

Ēdienkarte nedēļai: 05.05.2025 - 11.05.2025

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

Grupa: Dieta aglutēna un bezlaktozes 1.B

Otrdiena 06.05.2025				Trešdiena 07.05.2025				Ceturtdiena 08.05.2025				Piektdiena 09.05.2025				Sestdiena 10.05.2025			
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) Makaroni bezglutēna 75 gr (75g/79,0 kcal) Vārītas olas 1 gab [A03] (50g/66,6 kcal) Gurķi konservēti 30 gr (30g/6,6 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) 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) 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) 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)			
11,6	33,9	5,6	227,5	5,0	54,4	0,8	242,6	21,3	42,5	11,8	358,0	6,1	63,4	2,2	288,9	8,1	64,3	2,0	306,1
Pusdienas Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Svaigu kāpostu zupa bez krējuma 250 gr (250g/59,9 kcal) Cīsiņi vārīti 100 gr [A03, A09, A10] (100g/220,6 kcal) Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal) Biešu salāti ar eļļu 100 gr (100g/62,2 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) Cepta vista 100 gr (100g/156,8 kcal) Vārīti kartupeļi ar eļļu 150 gr (150g/139,4 kcal) Svaigi gurķi 100 gr (100g/11,4 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) Cūkgaļas kotlete 100 gr [A03] (100g/164,5 kcal) Makaroni bezglutēna 75 gr (75g/79,0 kcal) Salāti Apetīte ar eļļu 100 gr [A03] (100g/48,7 kcal) Aprikožu kompots (Žāv.) (200g/18,8 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/119,5 kcal) Vārīti kartupeļi ar eļļu 150 gr (150g/139,4 kcal) Svaigi tomāti 100gr (100g/15,3 kcal) Kompots ar dzērvenēm (200g/15,4 kcal)				Pusdienas Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Biešu zupa bez krējuma 250 gr (250g/87,8 kcal) Gaļas gulašs no cūkgaļas bez miltiem 75/100 gr (175g/161,4 kcal) Vārīti rīsi 150 gr (150g/192,1 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem un eļļu 100 gr (100g/40,4 kcal) Ābolu kompots (200g/24,4 kcal)			
30,6	91,7	22,5	695,5	26,1	60,9	11,9	450,3	36,6	49,6	11,5	441,1	31,5	75,4	4,6	466,9	35,8	83,8	9,7	568,4
Launags				Launags				Launags				Launags				Launags			
Uzturvērtības kopā 42,2 125,6 28,1 923,0 Sāls(g): 3,5000 ; 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 31,1 115,3 12,7 692,9 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 57,9 92,1 23,3 799,1 Sāls(g): 2,9000 ; 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 37,6 138,8 6,8 755,8 Sāls(g): 2,7000 ; 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				Uzturvērtības kopā 43,9 148,1 11,7 874,5 Sāls(g): 3,1000 ; 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			

