03.2025				Otrdiena 25.03.2025				Trešdiena 26.03.2025				Ceturtdiena 27.03.2025				Piektdiena 28.03.2025			
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) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Kukurūzas biezputra ar sviestu 200/10 gr [A07] (210g/285,4 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) Omlete ar sieru 115 gr [A03, A07] (152g/186,2 kcal) Zaļie zirnīši 30 gr (30g/22,2 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) Griķu biezputra ar sviestu un pienu 200/10 gr [A07] (200g/261,4 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 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) Prosas biezputra ar sviestu 200 gr [A07] (200g/302,6 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)			
14,7	63,9	24,0	510,6	20,3	23,2	21,0	358,5	16,5	61,8	19,8	486,6	14,7	58,2	22,8	486,1	29,8	29,9	22,9	427,5
Pusdienas Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Zirņu zupa ar kartupeļiem 250 gr (250g/120,3 kcal) Dabīgā cūkgaļas šnicele bez sausiņiem 72 gr [A03] (72g/141,8 kcal) Makaroni bezglutēna 75 gr (75g/79,0 kcal) Biešu salāti ar eļļu 100 gr (100g/62,2 kcal) Apelsīnu kompots (200g/18,9 kcal)				Pusdienas Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Buljons ar liellopu gaļu 250/13 gr [A03] (263g/62,4 kcal) Cūkgaļas kotlete 100 gr [A03] (100g/164,5 kcal) Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal) Burkānu salāti ar āboliem 50 [A03, A07, A10] (50g/52,0 kcal) Citronu kompots (200g/16,2 kcal)				Pusdienas 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) Plovs ar cūkgaļu 75/200 gr (275g/388,4 kcal) Svaigi tomāti 50gr (50g/7,7 kcal) Ābolu kompots (200g/24,4 kcal)				Pusdienas Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Kartupeļu zupa ar rīsiem 250 gr (250g/115,0 kcal) Bifšteks 100 gr (100g/201,4 kcal) Makaroni bezglutēna 75 gr (75g/79,0 kcal) Salāti Svaigums ar peķīnas kāpostiem 100 gr (100g/42,5 kcal) Kompots ar dzērvenēm (200g/15,4 kcal)				Pusdienas 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) Burkānu salāti ar ķiplokiem un eļļu 50 gr (50g/20,2 kcal) Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 kcal)			
38,5	66,0	8,9	484,5	43,8	67,8	18,3	613,4	33,9	84,6	9,3	560,9	40,6	60,1	12,9	515,6	34,7	78,4	9,9	541,8
Launags				Launags				Launags				Launags				Launags			
Uzturvērtības kopā 53,2 129,9 32,9 995,1 Sāls(g): 3,2000 ; Cukurs(g): 17,0000 (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 64,1 91,0 39,3 971,9 Sāls(g): 1,7000 ; Cukurs(g): 10,3000 (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 50,4 146,4 29,1 1047,5 Sāls(g): 1,5000 ; Cukurs(g): 14,0000 (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 55,3 118,3 35,7 1001,7 Sāls(g): 4,5000 ; 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 64,5 108,3 32,8 969,3 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			

