

Ēdienkarte nedēļai: 31.03.2025 - 06.04.2025

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

Grupa: Dieta aglutēna un bezlaktozes 1.B

Pirmdiena 31.03.2025				Otrdiena 01.04.2025				Trešdiena 02.04.2025				Ceturtdiena 03.04.2025				Piektdiena 04.04.2025			
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) 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) Vārītas olas 2 gab [A03] (100g/133,2 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) 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) Gurķi konservēti 30 gr (30g/6,6 kcal) Makaroni bezglutēna 75 gr (75g/79,0 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Vārīta cūkgāja-šķiņķis 50 gr (50g/105,8 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)			
5,0	54,4	0,8	242,6	15,5	21,6	9,6	230,7	6,1	63,4	2,2	288,9	22,0	33,7	5,3	266,7	6,1	63,4	2,2	288,9
Pusdienas Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Dārzenu 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) Biešu salāti ar konservētiem gurķiem 100 gr (100g/60,0 kcal) Aprikožu kompots (Žāv.) (200g/18,8 kcal)				Pusdienas Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Svaigu kāpostu zupa bez krējuma 250 gr (250g/59,9 kcal) Malta liellopu gaļa bez mērcēs 50 gr (50g/128,7 kcal) Makaroni bezglutēna 75 gr (75g/79,0 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem un eļļu 100 gr (100g/40,4 kcal) Apelsīnu kompots (200g/18,9 kcal)				Pusdienas Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Kartupeļu zupa ar zivi 250/35 gr [A04] (285g/135,8 kcal) Bifšteks 100 gr (100g/201,4 kcal) Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal) Svaigu kāpostu salāti ar burkāniem 100 gr (100g/50,7 kcal) Bumbieru kompots (200g/37,1 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 cūkgāļu 75/200 gr (275g/388,4 kcal) Svaigi tomāti 100gr (100g/15,3 kcal) Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 kcal)				Pusdienas Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Makaronu (bezglutēna) zupa ar dārzeņiem 250 gr (250g/64,2 kcal) Mājas sautējums ar cūkgāļu 250/75 gr (325g/348,8 kcal) Svaigi gurķi 100 gr (100g/11,4 kcal) Kompots ar dzērvenēm (200g/15,4 kcal)			
31,8	68,6	13,6	521,2	29,9	50,0	8,2	389,2	53,5	98,5	15,1	743,3	34,4	88,5	8,3	568,3	34,9	71,7	8,7	502,1
Launags				Launags				Launags				Launags				Launags			
Uzturvērtības kopā 36,8 123,0 14,4 763,8 Sāls(g): 2,8000 ; 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 45,4 71,6 17,8 619,9 Sāls(g): 4,3000 ; 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 59,6 161,9 17,3 1032,2 Sāls(g): 3,9000 ; 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 56,4 122,2 13,6 835,0 Sāls(g): 2,6000 ; Cukurs(g): 12,0000 (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 41,0 135,1 10,9 791,0 Sāls(g): 3,0000 ; 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			