Sagatavoja: S. Steļmačonoka

Ēdienkarte nedēļai: 05.05.2025 - 11.05.2025

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

Grupa: Individuāla diēta 4e klase g

Otrdiena 06.05.2025				Trešdiena 07.05.2025				Ceturtdiena 08.05.2025				Piektdiena 09.05.2025				Sestdiena 10.05.2025			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Vārītas olas 2 gab [A03] (100g/133,2 kcal) Gurķi konservēti 30 gr (30g/6,6 kcal)				Brokastis Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal) Rīsu biezputra ar sviestu 200/10 gr [A07] (200g/242,0 kcal)				Brokastis Omlete ar sieru 115 gr [A03, A07] (152g/186,2 kcal) Zaļie zirnīši 30 gr (30g/22,2 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) Auzu pārslu biezputra ar sviestu 200/10 gr [A01, A07] (200g/300,5 kcal)			
12,1	1,6	9,3	139,8	6,0	42,2	10,9	294,0	17,9	5,8	12,4	208,4	6,9	50,9	12,2	337,4	9,6	44,0	13,6	352,5
Pusdienas Svaigu kāpostu zupa bez krējuma 250 gr (250g/59,9 kcal) Cisīņi vārīti 100 gr [A03, A09, A10] (100g/220,6 kcal) Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal) Biešu salāti ar eļļu 100 gr (100g/62,2 kcal)				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) Svaigi gurķi 100 gr (100g/11,4 kcal)				Pusdienas Borščs ar kartupeļiem, svaigiem kāpostiem bez krējuma 250gr (250g/67,8 kcal) Cūkgaļas kotlete 100 gr [A03] (100g/164,5 kcal) Vārīti saldētie dārzeņi 100 gr (100g/105,2 kcal) Salāti Apetīte ar eļļu 100 gr [A03] (100g/48,7 kcal)				Pusdienas Kartupeļu zupa ar rīsiem 250 gr (250g/115,0 kcal) Zivs ar dārzeņu un tomātu mērci 100/50 gr [A04] (150g/119,5 kcal) Vārīti kartupeļi ar eļļu 150 gr (150g/139,4 kcal) Svaigi tomāti 100gr (100g/15,3 kcal)				Pusdienas Biešu zupa bez krējuma 250 gr (250g/87,8 kcal) Gaļas gulašs no cūkgaļas bez miltiem 75/100 gr (175g/161,4 kcal) Vārīti rīsi 150 gr (150g/192,1 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem un eļļu 100 gr (100g/40,4 kcal)			
28,2	69,2	22,2	598,7	23,7	36,5	19,1	414,1	31,6	18,6	20,8	386,2	29,2	57,7	4,2	389,2	33,5	64,1	9,4	481,7
Launags Cepumi bezglutēna 14 gr. [A03, A07] (14g/62,9 kcal) Kefīrs [A07] (200g/100,0 kcal)				Launags Bumbieri 100 gr (100g/54,3 kcal) 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)				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) Banāni 200 gr (200g/157,2 kcal)			
6,3	16,8	8,0	162,9	0,8	23,2	2,3	117,2	0,3	21,8	2,0	114,9	0,3	21,8	2,0	114,9	2,7	46,8	2,4	220,1
Vakariņas				Vakariņas				Vakariņas				Vakariņas				Vakariņas			
Uzturvērtības kopā 46,6 87,6 39,5 901,4 Sāls(g): 3,5000 ; Cukurs(g): 1,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				Uzturvērtības kopā 30,5 101,9 32,3 825,3 Sāls(g): 2,8000 ; 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 49,8 46,2 35,2 709,5 Sāls(g): 2,5000 ; Cukurs(g): 2,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				Uzturvērtības kopā 36,4 130,4 18,4 841,5 Sāls(g): 2,7000 ; Cukurs(g): 6,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				Uzturvērtības kopā 45,8 154,9 25,4 1054,3 Sāls(g): 3,1000 ; 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: 05.05.2025 - 11.05.2025

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

Grupa: Dieta aglutēna 8.c klase

Otrdiena 06.05.2025				Trešdiena 07.05.2025				Ceturtdiena 08.05.2025				Piektdiena 09.05.2025				Sestdiena 10.05.2025			
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) Makaroni bezglutēna 75 gr (75g/79,0 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Gurķi konservēti 30 gr (30g/6,6 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				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) 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) Biezpiena sieriņš (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) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)			
9,1	33,6	11,5	269,1	13,8	55,2	22,7	467,2	20,3	23,2	21,0	358,5	12,5	69,7	25,8	543,3	14,7	58,2	22,8	486,1
Pusdienas Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Svaigu kāpostu zupa ar krējumu 250/5 gr [A07] (250g/70,2 kcal) Cisīņi vārīti 100 gr [A03, A09, A10] (100g/220,6 kcal) Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal) Biešu salāti ar eļļu 100 gr (100g/62,2 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) Cepta vista 100 gr (100g/156,8 kcal) Kartupeļu-burkānu biezenis 150 gr [A07] (150g/118,1 kcal) Svaigi gurķi 100 gr (100g/11,4 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) Cūkgaļas kotlete 100 gr [A03] (100g/164,5 kcal) Makaroni bezglutēna 75 gr (75g/79,0 kcal) Salāti Apetiņe 100 gr [A03, A07, A10] (100g/97,7 kcal) Aprikožu kompots (Žāv.) (200g/18,8 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/119,5 kcal) Kartupeļu biezenis 150 gr [A07] (150g/160,9 kcal) Svaigi tomāti 100gr (100g/15,3 kcal) Kompots ar dzērvenēm (200g/15,4 kcal)				Pusdienas Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Biešu zupa ar krējumu 250/5 gr [A07] (255g/98,1 kcal) Gaļas gulašs no cūkgaļas bez miltiem 75/100 gr (175g/161,4 kcal) Vārīti rīsi 150 gr (150g/192,1 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem, krējumu un majonēzi 100 gr [A03, A07, A10] (100g/75,1 kcal) Ābolu kompots (200g/24,4 kcal)			
30,7	91,9	23,5	705,8	24,9	50,4	14,7	429,0	35,2	50,4	18,4	500,4	31,4	72,8	8,2	488,4	35,3	84,5	14,7	613,4
Launags				Launags				Launags				Launags				Launags			
Uzturvērtības kopā 39,8 125,5 35,0 974,9 Sāls(g): 2,5000 ; 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 38,7 105,6 37,4 896,2 Sāls(g): 3,2000 ; 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 55,5 73,6 39,4 858,9 Sāls(g): 2,5000 ; 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 43,9 142,5 34,0 1031,7 Sāls(g): 3,4000 ; Cukurs(g): 16,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 50,0 142,7 37,5 1099,5 Sāls(g): 3,1000 ; 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			