Sagatavoja: S. Steļmačonoka

Ēdienkarte nedēļai: 24.03.2025 - 30.03.2025

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

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

Pirmdiena 24.03.2025				Otrdiena 25.03.2025				Trešdiena 26.03.2025				Ceturtdiena 27.03.2025				Piektdiena 28.03.2025			
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/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Omlete ar ceptiem kartupeļiem un eļļu 175 gr [A03] (175g/260,5 kcal) Zaļie zirnīši 30 gr (30g/22,2 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Brokastis Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Piecu graudu biezputra bez sviesta un piena 200 gr [A01] (200g/156,6 kcal) Āboli 100 gr (100g/52,0 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) Vārītas olas 2 gab [A03] (100g/133,2 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)			
5,6	61,9	2,6	286,6	22,3	49,4	12,6	402,5	6,8	55,9	2,1	281,6	7,6	62,8	2,4	303,8	13,7	27,5	9,9	258,2
Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Zirņu zupa ar kartupeļiem 250 gr (250g/120,3 kcal) Dabīgā cūkgaļas šņicele 72 gr [A01, A03] (72g/194,3 kcal) Vārīti makaroni 150 gr [A01] (150g/200,4 kcal) Biešu salāti ar eļļu 100 gr (100g/62,2 kcal) Apelsīnu kompots (200g/18,9 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Rasoļņiks bez krējuma ar kartupeļiem 250 gr [A01] (250g/113,6 kcal) Cūkgaļas kotlete 100 gr [A03] (100g/164,5 kcal) Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal) Burkānu salāti ar āboliem un eļļu 50 (50g/22,0 kcal) Citronu kompots (200g/16,2 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Borščs ar kartupeļiem, svaigiem kāpostiem bez krējuma 250gr (250g/67,8 kcal) Plovs ar cūkgaļu 75/200 gr (275g/388,4 kcal) Svaigi gurķi 100 gr (100g/11,4 kcal) Ābolu kompots (200g/24,4 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Kartupeļu zupa ar rīsiem 250 gr (250g/115,0 kcal) Kotlete Jahnija 100/60 gr [A01, A03] (160g/186,5 kcal) Vārīti makaroni 150 gr [A01] (150g/200,4 kcal) Salāti Svaigums ar peķīnas kāpostiem 100 gr (100g/42,5 kcal) Kompots ar dzērvenēm (200g/15,4 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Saldēto dārzenu zupa 200 gr (200g/106,5 kcal) Cepta zivis-fileja 100 gr [A01, A04] (100g/153,4 kcal) Vārīti rīsi 150 gr (150g/192,1 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem un eļļu 50 gr (50g/20,2 kcal) Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 kcal)			
49,6	121,9	11,5	791,5	44,1	113,0	13,9	767,7	37,6	107,9	9,9	687,4	44,5	114,1	12,4	755,2	37,3	99,7	15,5	702,1
Launags				Launags				Launags				Launags				Launags			
