

Ēdienkarte nedēļai: 07.04.2025 - 13.04.2025

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

Grupa: Dieta aglutēna un bezlaktozes 1.B

Pirmdiena 07.04.2025				Otrdiena 08.04.2025				Trešdiena 09.04.2025				Ceturtdiena 10.04.2025				Piektdiena 11.04.2025			
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) Kukurūzas biezputra bez sviesta un piena 200 gr (200g/161,6 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Brokastis Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal) Prosas biezputra bez sviesta un piena 200 gr (54g/178,8 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Brokastis Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal) Vārītas olas 2 gab [A03] (100g/133,2 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)				Brokastis Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal) Omlete ar ceptiem kartupeļiem un eļļu 175 gr [A03] (175g/260,5 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)			
6,1	63,4	2,2	288,9	8,1	64,3	2,0	306,1	30,6	29,2	13,8	366,3	6,1	63,4	2,2	288,9	20,0	49,9	11,7	387,8
Pusdienas Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Biešu zupa bez krējuma 250 gr (250g/87,8 kcal) Dabīgā cūkgājas šniece bez sausiņiem 72 gr [A03] (72g/141,8 kcal) Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal) Salāti ar pekinas kāpostiem 100 gr (100g/72,6 kcal) Bumbieru kompots (200g/37,1 kcal)				Pusdienas Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Saldēto dārzeņu zupa 200 gr (200g/106,5 kcal) Bifšteks 100 gr (100g/190,5 kcal) Makaroni bezglutēna 75 gr (75g/79,0 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem un eļļu 100 gr (100g/40,4 kcal) Citronu kompots (200g/16,2 kcal)				Pusdienas Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Buljons ar liellopu gaļu 250/13 gr [A03] (263g/62,4 kcal) Vārīta cūkgāja-karbonāde 100 gr (100g/203,4 kcal) Vārīti kartupeļi ar eļļu 150 gr (150g/139,4 kcal) Salāti Apetīte ar eļļu 100 gr [A03] (100g/48,3 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) Mēle vārīta cūkgājas 100 gr (100g/265,5 kcal) Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal) Svaigi tomāti 50gr (50g/7,7 kcal) Apelsīnu kompots (200g/18,9 kcal)				Pusdienas Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Borščs ar kartupeļiem, svaigiem kāpostiem bez krējuma 250gr (250g/67,8 kcal) Cepta zivis-fileja bez miltiem 100 gr [A04] (100g/118,2 kcal) Vārīti rīsi 150 gr (150g/192,1 kcal) Burkānu salāti ar āboliem un eļļu 100 (109g/43,9 kcal) Aprikožu kompots (Žāv.) (200g/18,8 kcal)			
42,2	94,3	12,1	657,6	39,2	43,9	18,4	494,9	52,2	57,4	12,9	550,3	39,8	77,2	22,6	674,6	34,4	75,8	7,0	503,1
Launags				Launags				Launags				Launags				Launags			
Uzturvērtības kopā 48,3 157,7 14,3 946,5 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 47,3 108,2 20,4 801,0 Sāls(g): 3,8000 ; 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 82,8 86,6 26,7 916,6 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 45,9 140,6 24,8 963,5 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				Uzturvērtības kopā 54,4 125,7 18,7 890,9 Sāls(g): 3,3000 ; Cukurs(g): 12,5000 (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: 07.04.2025 - 13.04.2025