Sagatavoja: S. Steļmačonoka

Ēdienkarte nedēļai: 05.05.2025 - 11.05.2025

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

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

Otrdiena 06.05.2025				Trešdiena 07.05.2025				Ceturtdiena 08.05.2025				Piektdiena 09.05.2025				Sestdiena 10.05.2025			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Vārīti makaroni 100 gr [A01] (100g/131,7 kcal) Vārītas olas 1 gab [A03] (50g/66,6 kcal) Gurķi konservēti 30 gr (30g/6,6 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Brokastis Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal) 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) 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) 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) Auzu pārslu biezputra bez sviesta un piena 200gr [A01] (200g/173,8 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)			
15,2	50,4	6,7	324,7	4,5	52,9	1,2	240,3	22,3	49,4	12,6	402,5	5,6	61,9	2,6	286,6	8,1	54,7	3,9	298,8
Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Svaigu kāpostu zupa bez krējuma 250 gr (250g/59,9 kcal) Cīsiņi vārīti 100 gr [A03, A09, A10] (100g/220,6 kcal) Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal) Biešu salāti ar eļļu 100 gr (100g/62,2 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Makaronu zupa ar dārzeņiem 250 gr [A01] (250g/85,6 kcal) Cepta vista 100 gr (100g/156,8 kcal) Vārīti kartupeļi ar eļļu 150 gr (150g/139,4 kcal) Svaigi gurķi 100 gr (100g/11,4 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) Cūkgaļas kotlete 100 gr [A03] (100g/164,5 kcal) Vārīti makaroni 150 gr [A01] (150g/200,4 kcal) Salāti Apetīte ar eļļu 100 gr [A03] (100g/48,7 kcal) Aprikožu kompots (Žāv.) (200g/18,8 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/119,5 kcal) Vārīti kartupeļi ar eļļu 150 gr (150g/139,4 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) Biešu zupa bez krējuma 250 gr (250g/87,8 kcal) Gaļas gulašs no cūkgaļas 75/100 gr [A01] (175g/179,0 kcal) Vārīti rīsi 150 gr (150g/192,1 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem un eļļu 100 gr (100g/40,4 kcal) Ābolu kompots (200g/24,4 kcal)			
34,2	109,5	24,0	807,1	30,9	87,9	13,5	604,8	45,9	95,1	13,9	695,6	34,8	97,6	6,2	596,1	40,1	110,4	11,3	719,1
Launags				Launags				Launags				Launags				Launags			
Uzturvērtības kopā 49,4 159,9 30,7 1131,8 Sāls(g): 2,8000 ; 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 35,4 140,8 14,7 845,1 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 68,2 144,5 26,5 1098,1 Sāls(g): 2,2000 ; 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 40,4 159,5 8,8 882,7 Sāls(g): 2,7000 ; 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				Uzturvērtības kopā 48,2 165,1 15,2 1017,9 Sāls(g): 3,1000 ; 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: 05.05.2025 - 11.05.2025

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

Grupa: Cieto ēdienu diēta (1.a kl.)

Otrdiena 06.05.2025				Trešdiena 07.05.2025				Ceturtdiena 08.05.2025				Piektdiena 09.05.2025				Sestdiena 10.05.2025			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Cīsiņi vārīti 100 gr [A03, A09, A10] (100g/220,6 kcal) Vārīti griķi 100 gr (100g/174,9 kcal) Biešu salāti ar eļļu 100 gr (100g/62,2 kcal)				Pusdienas Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Cepta vista 100 gr (100g/156,8 kcal) Vārīti kartupeļi ar eļļu 150 gr (150g/139,4 kcal) Svaigi gurķi 100 gr (100g/11,4 kcal)				Pusdienas Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Cūkgaļas kotlete ar biezpienu 100 gr [A01, A07] (100g/189,6 kcal) Vārīti makaroni 150 gr [A01] (150g/200,4 kcal) Salāti Apetīte 100 gr [A03, A07, A10] (100g/97,7 kcal)				Pusdienas Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Cepta zivis-fileja 100 gr [A01, A04] (100g/153,4 kcal) Vārīti kartupeļi ar eļļu 150 gr (150g/139,4 kcal) Svaigi tomāti 100gr (100g/15,3 kcal)				Pusdienas Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Gaļas gulašs no cūkgaļas 75/100 gr [A01] (175g/179,0 kcal) Vārīti rīsi 150 gr (150g/192,1 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem, krējumu un majonēzi 50 gr [A03, A07, A10] (50g/40,1 kcal)			
23,6	53,2	21,0	504,5	22,3	39,9	11,3	354,4	34,1	62,9	15,8	534,5	28,8	48,0	4,8	354,9	31,0	56,5	10,8	458,0
Uzturvērtības kopā 23,6 53,2 21,0 504,5 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 22,3 39,9 11,3 354,4 Sāls(g): 1,3000 ; 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 34,1 62,9 15,8 534,5 Sāls(g): 0,7000 ; 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				Uzturvērtības kopā 28,8 48,0 4,8 354,9 Sāls(g): 1,3000 ; 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 31,0 56,5 10,8 458,0 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: 05.05.2025 - 11.05.2025