Uzturvērtības kopā 55,2 183,8 14,1 1078,1 Sāls(g): 2,5000 ; Cukurs(g): 17,0000 (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 66,4 162,4 26,5 1170,2 Sāls(g): 2,3000 ; Cukurs(g): 10,3000 (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 44,4 163,8 12,0 969,0 Sāls(g): 1,6000 ; Cukurs(g): 14,0000 (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 52,1 176,9 14,8 1059,0 Sāls(g): 3,2000 ; Cukurs(g): 13,4000 (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 51,0 127,2 25,4 960,3 Sāls(g): 4,7000 ; 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: 24.03.2025 - 30.03.2025

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

Grupa: Cieto ēdienu dieta (1.a kl.)

Pirmdiena 24.03.2025				Otrdiena 25.03.2025				Trešdiena 26.03.2025				Ceturtdiena 27.03.2025				Piektdiena 28.03.2025			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas Rupjmaize 45 gr [A01] (45g/105,4 kcal) Dabīgā cūkgaļas šnicele 72 gr [A01, A03] (72g/194,3 kcal) Vārīti makaroni 150 gr [A01] (150g/200,4 kcal) Biešu salāti ar eļļu 100 gr (100g/62,2 kcal)				Pusdienas Rupjmaize 45 gr [A01] (45g/105,4 kcal) Cūkgaļas kotlete ar biežpienu 100 gr [A01, A07] (100g/189,6 kcal) Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal) Burkānu salāti ar āboliem 50 [A03, A07, A10] (50g/52,0 kcal)				Pusdienas Rupjmaize 45 gr [A01] (45g/105,4 kcal) Svaigi tomāti 50gr (50g/7,7 kcal) Vārīti rīsi 150 gr (150g/192,1 kcal) Vārīta cūkgāļa-šķiņķis 100 gr (100g/211,8 kcal)				Pusdienas Rupjmaize 45 gr [A01] (45g/105,4 kcal) Kotlete Jahnija 100/60 gr [A01, A03] (160g/186,5 kcal) Vārīti makaroni 150 gr [A01] (150g/200,4 kcal) Salāti Svaigums ar peķīnas kāpostiem 100 gr (100g/42,5 kcal)				Pusdienas Rupjmaize 45 gr [A01] (45g/105,4 kcal) Cepta zivis-fileja 100 gr [A01, A04] (100g/153,4 kcal) Vārīti rīsi 150 gr (150g/192,1 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem un eļļu 50 gr (50g/20,2 kcal)			
40,0	75,8	9,7	562,3	35,9	79,8	13,6	603,0	41,8	59,5	10,7	517,0	38,1	69,0	10,7	534,8	31,6	68,0	6,3	471,1
Uzturvērtības kopā 40,0 75,8 9,7 562,3 Sāls(g): 0,8000 ; 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 35,9 79,8 13,6 603,0 Sāls(g): 0,8000 ; Cukurs(g): 0,3000 (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 59,5 10,7 517,0 Sāls(g): 0,9000 ; 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 38,1 69,0 10,7 534,8 Sāls(g): 1,7000 ; Cukurs(g): 0,4000 (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 31,6 68,0 6,3 471,1 Sāls(g): 1,7000 ; 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: 24.03.2025 - 30.03.2025