Sagatavoja: S. Steļmačonoka

Ēdienkarte nedēļai: 31.03.2025 - 06.04.2025

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

Grupa: Individuāla diēta 4e klase g

Pirmdiena 31.03.2025				Otrdiena 01.04.2025				Trešdiena 02.04.2025				Ceturtdiena 03.04.2025				Piektdiena 04.04.2025			
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) Rīsu biezputra ar sviestu 200/10 gr [A07] (200g/242,0 kcal)				Brokastis Omlete ar desu 130 gr [A03, A07, A09, A10] (130g/208,6 kcal) Zāļie zirnīši 30 gr (30g/22,2 kcal)				Brokastis Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal) Auzu pārslu biezputra ar sviestu 200/10 gr [A01, A07] (200g/300,5 kcal)				Brokastis Gurķi konservēti 30 gr (30g/6,6 kcal) Griķu biezputra bez sviesta un piena 200gr (200g/182,2 kcal) Vārīta cūkgaļa-šķiņķis 50 gr (50g/105,8 kcal)				Brokastis Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal) Kukurūzas biezputra ar sviestu 200/10 gr [A07] (210g/285,4 kcal)			
6,0	42,2	10,9	294,0	19,2	5,8	14,3	230,8	9,6	44,0	13,6	352,5	23,2	35,6	6,0	294,6	6,9	50,9	12,2	337,4
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) Biešu salāti ar konservētiem gurķiem 100 gr (100g/60,0 kcal)				Pusdienas Svaigu kāpostu zupa bez kartupeļiem un krējuma 200 gr (200g/32,7 kcal) Malta liellopu gaļa bez mērcēs 50 gr (50g/128,7 kcal) Lēcas vārītas 130 gr (130g/157,3 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem un eļļu 100 gr (100g/40,4 kcal)				Pusdienas Kartupeļu zupa ar zivi 250/35 gr [A04] (285g/135,8 kcal) Bifšteks 100 gr (100g/201,4 kcal) Vārīti griķi 100 gr (100g/174,9 kcal) Svaigu kāpostu salāti ar burkāniem 100 gr (100g/50,7 kcal)				Pusdienas Borščs ar kartupeļiem, svaigiem kāpostiem bez krējuma 250gr (250g/67,8 kcal) Plovs ar cūkgaļu 75/200 gr (275g/388,4 kcal) Svaigi tomāti 100gr (100g/15,3 kcal)				Pusdienas Buljons ar liellopu gaļu 250/13 gr [A03] (263g/62,4 kcal) Mājas sautējums ar cūkgaļu 250/75 gr (325g/348,8 kcal) Svaigi gurķi 50 gr (50g/5,7 kcal)			
26,6	42,1	20,5	462,7	35,3	36,3	8,0	359,1	47,9	61,1	13,9	562,8	32,0	66,0	8,0	471,5	36,7	42,1	11,0	416,9
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) Mandarīni 100gr (100g/45,9 kcal)				Launags Cepumi bezglutēna 14 gr. [A03, A07] (14g/62,9 kcal)				Launags Cepumi bezglutēna 14 gr. [A03, A07] (14g/62,9 kcal) Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal)			
0,8	23,2	2,3	117,2	0,3	10,8	2,0	62,9	1,0	20,9	2,3	108,8	0,3	10,8	2,0	62,9	0,3	21,8	2,0	114,9
Vakariņas				Vakariņas				Vakariņas				Vakariņas				Vakariņas			
Uzturvērtības kopā 33,4 107,5 33,7 873,9 Sāls(g): 3,1000 ; Cukurs(g): 4,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				Uzturvērtības kopā 54,8 52,9 24,3 652,8 Sāls(g): 2,8000 ; 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 58,5 126,0 29,8 1024,1 Sāls(g): 3,4000 ; Cukurs(g): 9,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				Uzturvērtības kopā 55,5 112,4 16,0 829,0 Sāls(g): 1,7000 ; Cukurs(g): 4,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				Uzturvērtības kopā 43,9 114,8 25,2 869,2 Sāls(g): 2,5000 ; 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: 31.03.2025 - 06.04.2025

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

Grupa: Dieta aglutēna 8.c klase

Pirmdiena 31.03.2025				Otrdiena 01.04.2025				Trešdiena 02.04.2025				Ceturtdiena 03.04.2025				Piektdiena 04.04.2025			
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) 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) Omlete ar desu 130 gr [A03, A07, A09, A10] (130g/208,6 kcal) Zaļie zirnīši 30 gr (30g/22,2 kcal) Kafija ar pienu [A07] (61g/54,7 kcal)				Brokastis 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) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal)				Brokastis Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Gurķi konservēti 30 gr (30g/6,6 kcal) Makaroni bezglutēna 75 gr (75g/79,0 kcal) Kafija ar pienu [A07] (61g/54,7 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 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) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)			
11,8	48,6	21,7	425,5	23,6	29,8	23,9	422,6	16,6	62,5	25,4	530,4	11,1	40,2	12,5	310,8	12,7	57,3	23,0	468,9
Pusdienas Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Dārzenų zupa ar pupiņām, kartupeļiem un krējumu 250/5 gr [A07] (255g/94,2 kcal) Cepta vista 100 gr (100g/156,8 kcal) Kartupeļu biezenis 150 gr [A07] (150g/160,9 kcal) Biešu salāti ar konservētiem gurķiem 100 gr (100g/60,0 kcal) Aprikožu kompots (Žāv.) (200g/18,8 kcal)				Pusdienas Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Svaigu kāpostu zupa ar krējumu 250/5 gr [A07] (250g/70,2 kcal) Malta liellopu gaļa bez mērcēs 50 gr (50g/128,7 kcal) Makaroni bezglutēna 75 gr (75g/79,0 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem, krējumu un majonēzi 100 gr [A03, A07, A10] (100g/75,1 kcal) Apelsīnu kompots (200g/18,9 kcal)				Pusdienas Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Kartupeļu zupa ar zivi 250/35 gr [A04] (285g/135,8 kcal) Bifšteks 100 gr (100g/201,4 kcal) Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal) Svaigu kāpostu salāti ar burkāniem 100 gr (100g/50,7 kcal) Bumbieru kompots (200g/37,1 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 100gr (100g/15,3 kcal) Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 kcal)				Pusdienas Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Makaronu (bezglutēna) zupa ar dārzeņiem 250 gr (250g/64,2 kcal) Mājas sautējums ar cūkgaļu 250/75 gr (325g/348,8 kcal) Svaigi gurķi 100 gr (100g/11,4 kcal) Kompots ar dzērvenēm (200g/15,4 kcal)			
31,8	66,2	18,2	553,0	29,4	50,7	13,2	434,2	53,5	98,5	15,1	743,3	34,5	88,7	9,3	578,6	34,9	71,7	8,7	502,1
Launags				Launags				Launags				Launags				Launags			
Uzturvērtības kopā 43,6 114,8 39,9 978,5 Sāls(g): 3,5000 ; 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 53,0 80,5 37,1 856,8 Sāls(g): 3,3000 ; 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 70,1 161,0 40,5 1273,7 Sāls(g): 3,9000 ; 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 45,6 128,9 21,8 889,4 Sāls(g): 2,4000 ; Cukurs(g): 12,0000 (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 47,6 129,0 31,7 971,0 Sāls(g): 3,0000 ; 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			