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

Grupa: Individuāla diēta 4e klase g

Pirmdiena 07.04.2025				Otrdiena 08.04.2025				Trešdiena 09.04.2025				Ceturtdiena 10.04.2025				Piektdiena 11.04.2025			
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) Kukurūzas biezputra ar sviestu 200/10 gr [A07] (210g/285,4 kcal)				Brokastis Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal) Prosas biezputra ar sviestu 200 gr [A07] (200g/302,6 kcal)				Brokastis Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal) Vārītas olas 2 gab [A03] (100g/133,2 kcal) Vārīta cūkgāļa-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)				Brokastis Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal) Auzu pārslu biezputra ar sviestu 200/10 gr [A01, A07] (200g/300,5 kcal)			
6,9	50,9	12,2	337,4	8,9	51,8	12,0	354,6	28,3	11,9	13,5	291,0	6,9	50,9	12,2	337,4	9,6	44,0	13,6	352,5
Pusdienas Biešu zupa bez krējuma un kartupeļiem 200 gr (200g/42,3 kcal) Dabīgā cūkgāļa šņicele bez sausiņiem 72 gr [A03] (72g/141,8 kcal) Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal) Salāti ar pekinas kāpostiem 100 gr (100g/72,6 kcal)				Pusdienas Saldēto dārzeņu zupa 200 gr (200g/106,5 kcal) Bifšteks 100 gr (100g/190,5 kcal) Lēcas vārītas 130 gr (130g/157,3 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem un eļļu 100 gr (100g/40,4 kcal)				Pusdienas Buljons ar liellopu gaļu 250/13 gr [A03] (263g/62,4 kcal) Vārīta cūkgāļa-karbonāde 100 gr (100g/203,4 kcal) Vārīti kartupeļi ar mizu 100 gr (100g/90,6 kcal) Salāti Apetīte ar eļļu 50 gr [A03] (50g/24,3 kcal)				Pusdienas Saldēto dārzeņu zupa 200 gr (200g/106,5 kcal) Mēle vārīta cūkgāļa 100 gr (100g/265,5 kcal) Vārīti griķi 100 gr (100g/174,9 kcal) Svaigi tomāti 50gr (50g/7,7 kcal)				Pusdienas Borščs ar svaigiem kāpostiem bez krējuma un kartupeļiem 200gr (200g/49,5 kcal) Cepta zivis-fileja bez miltiem 100 gr [A04] (100g/118,2 kcal) Vārīti rīsi 150 gr (150g/192,1 kcal) Burkānu salāti ar āboliem un eļļu 100 (109g/43,9 kcal)			
38,4	61,6	11,6	512,7	45,5	36,8	18,1	494,7	46,5	22,9	11,4	380,7	34,2	37,5	29,1	554,6	30,3	54,4	6,7	403,7
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) Bumbieri 100 gr (100g/54,3 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) Apelsīni 150 gr (150g/58,5 kcal)				Launags Cepumi bezglutēna 14 gr. [A03, A07] (14g/62,9 kcal) Apelsīni 150 gr (150g/58,5 kcal)			
0,3	21,8	2,0	114,9	0,8	23,2	2,3	117,2	0,3	10,8	2,0	62,9	2,7	46,8	2,4	220,1	1,8	23,3	2,3	121,4
Vakariņas				Vakariņas				Vakariņas				Vakariņas				Vakariņas			
Uzturvērtības kopā 45,6 134,3 25,8 965,0 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 55,2 111,8 32,4 966,5 Sāls(g): 3,3000 ; Cukurs(g): 3,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				Uzturvērtības kopā 75,1 45,6 26,9 734,6 Sāls(g): 3,4000 ; Cukurs(g): 0,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				Uzturvērtības kopā 43,8 135,2 43,7 1112,1 Sāls(g): 3,0000 ; 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 41,7 121,7 22,6 877,6 Sāls(g): 3,1000 ; Cukurs(g): 6,5000 (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: 07.04.2025 - 13.04.2025