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

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

Otrdiena 06.05.2025				Trešdiena 07.05.2025				Ceturtdiena 08.05.2025				Piektdiena 09.05.2025				Sestdiena 10.05.2025			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Vārītas olas 2 gab [A03] (100g/133,2 kcal) Gurķi konservēti 30 gr (30g/6,6 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 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) Auzu pārslu biezputra bez sviesta un piena 200gr [A01] (200g/173,8 kcal)			
12,1	1,6	9,3	139,8	7,2	35,1	4,1	195,0	17,9	5,8	12,4	208,4	7,2	35,1	4,1	195,0	9,7	27,9	5,4	207,2
Pusdienas Svaigu kāpostu zupa bez kartupeļiem un krējuma 200 gr (200g/32,7 kcal) Cīsiņi vārīti 100 gr [A03, A09, A10] (100g/220,6 kcal) Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal) Biešu salāti ar eļļu 100 gr (100g/62,2 kcal)				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) Svaigi gurķi 100 gr (100g/11,4 kcal)				Pusdienas Borščs ar svaigiem kāpostiem bez krējuma un kartupeļiem 200gr (200g/49,5 kcal) Cūkgaļas kotlete 100 gr [A03] (100g/164,5 kcal) Vārīti saldētie dārzeņi 100 gr (100g/105,2 kcal) Salāti Apetīte ar eļļu 100 gr [A03] (100g/48,7 kcal)				Pusdienas Buljons ar vistu 250 gr [A03] (250g/78,0 kcal) Zivs ar dārzeņu un tomātu mērci 100/50 gr [A04] (150g/119,5 kcal) Vārīti kartupeļi ar mizu 100 gr (100g/90,6 kcal) Svaigi tomāti 100gr (100g/15,3 kcal)				Pusdienas Biešu zupa bez krējuma un kartupeļiem 200 gr (200g/42,3 kcal) Gaļas gulašs no cūkgaļas bez miltiem 75/100 gr (175g/161,4 kcal) Konservētas pupiņas 100 gr (100g/52,5 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem un eļļu 100 gr (100g/40,4 kcal)			
27,4	63,3	22,2	571,5	22,1	26,6	18,8	365,3	31,1	14,6	20,8	367,9	31,1	25,8	8,2	303,4	30,4	24,8	8,3	296,6
Uzturvērtības kopā 39,5 64,9 31,5 711,3 Sāls(g): 3,5000 ; 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 29,3 61,7 22,9 560,3 Sāls(g): 3,3000 ; Cukurs(g): 6,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 49,0 20,4 33,2 576,3 Sāls(g): 2,5000 ; Cukurs(g): 2,0000 (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 38,3 60,9 12,3 498,4 Sāls(g): 2,2000 ; Cukurs(g): 6,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 40,1 52,7 13,7 503,8 Sāls(g): 2,5000 ; 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: 05.05.2025 - 11.05.2025