Sagatavoja: S. Steļmačonoka

Ēdienkarte nedēļai: 31.03.2025 - 06.04.2025

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

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

Pirmdiena 31.03.2025				Otrdiena 01.04.2025				Trešdiena 02.04.2025				Ceturtdiena 03.04.2025				Piektdiena 04.04.2025			
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) Rīsu biezputra bez sviesta un piena 200gr (200g/115,3 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Brokastis Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Vārītas olas 2 gab [A03] (100g/133,2 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) 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)				Brokastis Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Gurķi konservēti 30 gr (30g/6,6 kcal) Vārīti makaroni 100 gr [A01] (100g/131,7 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Vārīta cūkgāja-šķiņķis 50 gr (50g/105,8 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)			
4,5	52,9	1,2	240,3	16,5	28,5	10,4	275,2	8,1	54,7	3,9	298,8	25,6	50,2	6,4	363,9	5,6	61,9	2,6	286,6
Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Dārzeņu zupa ar pupiņām, kartupeļiem bez krējuma 250gr (250g/83,9 kcal) Vistas kotlete 100 gr [A01, A03] (100g/217,5 kcal) Vārīti kartupeļi ar eļļu 150 gr (150g/139,4 kcal) Biešu salāti ar konservētiem gurķiem 100 gr (100g/60,0 kcal) Aprikožu kompots (Žāv.) (200g/18,8 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Svaigu kāpostu zupa bez krējuma 250 gr (250g/59,9 kcal) Malta liellopu gaļa bez mērcēs 50 gr (50g/128,7 kcal) Vārīti makaroni 150 gr [A01] (150g/200,4 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem un eļļu 100 gr (100g/40,4 kcal) Apelsīnu kompots (200g/18,9 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Kartupeļu zupa ar zivi 250/35 gr [A04] (285g/135,8 kcal) Bifšteks 100 gr (100g/201,4 kcal) Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal) Svaigu kāpostu salāti ar burkāniem 100 gr (100g/50,7 kcal) Bumbieru kompots (200g/37,1 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 cūkgāļu 75/200 gr (275g/388,4 kcal) Svaigi gurķi 100 gr (100g/11,4 kcal) Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Makaronu zupa ar dārzeņiem 250 gr [A01] (250g/85,6 kcal) Mājas sautējums ar cūkgāļu 250/75 gr (325g/348,8 kcal) Svaigi gurķi 100 gr (100g/11,4 kcal) Kompots ar dzērvenēm (200g/15,4 kcal)			
39,4	98,5	17,1	715,0	39,2	95,5	10,6	643,7	57,2	121,5	16,6	876,4	37,7	110,7	9,9	697,5	39,7	98,7	10,3	656,6
Launags				Launags				Launags				Launags				Launags			
Uzturvērtības kopā 43,9 151,4 18,3 955,3 Sāls(g): 2,1000 ; 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 55,7 124,0 21,0 918,9 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				Uzturvērtības kopā 65,3 176,2 20,5 1175,2 Sāls(g): 3,4000 ; Cukurs(g): 19,0000 (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 63,3 160,9 16,3 1061,4 Sāls(g): 1,9000 ; Cukurs(g): 12,0000 (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 45,3 160,6 12,9 943,2 Sāls(g): 3,0000 ; 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			

Sagatavoja: S. Steļmačonoka

Ēdienkarte nedēļai: 31.03.2025 - 06.04.2025

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

Grupa: Cieto ēdienu diēta (1.a kl.)

Pirmdiena 31.03.2025				Otrdiena 01.04.2025				Trešdiena 02.04.2025				Ceturtdiena 03.04.2025				Piektdiena 04.04.2025			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Vistas kotlete 100 gr [A01, A03] (100g/217,5 kcal) Vārīti kartupeļi ar eļļu 150 gr (150g/139,4 kcal) Biešu salāti ar konservētiem gurķiem 100 gr (100g/60,0 kcal) Aprikožu kompots (Žāv.) (200g/18,8 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Vārīta liellopu gaļa 100 gr (100g/157,3 kcal) Vārīti makaroni 150 gr [A01] (150g/200,4 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem, krējumu un majonēzi 50 gr [A03, A07, A10] (50g/40,1 kcal) Apelsīnu kompots (200g/18,9 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Kotlete Sevišķā 100 gr [A01, A07] (100g/214,2 kcal) Vārīti griķi 100 gr (100g/174,9 kcal) Svaigu kāpostu salāti ar burkāniem 100 gr (100g/50,7 kcal) Bumbieru kompots (200g/37,1 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Vārīti rīsi 100 gr (100g/129,5 kcal) Vārīta cūkgāļa-šķiņķis 100 gr (100g/211,8 kcal) Svaigi tomāti 50gr (50g/7,7 kcal) Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Vārīta cūkgāļa-šķiņķis 100 gr (100g/211,8 kcal) Svaigi gurķi 50 gr (50g/5,7 kcal) Kompots ar dzērvenēm (200g/15,4 kcal) Vārīti kartupeļi ar eļļu 150 gr (150g/139,4 kcal)			
32,2	68,3	15,4	542,5	39,7	66,7	10,7	523,5	34,2	86,9	10,7	583,7	40,3	57,2	10,8	490,3	40,8	55,5	10,4	479,1
Uzturvērtības kopā 32,2 68,3 15,4 542,5 Sāls(g): 0,9000 ; 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 39,7 66,7 10,7 523,5 Sāls(g): 0,9000 ; 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 34,2 86,9 10,7 583,7 Sāls(g): 1,8000 ; 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 40,3 57,2 10,8 490,3 Sāls(g): 0,8000 ; 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 40,8 55,5 10,4 479,1 Sāls(g): 0,6000 ; 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			