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

Grupa: Dieta aglutēna 8.c klase

Pirmdiena 07.04.2025				Otrdiena 08.04.2025				Trešdiena 09.04.2025				Ceturtdiena 10.04.2025				Piektdiena 11.04.2025			
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) 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) 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) Biezpiens ar krējumu un banāniem 100/30/50 gr [A07] (180g/202,4 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) 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)				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) Omlete ar ceptiem kartupeļiem un eļļu 175 gr [A03] (175g/260,5 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)			
14,7	63,9	24,0	510,6	14,7	58,2	22,8	486,1	22,7	35,6	21,1	414,0	12,7	57,3	23,0	468,9	23,3	51,4	25,0	518,4
Pusdienas Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Biešu zupa ar krējumu 250/5 gr [A07] (255g/98,1 kcal) Dabīgā cūkgaļas šnicele bez sausiņiem 72 gr [A03] (72g/141,8 kcal) Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal) Salāti ar pekinas kāpostiem 100 gr (100g/72,6 kcal) Bumbieru kompots (200g/37,1 kcal)				Pusdienas Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Dārzu zupa ar kausēto sieru, kartupeļiem un krējumu 250/5 gr [A07] (250g/114,5 kcal) Maltās gaļas ruletītes 100 gr [A03, A07] (100g/208,3 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) Citronu kompots (200g/16,2 kcal)				Pusdienas Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Buljons ar liellopu gaļu 250/13 gr [A03] (263g/62,4 kcal) Vārīta cūkgaļas-karbonāde 100 gr (100g/203,4 kcal) Kartupeļu biezenis 150 gr [A07] (150g/160,9 kcal) Salāti Apetīte 100 gr [A03, A07, A10] (100g/97,3 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) Mēle vārīta cūkgaļas 100 gr (100g/265,5 kcal) Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal) Svaigi tomāti 50gr (50g/7,7 kcal) Apelsīnu kompots (200g/18,9 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) Cepta zivis-fileja bez miltiem 100 gr [A04] (100g/118,2 kcal) Vārīti rīsi 150 gr (150g/192,1 kcal) Burkānu salāti ar āboliem 100 [A03, A07, A10] (100g/103,8 kcal) Aprikožu kompots (Žāv.) (200g/18,8 kcal)			
42,3	94,5	13,1	667,9	32,3	64,5	19,4	555,4	50,6	55,4	22,4	620,8	39,8	77,2	22,6	674,6	34,1	76,7	14,5	573,3
Launags				Launags				Launags				Launags				Launags			
Uzturvērtības kopā 57,0 158,4 37,1 1178,5 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 47,0 122,7 42,2 1041,5 Sāls(g): 1,9000 ; 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 73,3 91,0 43,5 1034,8 Sāls(g): 2,1000 ; Cukurs(g): 11,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 52,5 134,5 45,6 1143,5 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				Uzturvērtības kopā 57,4 128,1 39,5 1091,7 Sāls(g): 3,3000 ; Cukurs(g): 12,5000 (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: 07.04.2025 - 13.04.2025

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

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

Pirmdiena 07.04.2025				Otrdiena 08.04.2025				Trešdiena 09.04.2025				Ceturtdiena 10.04.2025				Piektdiena 11.04.2025			
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) Kukurūzas biezputra bez sviesta un piena 200 gr (200g/161,6 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Brokastis Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal) Prosas biezputra bez sviesta un piena 200 gr (54g/178,8 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Brokastis Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal) Vārītas olas 2 gab [A03] (100g/133,2 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Vārīta cūkgāļa-šķiņķis 50 gr (50g/105,8 kcal)				Brokastis Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 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) Omlete ar ceptiem kartupeļiem un eļļu 175 gr [A03] (175g/260,5 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)			
5,6	61,9	2,6	286,6	7,6	62,8	2,4	303,8	30,1	27,7	14,2	364,0	7,1	70,3	3,0	333,4	19,5	48,4	12,1	385,5
Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Biešu zupa bez krējuma 250 gr (250g/87,8 kcal) Dabīgā cūkgāļa šņicele 72 gr [A01, A03] (72g/194,3 kcal) Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal) Salāti ar peķinas kāpostiem 100 gr (100g/72,6 kcal) Bumbieru kompots (200g/37,1 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Saldēto dārzeņu zupa 200 gr (200g/106,5 kcal) Bifšteks 100 gr (100g/190,5 kcal) Vārīti makaroni 150 gr [A01] (150g/200,4 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem un eļļu 100 gr (100g/40,4 kcal) Citronu kompots (200g/16,2 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Buljons ar liellopu gaļu 250/13 gr [A03] (263g/62,4 kcal) Vārīta cūkgāļa-karbonāde 100 gr (100g/203,4 kcal) Vārīti kartupeļi ar eļļu 150 gr (150g/139,4 kcal) Salāti Apetīte ar eļļu 100 gr [A03] (100g/48,3 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) Mēle vārīta cūkgāļa 100 gr (100g/265,5 kcal) Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal) Svaigi gurķi 100 gr (100g/11,4 kcal) Apelsīnu kompots (200g/18,9 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Borščs ar kartupeļiem, svaigiem kāpostiem bez krējuma 250gr (250g/67,8 kcal) Cepta zivis-fileja bez miltiem 100 gr [A04] (100g/118,2 kcal) Vārīti rīsi 150 gr (150g/192,1 kcal) Burkānu salāti ar āboliem un eļļu 100 (109g/43,9 kcal) Aprikožu kompots (Žāv.) (200g/18,8 kcal)			
47,7	127,7	13,8	843,2	48,5	89,4	20,8	749,4	55,9	80,4	14,4	683,4	44,7	104,7	24,3	832,8	38,1	98,8	8,5	636,2
Launags				Launags				Launags				Launags				Launags			
Uzturvērtības kopā 53,3 189,6 16,4 1129,8 Sāls(g): 3,4000 ; Cukurs(g): 19,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0)				Uzturvērtības kopā 56,1 152,2 23,2 1053,2 Sāls(g): 3,1000 ; Cukurs(g): 13,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0)				Uzturvērtības kopā 86,0 108,1 28,6 1047,4 Sāls(g): 3,6000 ; Cukurs(g): 10,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0)				Uzturvērtības kopā 51,8 175,0 27,3 1166,2 Sāls(g): 3,0000 ; Cukurs(g): 16,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0)				Uzturvērtības kopā 57,6 147,2 20,6 1021,7 Sāls(g): 3,3000 ; Cukurs(g): 12,5000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0)			
Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0)				Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0)				Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0)				Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0)				Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0)			
13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Sagatavoja: S. Steļmačonoka