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

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

Otrdiena 06.05.2025				Trešdiena 07.05.2025				Ceturtdiena 08.05.2025				Piektdiena 09.05.2025				Sestdiena 10.05.2025			
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) Vārītas olas 2 gab [A03] (100g/133,2 kcal) Gurķi konservēti 30 gr (30g/6,6 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) 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) 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) Auzu pārslu biezputra bez sviesta un piena 200gr [A01] (200g/173,8 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)			
13,6	14,5	9,7	199,6	8,7	48,0	4,5	254,8	19,4	18,7	12,8	268,2	8,7	48,0	4,5	254,8	11,2	40,8	5,8	267,0
Pusdienas Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Svaigu kāpostu zupa bez kartupeļiem un krējuma 200 gr (200g/32,7 kcal) Cisiņi vārīti 100 gr [A03, A09, A10] (100g/220,6 kcal) Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal) Biešu salāti ar eļļu 100 gr (100g/62,2 kcal) Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 kcal)				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) Svaigi gurķi 100 gr (100g/11,4 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) Cūkgaļas kotlete 100 gr [A03] (100g/164,5 kcal) Vārīti saldētie dārzeņi 100 gr (100g/105,2 kcal) Salāti Apetīte ar eļļu 100 gr [A03] (100g/48,7 kcal) Aprikožu kompots (Žāv.) (200g/18,8 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/119,5 kcal) Vārīti kartupeļi ar mizu 100 gr (100g/90,6 kcal) Svaigi tomāti 100gr (100g/15,3 kcal) Kompots ar dzērvenēm (200g/15,4 kcal)				Pusdienas Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Biešu zupa bez krējuma un kartupeļiem 200 gr (200g/42,3 kcal) Gaļas gulašs no cūkgaļas bez miltiem 75/100 gr (175g/161,4 kcal) Konservētas pupiņas 100 gr (100g/52,5 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem un eļļu 100 gr (100g/40,4 kcal) Ābolu kompots (200g/24,4 kcal)			
29,0	81,4	22,6	652,8	23,7	40,0	19,3	428,3	33,9	27,6	21,2	433,5	32,6	39,1	8,7	365,6	31,9	40,1	8,7	367,8
Launags Cepumi bezglutēna 14 gr. [A03, A07] (14g/62,9 kcal) Kefīrs [A07] (200g/100,0 kcal)				Launags Bumbieri 100 gr (100g/54,3 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Cepumi bezglutēna 14 gr. [A03, A07] (14g/62,9 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)				Launags Cepumi bezglutēna 14 gr. [A03, A07] (14g/62,9 kcal) Sula gab. (200 ml) (200g/89,6 kcal) Banāni 200 gr (200g/157,2 kcal)			
6,3	16,8	8,0	162,9	0,8	27,7	2,3	130,2	0,3	24,5	2,0	114,7	0,3	15,3	2,0	75,9	2,9	69,0	2,4	309,7
Uzturvērtības kopā 48,9 112,7 40,3 1015,3 Sāls(g): 3,5000 ; Cukurs(g): 11,0000 (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 33,2 115,7 26,1 813,3 Sāls(g): 3,3000 ; Cukurs(g): 21,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (900-1100) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 53,6 70,8 36,0 816,4 Sāls(g): 2,5000 ; 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 41,6 102,4 15,2 696,3 Sāls(g): 2,2000 ; Cukurs(g): 21,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (900-1100) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 46,0 149,9 16,9 944,5 Sāls(g): 2,5000 ; 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: 05.05.2025 - 11.05.2025