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

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

Pirmdiena 24.03.2025				Otrdiena 25.03.2025				Trešdiena 26.03.2025				Ceturtdiena 27.03.2025				Piektdiena 28.03.2025			
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 Omlete ar sieru 115 gr [A03, A07] (152g/186,2 kcal) Zaļie zirnīši 30 gr (30g/22,2 kcal)				Brokastis Griķu biezputra bez sviesta un piena 200gr (200g/182,2 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 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)			
7,2	35,1	4,1	195,0	17,9	5,8	12,4	208,4	10,0	34,5	3,8	215,6	9,7	27,9	5,4	207,2	18,4	2,0	6,2	132,4
Pusdienas Saldēto dārzeņu zupa 200 gr (200g/106,5 kcal) Dabīgā cūkgāļas šnicele bez sausiņiem 72 gr [A03] (72g/141,8 kcal) Lēcas vārītas 130 gr (130g/157,3 kcal) Biešu salāti ar eļļu 100 gr (100g/62,2 kcal)				Pusdienas Buljons ar liellopu gaļu 250/13 gr [A03] (263g/62,4 kcal) Cūkgāļas kotlete 100 gr [A03] (100g/164,5 kcal) Vārīti griķi 100 gr (100g/174,9 kcal) Burkānu salāti ar āboliem un eļļu 50 (50g/22,0 kcal)				Pusdienas Borščs ar svaigiem kāpostiem bez krējuma un kartupeļiem 200gr (200g/49,5 kcal) Vārīti kartupeļi ar mizu 100 gr (100g/90,6 kcal) Vārīta cūkgāļa-šķiņķis 100 gr (100g/211,8 kcal) Svaigi tomāti 50gr (50g/7,7 kcal)				Pusdienas Buljons ar liellopu gaļu 250/13 gr [A03] (263g/62,4 kcal) Bifšteks 100 gr (100g/201,4 kcal) Konservētas pupiņas 100 gr (100g/52,5 kcal) Salāti Svaigums ar peķīnas kāpostiem 100 gr (100g/42,5 kcal)				Pusdienas Saldēto dārzeņu zupa 200 gr (200g/106,5 kcal) Cepta zivis-fileja bez miltiem 100 gr [A04] (100g/118,2 kcal) Lēcas vārītas 130 gr (130g/157,3 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem un eļļu 50 gr (50g/20,2 kcal)			
40,9	39,8	16,1	467,8	38,5	35,0	13,9	423,8	38,6	29,8	9,8	359,6	42,1	14,1	14,8	358,8	36,8	33,9	13,2	402,2
Uzturvērtības kopā 48,1 74,9 20,2 662,8 Sāls(g): 3,0000 ; Cukurs(g): 7,0000 (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 56,4 40,8 26,3 632,2 Sāls(g): 1,7000 ; Cukurs(g): 0,3000 (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 48,6 64,3 13,6 575,2 Sāls(g): 1,4000 ; 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 51,8 42,0 20,2 566,0 Sāls(g): 3,0000 ; 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 55,2 35,9 19,4 534,6 Sāls(g): 2,6000 ; 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: 24.03.2025 - 30.03.2025