Ēdienkarte nedēļai: 07.04.2025 - 13.04.2025

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

Grupa: Cieto ēdienu diēta (1.a kl.)

Pirmdiena 07.04.2025				Otrdiena 08.04.2025				Trešdiena 09.04.2025				Ceturtdiena 10.04.2025				Piektdiena 11.04.2025			
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) Dabīgā cūkgaļas šnicele 72 gr [A01, A03] (72g/194,3 kcal) Vārīti griķi 100 gr (100g/174,9 kcal) Salāti ar pekinas kāpostiem 100 gr (100g/72,6 kcal) Bumbieru kompots (200g/37,1 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Maltās gaļas ruletītes 100 gr [A03, A07] (100g/208,3 kcal) Vārīti makaroni 100 gr [A01] (100g/131,7 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem, krējumu un majonēzi 50 gr [A03, A07, A10] (50g/40,1 kcal) Citronu kompots (200g/16,2 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Kotlete lecieņītā 100 gr [A01, A03, A07] (100g/208,2 kcal) Vārīti kartupeļi ar eļļu 150 gr (150g/139,4 kcal) Salāti Apefīte 50 gr [A03, A07, A10] (50g/48,8 kcal) Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Mēle vārīta cūkgaļas 100 gr (100g/265,5 kcal) Vārīti griķi 100 gr (100g/174,9 kcal) Svaigi tomāti 50gr (50g/7,7 kcal) Apelsīnu kompots (200g/18,9 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Zivju plācenīši mājas gaumē 100/5 gr [A01, A03, A04, A07] (105g/219,1 kcal) Vārīti rīsi 150 gr (150g/192,1 kcal) Burkānu salāti ar āboliem 100 [A03, A07, A10] (100g/103,8 kcal) Aprikožu kompots (Žāv.) (200g/18,8 kcal)			
38,7	80,0	11,4	585,7	30,0	63,9	14,1	503,1	31,4	72,3	13,6	537,7	34,8	57,9	22,0	573,8	33,7	80,6	19,5	640,6
Uzturvērtības kopā 38,7 80,0 11,4 585,7 Sāls(g): 1,7000 ; 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 30,0 63,9 14,1 503,1 Sāls(g): 0,5000 ; 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 31,4 72,3 13,6 537,7 Sāls(g): 0,5000 ; 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 34,8 57,9 22,0 573,8 Sāls(g): 1,0000 ; 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 33,7 80,6 19,5 640,6 Sāls(g): 1,2000 ; Cukurs(g): 5,5000 (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: 07.04.2025 - 13.04.2025