Sagatavoja: S. Steļmačonoka

Ēdienkarte nedēļai: 31.03.2025 - 06.04.2025

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

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

Pirmdiena 31.03.2025				Otrdiena 01.04.2025				Trešdiena 02.04.2025				Ceturtdiena 03.04.2025				Piektdiena 04.04.2025			
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) Auzu pārslu biezputra bez sviesta un piena 200gr [A01] (200g/173,8 kcal)				Brokastis Omlete ar desu 130 gr [A03, A07, A09, A10] (130g/208,6 kcal) Zaļie zirnīši 30 gr (30g/22,2 kcal)				Brokastis Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Auzu pārslu biezputra bez sviesta un piena 200gr [A01] (200g/173,8 kcal)				Brokastis Gurķi konservēti 30 gr (30g/6,6 kcal) Griķu biezputra bez sviesta un piena 200gr (200g/182,2 kcal) Vārīta cūkgāļa-šķiņķis 50 gr (50g/105,8 kcal)				Brokastis Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Kukurūzas biezputra bez sviesta un piena 200 gr (200g/161,6 kcal)			
9,7	27,9	5,4	207,2	19,2	5,8	14,3	230,8	9,7	27,9	5,4	207,2	23,2	35,6	6,0	294,6	7,2	35,1	4,1	195,0
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) Biešu salāti ar konservētiem gurķiem 100 gr (100g/60,0 kcal)				Pusdienas Svaigu kāpostu zupa bez kartupeļiem un krējuma 200 gr (200g/32,7 kcal) Malta liellopu gaļa bez mērcēs 50 gr (50g/128,7 kcal) Lēcas vārītas 130 gr (130g/157,3 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem un eļļu 100 gr (100g/40,4 kcal)				Pusdienas Buljons ar vistu 250 gr [A03] (250g/78,0 kcal) Bifšteks 100 gr (100g/201,4 kcal) Vārīti griķi 100 gr (100g/174,9 kcal) Svaigu kāpostu salāti ar burkāniem 100 gr (100g/50,7 kcal)				Pusdienas Borščs ar svaigiem kāpostiem bez krējuma un kartupeļiem 200gr (200g/49,5 kcal) Vārīta cūkgāļa-šķiņķis 100 gr (100g/211,8 kcal) Vārīti saldētie dārzeņi 100 gr (100g/105,2 kcal) Svaigi tomāti 100gr (100g/15,3 kcal)				Pusdienas Buljons ar liellopu gaļu 250/13 gr [A03] (263g/62,4 kcal) Vārīta cūkgāļa-šķiņķis 100 gr (100g/211,8 kcal) Svaigi gurķi 100 gr (100g/11,4 kcal) Vārīti kartupeļi ar mizu 100 gr (100g/90,6 kcal)			
25,0	32,2	20,2	413,9	35,3	36,3	8,0	359,1	45,1	41,4	17,5	505,0	38,1	13,1	19,9	381,8	43,5	22,5	12,4	376,2
Uzturvērtības kopā 34,7 60,1 25,6 621,1 Sāls(g): 3,1000 ; 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 54,5 42,1 22,3 589,9 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				Uzturvērtības kopā 54,8 69,3 22,9 712,2 Sāls(g): 3,3000 ; Cukurs(g): 9,0000 (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 61,3 48,7 25,9 676,4 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 50,7 57,6 16,5 571,2 Sāls(g): 2,1000 ; 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. Steļmačonoka