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

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

Pirmdiena 24.03.2025				Otrdiena 25.03.2025				Trešdiena 26.03.2025				Ceturtdiena 27.03.2025				Piektdiena 28.03.2025			
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) Omlete ar sieru 115 gr [A03, A07] (152g/186,2 kcal) Zaļie zirnīši 30 gr (30g/22,2 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Brokastis Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Griķu biezputra bez sviesta un piena 200gr (200g/182,2 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 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)			
8,7	48,0	4,5	254,8	19,4	18,7	12,8	268,2	11,5	47,4	4,2	275,4	11,2	40,8	5,8	267,0	19,9	14,9	6,6	192,2
Pusdienas Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Saldēto dārzeņu zupa 200 gr (200g/106,5 kcal) Dabīgā cūkgājas šņicele bez sausiņiem 72 gr [A03] (72g/141,8 kcal) Lēcas vārītas 130 gr (130g/157,3 kcal) Biešu salāti ar eļļu 100 gr (100g/62,2 kcal) Apelsīnu kompots (200g/18,9 kcal)				Pusdienas Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Buljons ar liellopu gaļu 250/13 gr [A03] (263g/62,4 kcal) Cūkgājas kotlete 100 gr [A03] (100g/164,5 kcal) Vārīti griķi 100 gr (100g/174,9 kcal) Burkānu salāti ar āboliem un eļļu 50 (50g/22,0 kcal) Citronu kompots (200g/16,2 kcal)				Pusdienas Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Borščs ar svaigiem kāpostiem bez krējuma un kartupeļiem 200gr (200g/49,5 kcal) Vārīti kartupeļi ar mizu 100 gr (100g/90,6 kcal) Vārīta cūkgāja-šķiņķis 100 gr (100g/211,8 kcal) Svaigi tomāti 50gr (50g/7,7 kcal) Ābolu kompots (200g/24,4 kcal)				Pusdienas Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Buljons ar liellopu gaļu 250/13 gr [A03] (263g/62,4 kcal) Bifšteks 100 gr (100g/201,4 kcal) Konservētas pupiņas 100 gr (100g/52,5 kcal) Salāti Svaigums ar peķīnas kāpostiem 100 gr (100g/42,5 kcal) Kompots ar dzērvenēm (200g/15,4 kcal)				Pusdienas Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Saldēto dārzeņu zupa 200 gr (200g/106,5 kcal) Cepta zivis-fileja bez miltiem 100 gr [A04] (100g/118,2 kcal) Lēcas vārītas 130 gr (130g/157,3 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem un eļļu 50 gr (50g/20,2 kcal) Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 kcal)			
42,6	53,9	16,5	533,5	40,1	48,4	14,4	486,8	40,1	45,1	10,2	430,8	43,6	27,4	15,3	421,0	38,4	52,0	13,6	483,5
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) 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) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Banāni 200 gr (200g/157,2 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	15,3	2,0	75,9	0,8	27,7	2,3	130,2	0,3	15,3	2,0	75,9	2,7	51,3	2,4	233,1	0,5	44,0	2,0	204,5
Uzturvērtības kopā 51,6 117,2 23,0 864,2 Sāls(g): 3,0000 ; Cukurs(g): 22,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (900-1100)				Uzturvērtības kopā 60,3 94,8 29,5 885,2 Sāls(g): 1,7000 ; Cukurs(g): 15,3000 (0-0) (0-0) (0-0) (900-1100)				Uzturvērtības kopā 51,9 107,8 16,4 782,1 Sāls(g): 1,4000 ; Cukurs(g): 19,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (900-1100)				Uzturvērtības kopā 57,5 119,5 23,5 921,1 Sāls(g): 3,0000 ; Cukurs(g): 19,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (900-1100)				Uzturvērtības kopā 58,8 110,9 22,2 880,2 Sāls(g): 2,6000 ; 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				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: 24.03.2025 - 30.03.2025