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

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

Pirmdiena 07.04.2025				Otrdiena 08.04.2025				Trešdiena 09.04.2025				Ceturtdiena 10.04.2025				Piektdiena 11.04.2025			
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) 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) Mandarīni 100gr (100g/45,9 kcal)				Brokastis Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Vārītas olas 2 gab [A03] (100g/133,2 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)				Brokastis Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Auzu pārslu biezputra bez sviesta un piena 200gr [A01] (200g/173,8 kcal)			
7,2	35,1	4,1	195,0	10,4	38,0	5,7	253,1	31,7	0,9	15,7	272,4	7,2	35,1	4,1	195,0	9,7	27,9	5,4	207,2
Pusdienas Biešu zupa bez krējuma un kartupeļiem 200 gr (200g/42,3 kcal) Dabīgā cūkgaļas šņicele bez sausiņiem 72 gr [A03] (72g/141,8 kcal) Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal) Salāti ar peķinas kāpostiem 100 gr (100g/72,6 kcal)				Pusdienas Saldēto dārzeņu zupa 200 gr (200g/106,5 kcal) Bifšteks 100 gr (100g/190,5 kcal) Lēcas vārītas 130 gr (130g/157,3 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem un eļļu 100 gr (100g/40,4 kcal)				Pusdienas Buljons ar liellopu gaļu 250/13 gr [A03] (263g/62,4 kcal) Vārīta cūkgāļa-karbonāde 100 gr (100g/203,4 kcal) Vārīti kartupeļi ar mizu 100 gr (100g/90,6 kcal) Salāti Apetīte ar eļļu 50 gr [A03] (50g/24,3 kcal)				Pusdienas Saldēto dārzeņu zupa 200 gr (200g/106,5 kcal) Mēle vārīta cūkgaļas 100 gr (100g/265,5 kcal) Vārīti griķi 100 gr (100g/174,9 kcal) Svaigi tomāti 50gr (50g/7,7 kcal)				Pusdienas Borščs ar svaigiem kāpostiem bez krējuma un kartupeļiem 200gr (200g/49,5 kcal) Cepta zivis-fileja bez miltiem 100 gr [A04] (100g/118,2 kcal) Vārīti saldētie dārzeņi 100 gr (100g/105,2 kcal) Burkānu salāti ar āboliem un eļļu 100 (109g/43,9 kcal)			
38,4	61,6	11,6	512,7	45,5	36,8	18,1	494,7	46,5	22,9	11,4	380,7	34,2	37,5	29,1	554,6	26,9	17,1	15,8	316,8
Uzturvērtības kopā 45,6 96,7 15,7 707,7 Sāls(g): 3,4000 ; 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 55,9 74,8 23,8 747,8 Sāls(g): 3,3000 ; 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 78,2 23,8 27,1 653,1 Sāls(g): 3,4000 ; Cukurs(g): 0,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 41,4 72,6 33,2 749,6 Sāls(g): 3,0000 ; 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 36,6 45,0 21,2 524,0 Sāls(g): 3,5000 ; Cukurs(g): 6,5000 (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: 07.04.2025 - 13.04.2025