Ēdienkarte nedēļai: 31.03.2025 - 06.04.2025

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

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

Pirmdiena 31.03.2025				Otrdiena 01.04.2025				Trešdiena 02.04.2025				Ceturtdiena 03.04.2025				Piektdiena 04.04.2025			
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) 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) Omlete ar desu 130 gr [A03, A07, A09, A10] (130g/208,6 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) 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) Gurķi konservēti 30 gr (30g/6,6 kcal) Griķu biezputra bez sviesta un piena 200gr (200g/182,2 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Vārīta cūkgāļa-šķiņķis 50 gr (50g/105,8 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)			
11,2	40,8	5,8	267,0	20,7	18,7	14,7	290,6	11,2	40,8	5,8	267,0	24,7	48,5	6,4	354,4	8,7	48,0	4,5	254,8
Pusdienas Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Saldēto dārzeņu zupa 200 gr (200g/106,5 kcal) Ceppta vista 100 gr (100g/156,8 kcal) Vārīti kartupeļi ar mizu 100 gr (100g/90,6 kcal) Biešu salāti ar konservētiem gurķiem 100 gr (100g/60,0 kcal) Aprikožu kompots (Žāv.) (200g/18,8 kcal)				Pusdienas Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Svaigu kāpostu zupa bez kartupeļiem un krējuma 200 gr (200g/32,7 kcal) Malta liellopu gaļa bez mērcēs 50 gr (50g/128,7 kcal) Lēcas vārītas 130 gr (130g/157,3 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem un eļļu 100 gr (100g/40,4 kcal) Apelsīnu kompots (200g/18,9 kcal)				Pusdienas Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Buljons ar vistu 250 gr [A03] (250g/78,0 kcal) Bifšteks 100 gr (100g/201,4 kcal) Vārīti griķi 100 gr (100g/174,9 kcal) Svaigu kāpostu salāti ar burkāniem 100 gr (100g/50,7 kcal) Bumbieru kompots (200g/37,1 kcal)				Pusdienas Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Borščs ar svaigiem kāpostiem bez krējuma un kartupeļiem 200gr (200g/49,5 kcal) Vārīta cūkgāļa-šķiņķis 100 gr (100g/211,8 kcal) Vārīti saldētie dārzeņi 100 gr (100g/105,2 kcal) Svaigi tomāti 100gr (100g/15,3 kcal) Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 kcal)				Pusdienas Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Buljons ar liellopu gaļu 250/13 gr [A03] (263g/62,4 kcal) Vārīta cūkgāļa-šķiņķis 100 gr (100g/211,8 kcal) Svaigi gurķi 100 gr (100g/11,4 kcal) Kompots ar dzērvenēm (200g/15,4 kcal) Vārīti kartupeļi ar mizu 100 gr (100g/90,6 kcal)			
27,8	45,2	20,6	479,5	37,0	50,4	8,4	424,8	46,8	59,8	18,0	588,9	39,7	31,2	20,3	463,1	45,0	35,8	12,9	438,4
Launags Cepumi bezglutēna 14 gr. [A03, A07] (14g/62,9 kcal) Bumbieri 100 gr (100g/54,3 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) Mandarīni 100gr (100g/45,9 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)				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)			
0,8	27,7	2,3	130,2	0,3	24,5	2,0	114,7	1,0	25,4	2,3	121,8	0,3	15,3	2,0	75,9	0,5	44,0	2,0	204,5
Uzturvērtības kopā 39,8 113,7 28,7 876,7 Sāls(g): 3,1000 ; Cukurs(g): 19,0000 (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 58,0 93,6 25,1 830,1 Sāls(g): 2,8000 ; Cukurs(g): 13,0000 (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 59,0 126,0 26,1 977,7 Sāls(g): 3,3000 ; Cukurs(g): 24,0000 (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 95,0 28,7 893,4 Sāls(g): 2,3000 ; Cukurs(g): 19,0000 (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 54,2 127,8 19,4 897,7 Sāls(g): 2,1000 ; 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: 31.03.2025 - 06.04.2025