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

Grupa: Individuāla dieta 2.a klase ž

Pirmdiena 24.03.2025				Otrdiena 25.03.2025				Trešdiena 26.03.2025				Ceturtdiena 27.03.2025				Piektdiena 28.03.2025			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis 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)				Brokastis Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Omlete ar sieru 115 gr [A03, A07] (152g/186,2 kcal) Zaļie zirnīši 30 gr (30g/22,2 kcal)				Brokastis Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Piecu graudu biezputra ar sviestu 200/10 gr [A01, A07] (210g/265,7 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal)				Brokastis Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) 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) Biezpiens ar krējumu, rozīniem un cukuru 150/30/3 gr [A07] (196g/244,0 kcal)			
10,4	40,0	22,7	393,6	19,8	17,2	21,4	343,2	12,5	43,9	22,3	433,9	14,2	52,2	23,2	470,8	29,3	23,9	23,3	412,2
Pusdienas Rupjmaize 45 gr [A01] (45g/105,4 kcal) Zirņu zupa ar kartupeļiem 250 gr (250g/120,3 kcal) Dabīgā cūkgaļas šniecele 72 gr [A01, A03] (72g/194,3 kcal) Vārīti makaroni 150 gr [A01] (150g/200,4 kcal) Biešu salāti ar eļļu 100 gr (100g/62,2 kcal)				Pusdienas Rupjmaize 45 gr [A01] (45g/105,4 kcal) Rasolņiks ar krējumu un kartupeļiem 250 gr [A01, A07] (250g/123,9 kcal) Cūkgaļas kotlete ar biezpienu 100 gr [A01, A07] (100g/189,6 kcal) Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal) Burkānu salāti ar āboliem 50 [A03, A07, A10] (50g/52,0 kcal)				Pusdienas Rupjmaize 45 gr [A01] (45g/105,4 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 50gr (50g/7,7 kcal)				Pusdienas Rupjmaize 45 gr [A01] (45g/105,4 kcal) Kartupeļu zupa ar rīsiem 250 gr (250g/115,0 kcal) Kotlete Jahnija 100/60 gr [A01, A03] (160g/186,5 kcal) Vārīti makaroni 150 gr [A01] (150g/200,4 kcal) Salāti Svaigums ar peķīnas kāpostiem 100 gr (100g/42,5 kcal)				Pusdienas Rupjmaize 45 gr [A01] (45g/105,4 kcal) Dārzenu zupa ar kausēto sieru, kartupeļiem un krējumu 250/5 gr [A07] (250g/114,5 kcal) Cepta zivis-fileja 100 gr [A01, A04] (100g/153,4 kcal) Vārīti rīsi 150 gr (150g/192,1 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem un eļļu 50 gr (50g/20,2 kcal)			
46,7	99,2	10,5	682,6	39,7	103,2	15,3	726,9	34,9	83,7	9,8	579,6	41,8	92,2	11,3	649,8	36,7	82,0	10,5	585,6
Launags Pīradziņi ar āboliem 70 gr [A01, A03, A07] (70g/175,4 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal)				Launags Baltmaize ar iebiezināto pienu 40/30 gr [A01, A07] (70g/218,4 kcal) Bumbieri 100 gr (100g/54,3 kcal)				Launags Mājas bulciņa 50 gr [A01, A03, A07] (64g/195,2 kcal) Jogurts 150 ml [A07] (150g/93,0 kcal)				Launags Bulciņa ar kaneli 50 gr [A01, A03, A07] (50g/217,4 kcal) Mandarīni 100gr (100g/45,9 kcal)				Launags Cepumi Miredo 50 gr [A01] (50g/160,9 kcal) Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal)			
8,9	42,3	5,1	249,9	6,3	52,0	4,0	272,7	8,1	41,2	10,3	288,2	6,5	42,7	7,4	263,3	5,3	38,6	3,3	212,9
Vakariņas Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Kartupeļu pankūkas ar krējumu 150/20 gr [A01, A03, A07] (170g/285,8 kcal) Kefīrs [A07] (200g/100,0 kcal)				Vakariņas Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Dārzenu vinegrets 150 gr (150g/100,6 kcal) Siļķes fileja eļļā 50 gr (50g/101,8 kcal)				Vakariņas Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Biezpiena sacepums ar āboliem un krējumu 200gr [A01, A03, A07] (200g/277,4 kcal)				Vakariņas Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Sautēti svaigi kāposti 200 gr [A01] (200g/99,0 kcal) Cīsiņi vārīti 50 gr [A03, A09, A10] (50g/110,3 kcal)				Vakariņas			
17,0	66,5	20,8	520,6	15,0	21,8	19,3	324,0	24,2	33,6	20,3	412,2	13,5	29,0	19,1	344,1				
Uzturvērtības kopā 83,0 248,0 59,1 1846,7 Sāls(g): 3,1000 ; Cukurs(g): 15,4000				Uzturvērtības kopā 80,8 194,2 60,0 1666,8 Sāls(g): 2,3000 ; Cukurs(g): 0,3000				Uzturvērtības kopā 79,7 202,4 62,7 1713,9 Sāls(g): 1,7000 ; Cukurs(g): 11,0000				Uzturvērtības kopā 76,0 216,1 61,0 1728,0 Sāls(g): 3,8000 ; Cukurs(g): 6,4000				Uzturvērtības kopā 71,3 144,5 37,1 1210,7 Sāls(g): 1,7000 ; Cukurs(g): 3,0000			