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

Grupa: Individuāla diēta 2.a klase ž

Otrdiena 06.05.2025				Trešdiena 07.05.2025				Ceturtdiena 08.05.2025				Piektdiena 09.05.2025				Sestdiena 10.05.2025			
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) Makaroni ar sieru 150/10/10 gr [A01, A07] (150g/306,3 kcal) Gurķi konservēti 30 gr (30g/6,6 kcal)				Brokastis Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Rīsu biezputra ar sviestu 200/10 gr [A07] (200g/242,0 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) 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) Biezpiena sierīšs (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) Auzu pārslu biezputra ar sviestu 200/10 gr [A01, A07] (200g/300,5 kcal)			
12,6	55,1	19,4	447,7	11,3	42,6	22,1	410,2	19,8	17,2	21,4	343,2	11,6	62,7	16,4	441,2	14,9	44,4	24,8	468,7
Pusdienas Rupjmaize 45 gr [A01] (45g/105,4 kcal) Svaigu kāpostu zupa ar krējumu 250/5 gr [A07] (250g/70,2 kcal) Cisiņi vārīti 100 gr [A03, A09, A10] (100g/220,6 kcal) Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal) Biešu salāti ar eļļu 100 gr (100g/62,2 kcal)				Pusdienas Rupjmaize 45 gr [A01] (45g/105,4 kcal) Makaronu zupa ar dārzeņiem 250 gr [A01] (250g/85,6 kcal) Cepta vista 100 gr (100g/156,8 kcal) Vārīti kartupeļi ar eļļu 150 gr (150g/139,4 kcal) Svaigi gurķi 100 gr (100g/11,4 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) Cūkgaļas kotlete ar biezpienu 100 gr [A01, A07] (100g/189,6 kcal) Vārīti makaroni 150 gr [A01] (150g/200,4 kcal) Salāti Apetīte 100 gr [A03, A07, A10] (100g/97,7 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) Kartupeļu biezenis 150 gr [A07] (150g/160,9 kcal) Svaigi tomāti 100gr (100g/15,3 kcal)				Pusdienas Rupjmaize 45 gr [A01] (45g/105,4 kcal) Biešu zupa ar krējumu 250/5 gr [A07] (255g/98,1 kcal) Gaļas gulašs no cūkgaļas 75/100 gr [A01] (175g/179,0 kcal) Vārīti rīsi 150 gr (150g/192,1 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem, krējumu un majonēzi 100 gr [A03, A07, A10] (100g/75,1 kcal)			
31,6	88,2	24,0	714,4	28,1	65,9	12,4	498,6	39,0	85,9	18,1	671,2	34,2	79,0	9,4	550,0	36,9	87,2	15,3	649,7
Launags Bulciņa ar kanēli 50 gr [A01, A03, A07] (50g/217,4 kcal) Kefīrs [A07] (200g/100,0 kcal)				Launags Pīrādziņi ar svaigiem kāpostiem 70 gr [A01, A03, A07] (70g/185,7 kcal) Bumbieri 100 gr (100g/54,3 kcal)				Launags Cepumi Miredo 50 gr [A01] (50g/160,9 kcal) Sulas dzēriens (200g/51,8 kcal)				Launags Mājas bulciņa 50 gr [A01, A03, A07] (64g/195,2 kcal) Jogurts 200 ml [A07] (200g/124,0 kcal)				Launags Baltmaize ar mēdu 40/20 gr [A01] (60g/172,4 kcal) Sula gab. (200 ml) (200g/89,6 kcal) Banāni 200 gr (200g/157,2 kcal)			
11,8	38,6	13,1	317,4	6,4	42,5	4,9	240,0	5,3	41,3	3,3	212,7	9,1	45,7	11,3	319,2	6,3	93,8	1,7	419,2
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 Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Cepti kabači ar sieru 240/20 gr. [A01, A03, A07] (260g/270,5 kcal)				Vakariņas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Vārīti saldētie dārzeņi ar sviestu 100gr [A07] (100g/127,6 kcal) Aknu kotlete 50 gr [A01, A03] (50g/77,0 kcal)				Vakariņas Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Rauga pankūkas ar āboliem un krējumu 150/20 gr [A01, A03, A07] (170g/394,9 kcal)				Vakariņas			
30,4	60,2	22,8	563,1	13,7	53,5	15,0	405,3	16,1	24,4	24,4	386,2	15,4	77,9	16,8	529,7				
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
				Sāls(g): 2,6000 ; Cukurs(g): 8,0000				Sāls(g): 3,0000 ; Cukurs(g): 6,0000				Sāls(g): 2,9000 ; Cukurs(g): 5,0000				Sāls(g): 4,0000 ; Cukurs(g): 10,3000			

Otrdiena 06.05.2025				Trešdiena 07.05.2025				Ceturtdiena 08.05.2025				Piektdiena 09.05.2025				Sestdiena 10.05.2025			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
86,4	242,1	79,3	2042,6	59,5	204,5	54,4	1554,1	80,2	168,8	67,2	1613,3	70,3	265,3	53,9	1840,1	58,1	225,4	41,8	1537,6
Sāls(g): 2,6000 ; Cukurs(g): 8,0000				Sāls(g): 3,0000 ; Cukurs(g): 6,0000				Sāls(g): 2,9000 ; Cukurs(g): 5,0000				Sāls(g): 4,0000 ; Cukurs(g): 10,3000				Sāls(g): 3,1000 ; Cukurs(g): 6,0000			
(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: 05.05.2025 - 11.05.2025