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

Grupa: Individuāla diēta 2.a klase ž

Pirmdiena 31.03.2025				Otrdiena 01.04.2025				Trešdiena 02.04.2025				Ceturtdiena 03.04.2025				Piektdiena 04.04.2025			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Rīsu biezputra ar sviestu 200/10 gr [A07] (200g/242,0 kcal)				Brokastis Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Omlete ar desu 130 gr [A03, A07, A09, A10] (130g/208,6 kcal) Zaļie zirnīši 30 gr (30g/22,2 kcal)				Brokastis Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Auzu pārslu biezputra ar sviestu 200/10 gr [A01, A07] (210g/297,9 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal)				Brokastis Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Gurķi konservēti 30 gr (30g/6,6 kcal) Makaroni ar sieru 150/10/10 gr [A01, A07] (150g/306,3 kcal)				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)			
11,3	42,6	22,1	410,2	21,1	17,2	23,3	365,6	18,8	53,2	27,2	540,6	12,6	55,1	19,4	447,7	11,6	62,7	16,4	441,2
Pusdienas Rupjmaize 45 gr [A01] (45g/105,4 kcal) Dārzeņu zupa ar pupiņām, kartupeļiem un krējumu 250/5 gr [A07] (255g/94,2 kcal) Vistas kotlete 100 gr [A01, A03] (100g/217,5 kcal) Kartupeļu biezenis 150 gr [A07] (150g/160,9 kcal) Biešu salāti ar konservētiem gurķiem 100 gr (100g/60,0 kcal)				Pusdienas Rupjmaize 45 gr [A01] (45g/105,4 kcal) Svaigu kāpostu zupa ar krējumu 250/5 gr [A07] (250g/70,2 kcal) Malta liellopu gaļa bez mērcēs 50 gr (50g/128,7 kcal) Vārīti makaroni 150 gr [A01] (150g/200,4 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem, krējumu un majonēzi 100 gr [A03, A07, A10] (100g/75,1 kcal)				Pusdienas Rupjmaize 45 gr [A01] (45g/105,4 kcal) Kartupeļu zupa ar zivi 250/35 gr [A04] (285g/135,8 kcal) Kotlete Sevišķā 100 gr [A01, A07] (100g/214,2 kcal) Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal) Svaigu kāpostu salāti ar burkāniem 100 gr (100g/50,7 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 100gr (100g/15,3 kcal)				Pusdienas Rupjmaize 45 gr [A01] (45g/105,4 kcal) Makaronu zupa ar dārzeņiem 250 gr [A01] (250g/85,6 kcal) Mājas sautējums ar cūkgaļu 250/75 gr (325g/348,8 kcal) Svaigi gurķi 100 gr (100g/11,4 kcal)			
35,4	74,5	20,7	638,0	35,8	73,5	14,6	579,8	47,1	111,5	12,4	762,1	35,4	85,0	9,8	587,2	37,0	76,8	9,2	551,2
Launags Bulciņa ar kanēli 50 gr [A01, A03, A07] (50g/217,4 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal) Bumbieri 100 gr (100g/54,3 kcal)				Launags Pīradziņi ar āboliem 70 gr [A01, A03, A07] (70g/175,4 kcal) Sulas dzēriens (200g/51,8 kcal)				Launags Cepumi Miredo 50 gr [A01] (50g/160,9 kcal) Mandarīni 100gr (100g/45,9 kcal)				Launags Mājas bulciņa 50 gr [A01, A03, A07] (64g/195,2 kcal) Jogurts 200 ml [A07] (200g/124,0 kcal)				Launags Baltmaize ar kausēto sieru 40/30 gr [A01, A07] (70g/172,8 kcal) Sula gab. (200 ml) (200g/89,6 kcal) Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal)			
10,2	54,7	9,8	346,2	5,0	46,3	2,7	227,2	6,0	37,7	3,6	206,8	9,1	45,7	11,3	319,2	8,4	56,4	4,9	314,4
Vakariņas Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Burkānu sacepums ar biezpienu 200/20 gr [A01, A03, A07] (220g/475,0 kcal)				Vakariņas Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Zrazi kartupeļu 200/20 gr [A01, A03, A07] (220g/335,3 kcal)				Vakariņas Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Rauga pankūkas ar āboliem un krējumu 150/20 gr [A01, A03, A07] (170g/394,9 kcal)				Vakariņas Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Biezpiena plācenīši ar krējumu 150/20 gr [A01, A03, A07] (170g/277,7 kcal)				Vakariņas			
20,1	33,2	44,3	609,8	16,0	59,5	18,4	470,1	15,4	77,9	16,8	529,7	26,7	33,9	19,9	412,5	Uzturvērtības kopā 57,0 195,9 30,5 1306,8 Sāls(g): 2,5000 ; Cukurs(g): 2,3000			
Uzturvērtības kopā 77,0 205,0 96,9 2004,2 Sāls(g): 2,9000 ; Cukurs(g): 12,0000				Uzturvērtības kopā 77,9 196,5 59,0 1642,7 Sāls(g): 2,8000 ; Cukurs(g): 6,4000				Uzturvērtības kopā 87,3 280,3 60,0 2039,2 Sāls(g): 3,3000 ; Cukurs(g): 17,0000				Uzturvērtības kopā 83,8 219,7 60,4 1766,6 Sāls(g): 2,3000 ; Cukurs(g): 11,0000							

Pirmdiena 31.03.2025				Otrdiena 01.04.2025				Trešdiena 02.04.2025				Ceturtdiena 03.04.2025				Piektdiena 04.04.2025			
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: 31.03.2025 - 06.04.2025