Pirmdiena 24.03.2025				Otrdiena 25.03.2025				Trešdiena 26.03.2025				Ceturtdiena 27.03.2025				Piektdiena 28.03.2025			
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) 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: 24.03.2025 - 30.03.2025

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

Grupa: skolēni(5-9 kl.) diennakts

Pirmdiena 24.03.2025				Otrdiena 25.03.2025				Trešdiena 26.03.2025				Ceturtdiena 27.03.2025				Piektdiena 28.03.2025			
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) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Kukurūzas biezputra ar sviestu 200/10 gr [A07] (210g/285,4 kcal) Kafija ar pienu [A07] (61g/54,7 kcal)				Brokastis 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) Zaļie zirnīši 30 gr (30g/22,2 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) Piecu graudu biezputra ar sviestu 200/10 gr [A01, A07] (210g/265,7 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Kafija ar pienu [A07] (61g/54,7 kcal)				Brokastis Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Prosas biezputra ar sviestu 200 gr [A07] (200g/302,6 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Brokastis Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) 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)			
14,2	62,4	24,4	508,3	21,3	30,1	21,8	403,0	14,5	55,0	23,3	488,6	14,2	56,7	23,2	483,8	29,3	28,4	23,3	425,2
Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Zirņu zupa ar kartupeļiem 250 gr (250g/120,3 kcal) Dabīgā cūkgaļas šniecele 72 gr [A01, A03] (72g/194,3 kcal) Vārīti makaroni 150 gr [A01] (150g/200,4 kcal) Biešu salāti ar eļļu 100 gr (100g/62,2 kcal) Apelsīnu kompots (200g/18,9 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) Cūkgaļas kotlete ar biezpienu 100 gr [A01, A07] (100g/189,6 kcal) Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal) Burkānu salāti ar āboliem 50 [A03, A07, A10] (50g/52,0 kcal) Citronu kompots (200g/16,2 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 50gr (50g/7,7 kcal) Ābolu kompots (200g/24,4 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Kartupeļu zupa ar rīsiem 250 gr (250g/115,0 kcal) Kotlete Jahnija 100/60 gr [A01, A03] (160g/186,5 kcal) Vārīti makaroni 150 gr [A01] (150g/200,4 kcal) Salāti Svaigums ar peķīnas kāpostiem 100 gr (100g/42,5 kcal) Kompots ar dzērvenēm (200g/15,4 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Dārzenu zupa ar kausēto sieru, kartupeļiem un krējumu 250/5 gr [A07] (250g/114,5 kcal) Cepta zivis-fileja 100 gr [A01, A04] (100g/153,4 kcal) Vārīti rīsi 150 gr (150g/192,1 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem un eļļu 50 gr (50g/20,2 kcal) Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 kcal)			
49,6	121,9	11,5	791,5	42,5	125,2	16,4	833,1	37,6	107,6	10,8	694,0	44,5	114,1	12,4	755,2	39,5	108,7	11,5	710,1
Launags Pīrādziņi ar āboliem 70 gr [A01, A03, A07] (70g/175,4 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal)				Launags Baltmaize ar iebiezināto pienu 40/30 gr [A01, A07] (70g/218,4 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Bumbieri 100 gr (100g/54,3 kcal)				Launags Mājas bulciņa 50 gr [A01, A03, A07] (64g/195,2 kcal) Jogurts 150 ml [A07] (150g/93,0 kcal)				Launags Bulciņa ar kanēli 50 gr [A01, A03, A07] (50g/217,4 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Mandarīni 100gr (100g/45,9 kcal)				Launags Cepumi Miredo 50 gr [A01] (50g/160,9 kcal) Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)			
8,9	42,3	5,1	249,9	6,3	56,5	4,0	285,7	8,1	41,2	10,3	288,2	6,5	47,2	7,4	276,3	5,3	43,1	3,3	225,9
Vakariņas Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Kartupeļu pankūkas ar krējumu 150/20 gr [A01, A03, A07] (170g/285,8 kcal) Kefīrs [A07] (200g/100,0 kcal)				Vakariņas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Dārzenu vinegrets 150 gr (150g/100,6 kcal) Siļķes fileja eļļā 50 gr (50g/101,8 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Vakariņas Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Biezpiena sacepums ar āboliem un krējumu 200gr [A01, A03, A07] (200g/277,4 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) Sautēti svaigi kāposti 200 gr [A01] (200g/99,0 kcal) Cīsiņi vārīti 50 gr [A03, A09, A10] (50g/110,3 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Vakariņas			