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

Grupa: skolēni(5-9 kl.) diennakts

Otrdiena 06.05.2025				Trešdiena 07.05.2025				Ceturtdiena 08.05.2025				Piektdiena 09.05.2025				Sestdiena 10.05.2025			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Makaroni ar sieru 150/10/10 gr [A01, A07] (150g/306,3 kcal) Gurķi konservēti 30 gr (30g/6,6 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Brokastis Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Rīsu biezputra ar sviestu 200/10 gr [A07] (200g/242,0 kcal) Kafija ar pienu [A07] (61g/54,7 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 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) 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) Auzu pārslu biezputra ar sviestu 200/10 gr [A01, A07] (200g/300,5 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)			
14,1	68,0	19,8	507,5	13,3	53,7	23,1	464,9	21,3	30,1	21,8	403,0	11,6	67,2	16,4	454,2	14,9	48,9	24,8	481,7
Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Svaigu kāpostu zupa ar krējumu 250/5 gr [A07] (250g/70,2 kcal) Cīsiņi vārīti 100 gr [A03, A09, A10] (100g/220,6 kcal) Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal) Biešu salāti ar eļļu 100 gr (100g/62,2 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) Vista ar piena mērci 150/50 gr [A01, A07] (200g/307,9 kcal) Kartupeļu-burkānu biezenis 150 gr [A07] (150g/118,1 kcal) Svaigi gurķi 100 gr (100g/11,4 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) Cūkgaļas kotlete ar biezpienu 100 gr [A01, A07] (100g/189,6 kcal) Vārīti makaroni 150 gr [A01] (150g/200,4 kcal) Salāti Apetīte 100 gr [A03, A07, A10] (100g/97,7 kcal) Aprikožu kompots (Žāv.) (200g/18,8 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/119,5 kcal) Kartupeļu biezenis 150 gr [A07] (150g/160,9 kcal) Svaigi tomāti 100gr (100g/15,3 kcal) Kompots ar dzērvenēm (200g/15,4 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Biešu zupa ar krējumu 250/5 gr [A07] (255g/98,1 kcal) Gaļas gulašs no cūkgaļas 75/100 gr [A01] (175g/179,0 kcal) Vārīti rīsi 150 gr (150g/192,1 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem, krējumu un majonēzi 100 gr [A03, A07, A10] (100g/75,1 kcal) Ābolu kompots (200g/24,4 kcal)			
34,4	114,9	25,0	838,9	38,6	85,1	25,6	734,6	43,0	107,5	19,1	780,0	35,1	95,8	9,7	621,5	39,6	111,1	16,3	764,1
Launags Bulciņa ar kanēli 50 gr [A01, A03, A07] (50g/217,4 kcal) Kefīrs [A07] (200g/100,0 kcal)				Launags Pīrādziņi ar svaigiem kāpostiem 70 gr [A01, A03, A07] (70g/185,7 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Bumbieri 100 gr (100g/54,3 kcal)				Launags Cepumi Miredo 50 gr [A01] (50g/160,9 kcal) Sulas dzēriens (200g/51,8 kcal)				Launags Mājas bulciņa 50 gr [A01, A03, A07] (64g/195,2 kcal) Jogurts 200 ml [A07] (200g/124,0 kcal)				Launags Baltmaize ar mēdu 40/20 gr [A01] (60g/172,4 kcal) Sula gab. (200 ml) (200g/89,6 kcal) Banāni 200 gr (200g/157,2 kcal)			
11,8	38,6	13,1	317,4	6,4	47,0	4,9	253,0	5,3	41,3	3,3	212,7	9,1	45,7	11,3	319,2	6,3	93,8	1,7	419,2
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 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Cepti kabači ar sieru 240/20 gr. [A01, A03, A07] (260g/270,5 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) Vārīti saldētie dārzeņi ar sviestu 100gr [A07] (100g/127,6 kcal) Aknu kotlete 50 gr [A01, A03] (50g/77,0 kcal)				Vakariņas Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Rauga pankūkas ar āboliem un krējumu 150/20 gr [A01, A03, A07] (170g/394,9 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Vakariņas			

Otrdiena 06.05.2025				Trešdiena 07.05.2025				Ceturtdiena 08.05.2025				Piektdiena 09.05.2025				Sestdiena 10.05.2025			
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	13,7	58,0	15,0	418,3	16,1	28,9	24,4	399,2	15,4	82,4	16,8	542,7				
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
90,7	286,2	80,7	2239,9	72,0	243,8	68,6	1870,8	85,7	207,8	68,6	1794,9	71,2	291,1	54,2	1937,6	60,8	253,8	42,8	1665,0
Sāls(g): 2,6000 ; Cukurs(g): 23,0000				Sāls(g): 2,9000 ; Cukurs(g): 26,0000				Sāls(g): 2,9000 ; Cukurs(g): 20,0000				Sāls(g): 3,4000 ; Cukurs(g): 25,3000				Sāls(g): 3,1000 ; Cukurs(g): 16,0000			
(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: 05.05.2025 - 11.05.2025