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

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

Pirmdiena 07.04.2025				Otrdiena 08.04.2025				Trešdiena 09.04.2025				Ceturtdiena 10.04.2025				Piektdiena 11.04.2025			
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) 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)				Brokastis Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Vārītas olas 2 gab [A03] (100g/133,2 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)				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)			
8,7	48,0	4,5	254,8	11,2	40,8	5,8	267,0	33,2	13,8	16,1	332,2	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) Biešu zupa bez krējuma un kartupeļiem 200 gr (200g/42,3 kcal) Dabīgā cūkgāļa šņicele bez sausiņiem 72 gr [A03] (72g/141,8 kcal) Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal) Salāti ar pekinas kāpostiem 100 gr (100g/72,6 kcal) Bumbieru kompots (200g/37,1 kcal)				Pusdienas Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Saldēto dārzeņu zupa 200 gr (200g/106,5 kcal) Bifšteks 100 gr (100g/190,5 kcal) Lēcas vārītas 130 gr (130g/157,3 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem un eļļu 100 gr (100g/40,4 kcal) Citronu kompots (200g/16,2 kcal)				Pusdienas Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Buljons ar liellopu gaļu 250/13 gr [A03] (263g/62,4 kcal) Vārīta cūkgāļa-karbonāde 100 gr (100g/203,4 kcal) Vārīti kartupeļi ar mizu 100 gr (100g/90,6 kcal) Salāti Apetīte ar eļļu 50 gr [A03] (50g/24,3 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) Mēle vārīta cūkgāļa 100 gr (100g/265,5 kcal) Vārīti griķi 100 gr (100g/174,9 kcal) Svaigi tomāti 50gr (50g/7,7 kcal) Apelsīnu kompots (200g/18,9 kcal)				Pusdienas Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Boršcs ar svaigiem kāpostiem bez krējuma un kartupeļiem 200gr (200g/49,5 kcal) Cepta zivis-fileja bez miltiem 100 gr [A04] (100g/118,2 kcal) Vārīti saldētie dārzeņi 100 gr (100g/105,2 kcal) Burkānu salāti ar āboliem un eļļu 100 (109g/43,9 kcal) Aprikožu kompots (Žāv.) (200g/18,8 kcal)			
40,1	80,0	12,1	596,6	47,1	50,2	18,6	557,7	48,1	41,0	11,8	462,0	35,9	51,6	29,5	620,3	29,7	30,1	16,2	382,4
Launags Cepumi bezglutēna 14 gr. [A03, A07] (14g/62,9 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal)				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) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Launags Cepumi bezglutēna 14 gr. [A03, A07] (14g/62,9 kcal) Banāni 200 gr (200g/157,2 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) Apelsīni 150 gr (150g/58,5 kcal)			
0,3	26,3	2,0	127,9	0,8	27,7	2,3	130,2	0,3	15,3	2,0	75,9	2,7	51,3	2,4	233,1	2,0	45,5	2,3	211,0
Uzturvērtības kopā 49,1 154,3 18,6 979,3 Sāls(g): 3,4000 ; 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 59,1 118,7 26,7 954,9 Sāls(g): 3,3000 ; 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 81,6 70,1 29,9 870,1 Sāls(g): 3,4000 ; 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 47,3 150,9 36,4 1108,2 Sāls(g): 3,0000 ; 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 42,9 116,4 24,3 860,4 Sāls(g): 3,5000 ; Cukurs(g): 16,5000 (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: 07.04.2025 - 13.04.2025