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

Grupa: skolēni(5-9 kl.) diennakts

Pirmdiena 31.03.2025				Otrdiena 01.04.2025				Trešdiena 02.04.2025				Ceturtdiena 03.04.2025				Piektdiena 04.04.2025			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Rīsu biezputra ar sviestu 200/10 gr [A07] (200g/242,0 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Brokastis Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Omlete ar desu 130 gr [A03, A07, A09, A10] (130g/208,6 kcal) Zaļie zirnīši 30 gr (30g/22,2 kcal) Kafija ar pienu [A07] (61g/54,7 kcal)				Brokastis Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Auzu pārslu biezputra ar sviestu 200/10 gr [A01, A07] (210g/297,9 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal)				Brokastis Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Gurķi konservēti 30 gr (30g/6,6 kcal) Makaroni ar sieru 150/10/10 gr [A01, A07] (150g/306,3 kcal) Kafija ar pienu [A07] (61g/54,7 kcal)				Brokastis Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) 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)			
11,3	47,1	22,1	423,2	24,6	36,7	24,7	467,1	18,8	53,2	27,2	540,6	16,1	74,6	20,8	549,2	11,6	67,2	16,4	454,2
Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Dārzeņu zupa ar pupiņām, kartupeļiem un krējumu 250/5 gr [A07] (255g/94,2 kcal) Vistas kotlete 100 gr [A01, A03] (100g/217,5 kcal) Kartupeļu biezenis 150 gr [A07] (150g/160,9 kcal) Biešu salāti ar konservētiem gurķiem 100 gr (100g/60,0 kcal) Aprikožu kompots (Žāv.) (200g/18,8 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Svaigu kāpostu zupa ar krējumu 250/5 gr [A07] (250g/70,2 kcal) Malta liellopu gaļa mērcē 50/50 gr [A01, A07] (100g/156,2 kcal) Vārīti makaroni 150 gr [A01] (150g/200,4 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem, krējumu un majonēzi 100 gr [A03, A07, A10] (100g/75,1 kcal) Apelsīnu kompots (200g/18,9 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Kartupeļu zupa ar zivi 250/35 gr [A04] (285g/135,8 kcal) Kotlete Sevišķā 100 gr [A01, A07] (100g/214,2 kcal) Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal) Svaigu kāpostu salāti ar burkāniem 100 gr (100g/45,5 kcal) Bumbieru kompots (200g/37,1 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Borščs ar kartupeļiem, svaigiem kāpostiem un krējumu 250/5 gr [A07] (250g/78,1 kcal) Plovs ar cūkgaļu 75/200 gr (275g/388,4 kcal) Svaigi tomāti 100gr (100g/15,3 kcal) Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Makaronu zupa ar dārzeņiem 250 gr [A01] (250g/85,6 kcal) Mājas sautējums ar cūkgaļu 250/75 gr (325g/348,8 kcal) Svaigi gurķi 100 gr (100g/11,4 kcal) Kompots ar dzērvenēm (200g/15,4 kcal)			
39,4	96,1	21,7	746,8	39,2	98,1	17,6	716,2	50,0	136,7	13,5	884,0	38,2	111,7	10,8	711,7	39,7	98,7	10,3	656,6
Launags Bulciņa ar kanēli 50 gr [A01, A03, A07] (50g/217,4 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal) Bumbieri 100 gr (100g/54,3 kcal)				Launags Pīradziņi ar āboliem 70 gr [A01, A03, A07] (70g/175,4 kcal) Sulas dzēriens (200g/51,8 kcal)				Launags Cepumi Miredo 50 gr [A01] (50g/160,9 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Mandarīni 100gr (100g/45,9 kcal)				Launags Mājas bulciņa 50 gr [A01, A03, A07] (64g/195,2 kcal) Jogurts 200 ml [A07] (200g/124,0 kcal)				Launags Baltmaize ar kausēto sieru 40/30 gr [A01, A07] (70g/172,8 kcal) Sula gab. (200 ml) (200g/89,6 kcal) Bumbieri 100 gr (100g/54,3 kcal)			
10,2	54,7	9,8	346,2	5,0	46,3	2,7	227,2	6,0	42,2	3,6	219,8	9,1	45,7	11,3	319,2	8,9	57,8	5,2	316,7
Vakariņas Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Burkānu sacepums ar biezpienu 200/20 gr [A01, A03, A07] (220g/475,0 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Vakariņas Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Zrazi kartupeļu 200/20 gr [A01, A03, A07] (220g/335,3 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Vakariņas Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Rauga pankūkas ar āboliem un krējumu 150/20 gr [A01, A03, A07] (170g/384,5 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Vakariņas Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Biezpiena plācenīši ar krējumu 150/20 gr [A01, A03, A07] (170g/277,7 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Vakariņas			
20,1	37,7	44,3	622,8	16,0	64,0	18,4	483,1	15,4	78,8	16,8	532,3	26,7	38,4	19,9	425,5				

Pirmdiena 31.03.2025				Otrdiena 01.04.2025				Trešdiena 02.04.2025				Ceturtdiena 03.04.2025				Piektdiena 04.04.2025			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
81,0	235,6	97,9	2139,0	84,8	245,1	63,4	1893,6	90,2	310,9	61,1	2176,7	90,1	270,4	62,8	2005,6	60,2	223,7	31,9	1427,5
Sāls(g): 2,9000 ; Cukurs(g): 27,0000				Sāls(g): 2,8000 ; Cukurs(g): 21,4000				Sāls(g): 3,3000 ; Cukurs(g): 26,0000				Sāls(g): 2,3000 ; Cukurs(g): 26,0000				Sāls(g): 2,5000 ; Cukurs(g): 12,3000			
(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: 31.03.2025 - 06.04.2025