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

Grupa: skolēni (1-4 kl.) diennakts

Otrdiena 06.05.2025				Trešdiena 07.05.2025				Ceturtdiena 08.05.2025				Piektdiena 09.05.2025				Sestdiena 10.05.2025			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Makaroni ar sieru 150/10/10 gr [A01, A07] (150g/306,3 kcal) Gurķi konservēti 30 gr (30g/6,6 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Brokastis Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Rīsu biezputra ar sviestu 200/10 gr [A07] (200g/242,0 kcal) Kafija ar pienu [A07] (61g/54,7 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 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) 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) Auzu pārslu biezputra ar sviestu 200/10 gr [A01, A07] (200g/300,5 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)			
14,1	68,0	19,8	507,5	13,3	53,7	23,1	464,9	21,3	30,1	21,8	403,0	11,6	67,2	16,4	454,2	14,9	48,9	24,8	481,7
Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Svaigu kāpostu zupa ar krējumu 250/5 gr [A07] (250g/70,2 kcal) Cīsiņi vārīti 100 gr [A03, A09, A10] (100g/220,6 kcal) Vārīti griķi 100 gr (100g/174,9 kcal) Biešu salāti ar eļļu 100 gr (100g/62,2 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) Vista ar piena mērci 150/50 gr [A01, A07] (200g/307,9 kcal) Kartupeļu-burkānu biezenis 150 gr [A07] (150g/118,1 kcal) Svaigi gurķi 50 gr (50g/5,7 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) Cūkgaļas kotlete ar biezpienu 100 gr [A01, A07] (100g/189,6 kcal) Vārīti makaroni 150 gr [A01] (150g/200,4 kcal) Salāti Apetīte 50 gr [A03, A07, A10] (50g/49,0 kcal) Aprikožu kompots (Žāv.) (200g/18,8 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Kartupeļu zupa ar rīsiem 250 gr (250g/115,0 kcal) Zivs ar dārzeņu un tomātu mērci 100/50 gr [A04] (150g/119,5 kcal) Kartupeļu biezenis 150 gr [A07] (150g/160,9 kcal) Svaigi tomāti 50gr (50g/7,7 kcal) Kompots ar dzērvenēm (200g/15,4 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Biešu zupa ar krējumu 250/5 gr [A07] (255g/98,1 kcal) Gaļas gulašs no cūkgaļas 75/100 gr [A01] (175g/179,0 kcal) Vārīti rīsi 150 gr (150g/192,1 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem, krējumu un majonēzi 50 gr [A03, A07, A10] (50g/40,1 kcal) Ābolu kompots (200g/24,4 kcal)			
28,6	84,2	23,5	669,2	35,6	68,1	24,8	640,3	39,3	89,0	14,6	642,7	31,9	78,4	9,0	525,3	36,1	91,9	13,4	640,5
Launags Bulciņa ar kanēli 50 gr [A01, A03, A07] (50g/217,4 kcal) Kefīrs [A07] (200g/100,0 kcal)				Launags Pīrādziņi ar svaigiem kāpostiem 70 gr [A01, A03, A07] (70g/185,7 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Bumbieri 100 gr (100g/54,3 kcal)				Launags Cepumi Miredo 50 gr [A01] (50g/160,9 kcal) Sulas dzēriens (200g/51,8 kcal)				Launags Mājas bulciņa 50 gr [A01, A03, A07] (64g/195,2 kcal) Jogurts 200 ml [A07] (200g/124,0 kcal)				Launags Baltmaize ar mēdu 40/20 gr [A01] (60g/172,4 kcal) Sula gab. (200 ml) (200g/89,6 kcal) Banāni 200 gr (200g/157,2 kcal)			
11,8	38,6	13,1	317,4	6,4	47,0	4,9	253,0	5,3	41,3	3,3	212,7	9,1	45,7	11,3	319,2	6,3	93,8	1,7	419,2
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 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Cepti kabači ar sieru 240/20 gr. [A01, A03, A07] (260g/270,5 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) Vārīti saldētie dārzeņi ar sviestu 100gr [A07] (100g/127,6 kcal) Aknu kotlete 50 gr [A01, A03] (50g/77,0 kcal)				Vakariņas Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Rauga pankūkas ar āboliem un krējumu 150/20 gr [A01, A03, A07] (170g/394,9 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Vakariņas			

Otrdiena 06.05.2025				Trešdiena 07.05.2025				Ceturtdiena 08.05.2025				Piektdiena 09.05.2025				Sestdiena 10.05.2025			
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	13,7	58,0	15,0	418,3	16,1	28,9	24,4	399,2	15,4	82,4	16,8	542,7				
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
84,9	255,5	79,2	2070,2	69,0	226,8	67,8	1776,5	82,0	189,3	64,1	1657,6	68,0	273,7	53,5	1841,4	57,3	234,6	39,9	1541,4
Sāls(g): 2,6000 ; Cukurs(g): 23,0000				Sāls(g): 2,9000 ; Cukurs(g): 26,0000				Sāls(g): 2,7000 ; Cukurs(g): 20,0000				Sāls(g): 3,4000 ; Cukurs(g): 25,3000				Sāls(g): 2,9000 ; Cukurs(g): 16,0000			
(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