Pirmdiena 24.03.2025				Otrdiena 25.03.2025				Trešdiena 26.03.2025				Ceturtdiena 27.03.2025				Piektdiena 28.03.2025			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
17,0	66,5	20,8	520,6	16,8	37,6	20,0	397,0	24,2	38,1	20,3	425,2	15,0	41,9	19,5	403,9				
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
89,7	293,1	61,8	2070,3	86,9	249,4	62,2	1918,8	84,4	241,9	64,7	1896,0	80,2	259,9	62,5	1919,2	74,1	180,2	38,1	1361,2
Sāls(g): 3,1000 ; Cukurs(g): 25,4000				Sāls(g): 2,3000 ; Cukurs(g): 20,3000				Sāls(g): 1,7000 ; Cukurs(g): 26,0000				Sāls(g): 3,8000 ; Cukurs(g): 26,4000				Sāls(g): 1,7000 ; 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: 24.03.2025 - 30.03.2025

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

Grupa: skolēni (1-4 kl.) diennakts

Pirmdiena 24.03.2025				Otrdiena 25.03.2025				Trešdiena 26.03.2025				Ceturtdiena 27.03.2025				Piektdiena 28.03.2025			
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) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Kukurūzas biezputra ar sviestu 200/10 gr [A07] (210g/285,4 kcal) Kafija ar pienu [A07] (61g/54,7 kcal)				Brokastis 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) Zaļie zirnīši 30 gr (30g/22,2 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) Piecu graudu biezputra ar sviestu 200/10 gr [A01, A07] (210g/265,7 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Kafija ar pienu [A07] (61g/54,7 kcal)				Brokastis Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Prosas biezputra ar sviestu 200 gr [A07] (200g/302,6 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Brokastis Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) 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)			
14,2	62,4	24,4	508,3	21,3	30,1	21,8	403,0	14,5	55,0	23,3	488,6	14,2	56,7	23,2	483,8	29,3	28,4	23,3	425,2
Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Zirņu zupa ar kartupeļiem 250 gr (250g/120,3 kcal) Dabīgā cūkgaļas šņicele 72 gr [A01, A03] (72g/194,3 kcal) Vārīti makaroni 100 gr [A01] (100g/131,7 kcal) Biešu salāti ar eļļu 100 gr (100g/62,2 kcal) Apelsīnu kompots (200g/18,9 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) Cūkgaļas kotlete ar biezpienu 100 gr [A01, A07] (100g/189,6 kcal) Vārīti griķi 100 gr (100g/174,9 kcal) Burkānu salāti ar āboliem 50 [A03, A07, A10] (50g/52,0 kcal) Citronu kompots (200g/16,2 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) Ābolu kompots (200g/24,4 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Kartupeļu zupa ar rīsiem 250 gr (250g/115,0 kcal) Kotlete Jahnija 100/60 gr [A01, A03] (160g/186,5 kcal) Vārīti makaroni 100 gr [A01] (100g/131,7 kcal) Salāti Svaigums ar peķīnas kāpostiem 100 gr (100g/42,5 kcal) Kompots ar dzērvenēm (200g/15,4 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Dārzenu zupa ar kausēto sieru, kartupeļiem un krējumu 250/5 gr [A07] (250g/114,5 kcal) Cepta zivis-fileja 100 gr [A01, A04] (100g/153,4 kcal) Vārīti rīsi 150 gr (150g/192,1 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem un eļļu 50 gr (50g/20,2 kcal) Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 kcal)			
43,9	92,9	10,2	634,2	36,7	94,5	14,9	663,4	34,9	91,5	10,1	605,4	38,8	85,1	11,1	597,9	36,8	92,6	10,8	621,5
Launags Pīradziņi ar āboliem 70 gr [A01, A03, A07] (70g/175,4 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal)				Launags Baltmaize ar iebiezināto pienu 40/30 gr [A01, A07] (70g/218,4 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Bumbieri 100 gr (100g/54,3 kcal)				Launags Mājas bulciņa 50 gr [A01, A03, A07] (64g/195,2 kcal) Jogurts 150 ml [A07] (150g/93,0 kcal)				Launags Bulciņa ar kanēli 50 gr [A01, A03, A07] (50g/217,4 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Mandarīni 100gr (100g/45,9 kcal)				Launags Cepumi Miredo 50 gr [A01] (50g/160,9 kcal) Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)			
8,9	42,3	5,1	249,9	6,3	56,5	4,0	285,7	8,1	41,2	10,3	288,2	6,5	47,2	7,4	276,3	5,3	43,1	3,3	225,9
Vakariņas Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Kartupeļu pankūkas ar krējumu 150/20 gr [A01, A03, A07] (170g/285,8 kcal) Kefīrs [A07] (200g/100,0 kcal)				Vakariņas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Dārzenu vinegrets 150 gr (150g/100,6 kcal) Siļķes fileja eļļā 50 gr (50g/101,8 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Vakariņas Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Biezpiena sacepums ar āboliem un krējumu 200gr [A01, A03, A07] (200g/277,4 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) Sautēti svaigi kāposti 200 gr [A01] (200g/99,0 kcal) Cīsiņi vārīti 50 gr [A03, A09, A10] (50g/110,3 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Vakariņas			

Pirmdiena 24.03.2025				Otrdiena 25.03.2025				Trešdiena 26.03.2025				Ceturtdiena 27.03.2025				Piektdiena 28.03.2025			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
17,0	66,5	20,8	520,6	16,8	37,6	20,0	397,0	24,2	38,1	20,3	425,2	15,0	41,9	19,5	403,9				
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
84,0	264,1	60,5	1913,0	81,1	218,7	60,7	1749,1	81,7	225,8	64,0	1807,4	74,5	230,9	61,2	1761,9	71,4	164,1	37,4	1272,6
Sāls(g): 3,1000 ; Cukurs(g): 25,4000				Sāls(g): 2,3000 ; Cukurs(g): 20,3000				Sāls(g): 1,7000 ; Cukurs(g): 26,0000				Sāls(g): 3,8000 ; Cukurs(g): 26,4000				Sāls(g): 1,7000 ; 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