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

Grupa: skolēni (1-4 kl.) diennakts

Pirmdiena 31.03.2025				Otrdiena 01.04.2025				Trešdiena 02.04.2025				Ceturtdiena 03.04.2025				Piektdiena 04.04.2025			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Rīsu biezputra ar sviestu 200/10 gr [A07] (200g/242,0 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Brokastis Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Omlete ar desu 130 gr [A03, A07, A09, A10] (130g/208,6 kcal) Zaļie zirnīši 30 gr (30g/22,2 kcal) Kafija ar pienu [A07] (61g/54,7 kcal)				Brokastis Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Auzu pārslu biezputra ar sviestu 200/10 gr [A01, A07] (210g/297,9 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal)				Brokastis Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Gurķi konservēti 30 gr (30g/6,6 kcal) Makaroni ar sieru 150/10/10 gr [A01, A07] (150g/306,3 kcal) Kafija ar pienu [A07] (61g/54,7 kcal)				Brokastis Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) 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)			
11,3	47,1	22,1	423,2	24,6	36,7	24,7	467,1	18,8	53,2	27,2	540,6	16,1	74,6	20,8	549,2	11,6	67,2	16,4	454,2
Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Dārzeņu zupa ar pupiņām, kartupeļiem un krējumu 250/5 gr [A07] (255g/94,2 kcal) Vistas kotlete 100 gr [A01, A03] (100g/217,5 kcal) Kartupeļu biezenis 150 gr [A07] (150g/160,9 kcal) Biešu salāti ar konservētiem gurķiem 100 gr (100g/60,0 kcal) Aprikožu kompots (Žāv.) (200g/18,8 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Svaigu kāpostu zupa ar krējumu 250/5 gr [A07] (250g/70,2 kcal) Malta liellopu gaļa mērcē 50/50 gr [A01, A07] (100g/156,2 kcal) Vārīti makaroni 150 gr [A01] (150g/200,4 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem, krējumu un majonēzi 50 gr [A03, A07, A10] (50g/40,1 kcal) Apelsīnu kompots (200g/18,9 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Kartupeļu zupa ar zivi 250/35 gr [A04] (285g/135,8 kcal) Kotlete Sevišķā 100 gr [A01, A07] (100g/214,2 kcal) Vārīti griķi 100 gr (100g/174,9 kcal) Svaigu kāpostu salāti ar burkāniem 50 gr (50g/24,0 kcal) Bumbieru kompots (200g/37,1 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Borščs ar kartupeļiem, svaigiem kāpostiem un krējumu 250/5 gr [A07] (250g/78,1 kcal) Plovs ar cūkgaļu 75/200 gr (275g/388,4 kcal) Svaigi tomāti 50gr (50g/7,7 kcal) Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Makaronu zupa ar dārzeņiem 250 gr [A01] (250g/85,6 kcal) Mājas sautējums ar cūkgaļu 250/75 gr (325g/348,8 kcal) Svaigi gurķi 50 gr (50g/5,7 kcal) Kompots ar dzērvenēm (200g/15,4 kcal)			
36,7	80,0	21,0	658,2	35,7	78,9	14,7	592,6	43,0	102,7	11,6	692,8	35,0	94,3	10,1	615,5	36,7	81,7	9,5	562,3
Launags Bulciņa ar kanēli 50 gr [A01, A03, A07] (50g/217,4 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal) Bumbieri 100 gr (100g/54,3 kcal)				Launags Pīradziņi ar āboliem 70 gr [A01, A03, A07] (70g/175,4 kcal) Sulas dzēriens (200g/51,8 kcal)				Launags Cepumi Miredo 50 gr [A01] (50g/160,9 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Mandarīni 100gr (100g/45,9 kcal)				Launags Mājas bulciņa 50 gr [A01, A03, A07] (64g/195,2 kcal) Jogurts 200 ml [A07] (200g/124,0 kcal)				Launags Baltmaize ar kausēto sieru 40/30 gr [A01, A07] (70g/172,8 kcal) Sula gab. (200 ml) (200g/89,6 kcal) Bumbieri 100 gr (100g/54,3 kcal)			
10,2	54,7	9,8	346,2	5,0	46,3	2,7	227,2	6,0	42,2	3,6	219,8	9,1	45,7	11,3	319,2	8,9	57,8	5,2	316,7
Vakariņas Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Burkānu sacepums ar biezpienu 200/20 gr [A01, A03, A07] (220g/475,0 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Vakariņas Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Zrazi kartupeļu 200/20 gr [A01, A03, A07] (220g/335,3 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Vakariņas Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Rauga pankūkas ar āboliem un krējumu 150/20 gr [A01, A03, A07] (170g/384,5 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Vakariņas Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Biezpiena plācenīši ar krējumu 150/20 gr [A01, A03, A07] (170g/277,7 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Vakariņas			
20,1	37,7	44,3	622,8	16,0	64,0	18,4	483,1	15,4	78,8	16,8	532,3	26,7	38,4	19,9	425,5				

Pirmdiena 31.03.2025				Otrdiena 01.04.2025				Trešdiena 02.04.2025				Ceturtdiena 03.04.2025				Piektdiena 04.04.2025			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
78,3	219,5	97,2	2050,4	81,3	225,9	60,5	1770,0	83,2	276,9	59,2	1985,5	86,9	253,0	62,1	1909,4	57,2	206,7	31,1	1333,2
Sāls(g): 2,9000 ; Cukurs(g): 27,0000				Sāls(g): 2,6000 ; Cukurs(g): 21,4000				Sāls(g): 3,0000 ; Cukurs(g): 25,0000				Sāls(g): 2,3000 ; Cukurs(g): 26,0000				Sāls(g): 2,5000 ; Cukurs(g): 12,3000			
(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