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

Grupa: Individuāla diēta 2.a klase ž

Pirmdiena 07.04.2025				Trešdiena 09.04.2025				Ceturtdiena 10.04.2025				Piektdiena 11.04.2025			
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) Piecu graudu biezputra ar sviestu 200/10 gr [A01, A07] (210g/265,7 kcal)				Brokastis Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Biezpiens ar krējumu un banāniem 100/30/50 gr [A07] (180g/202,4 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 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) Vārītas olas 1 gab [A03] (50g/66,6 kcal) Kviešu pārslu biezputra ar sviestu 200/10 gr [A01, A07] (210g/259,9 kcal)				Brokastis Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Biezpiena sieriņš (1 gab) 40 gr [A07] (40g/107,8 kcal) Mannas biezputra ar ievārījumu 200/20 gr [A01, A07] (220g/198,6 kcal)			
12,5	43,9	22,3	433,9	25,6	34,1	23,7	445,1	15,2	44,7	23,9	461,3	11,6	62,7	16,4	441,2
Pusdienas Rupjmaize 45 gr [A01] (45g/105,4 kcal) Biešu zupa ar krējumu 250/5 gr [A07] (255g/98,1 kcal) Dabīgā cūkgaļas šniece 72 gr [A01, A03] (72g/194,3 kcal) Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal) Salāti ar pekinas kāpostiem 100 gr (100g/72,6 kcal)				Pusdienas Rupjmaize 45 gr [A01] (45g/105,4 kcal) Rasolņiks ar krējumu un kartupeļiem 250 gr [A01, A07] (250g/123,9 kcal) Kotlete lecieņītā 100 gr [A01, A03, A07] (100g/208,2 kcal) Kartupeļu biezenis 150 gr [A07] (150g/160,9 kcal) Salāti Apeļīte 100 gr [A03, A07, A10] (100g/97,3 kcal)				Pusdienas Rupjmaize 45 gr [A01] (45g/105,4 kcal) Makaronu zupa ar dārzeņiem 250 gr [A01] (250g/85,6 kcal) Mēle vārīta cūkgaļas 100 gr (100g/265,5 kcal) Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal) Svaigi tomāti 50gr (50g/7,7 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) Zivju plācenīši mājas gaumē 100/5 gr [A01, A03, A04, A07] (105g/219,1 kcal) Vārīti rīsi 150 gr (150g/192,1 kcal) Burkānu salāti ar āboliem 100 [A03, A07, A10] (100g/103,8 kcal)			
44,9	100,9	13,7	726,4	36,0	84,9	22,4	695,7	41,7	81,5	23,2	720,2	35,5	87,7	21,1	698,5
Launags Pīrādziņi ar svaigiem kāpostiem 70 gr [A01, A03, A07] (70g/185,7 kcal) Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal)				Launags Mājas bulciņa 50 gr [A01, A03, A07] (64g/195,2 kcal) Jogurts 200 ml [A07] (200g/124,0 kcal)				Launags Baltmaize ar iebiezināto pienu 40/30 gr [A01, A07] (70g/218,4 kcal) Banāni 200 gr (200g/157,2 kcal)				Launags Vafeles 50 gr [A01, A06, A07] (50g/226,5 kcal) Sula gab. (200 ml) (200g/89,6 kcal) Apelsīni 150 gr (150g/58,5 kcal)			
5,9	41,1	4,6	237,7	9,1	45,7	11,3	319,2	8,2	75,6	4,1	375,6	4,0	66,9	12,6	374,6
Vakariņas Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Kartupeļu biezpiena kotletes ar krējumu 225/20 gr [A01, A03, A07] (245g/355,8 kcal)				Vakariņas Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Makaronu sacēpums ar aknām 240 gr [A01, A03, A07] (240g/408,9 kcal)				Vakariņas Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Vistu salāti 200 gr [A03, A08, A10] (200g/435,2 kcal)				Vakariņas			
23,0	58,1	18,6	490,6	32,8	67,8	15,6	543,7	15,1	22,7	46,3	570,0				
Uzturvērtības kopā 86,3 244,0 59,2 1888,6 Sāls(g): 2,8000 ; Cukurs(g): 7,0000				Uzturvērtības kopā 103,5 232,5 73,0 2003,7 Sāls(g): 2,2000 ; Cukurs(g): 10,0000				Uzturvērtības kopā 80,2 224,5 97,5 2127,1 Sāls(g): 4,0000 ; Cukurs(g): 2,0000				Uzturvērtības kopā 51,1 217,3 50,1 1514,3 Sāls(g): 2,4000 ; Cukurs(g): 4,8000			

Pirmdiena 07.04.2025				Trešdiena 09.04.2025				Ceturtdiena 10.04.2025				Piektdiena 11.04.2025			
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)
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			

Sagatavoja: S. Steļmačonoka

Ēdienkarte nedēļai: 07.04.2025 - 13.04.2025

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

Grupa: skolēni(5.-9. kl.)

Pirmdiena 07.04.2025				Otrdiena 08.04.2025				Trešdiena 09.04.2025			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis				Brokastis				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) Piecu graudu biezputra ar sviestu 200/10 gr [A01, A07] (210g/265,7 kcal) Kafija ar pienu [A07] (61g/54,7 kcal)				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)				Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Biezpiens ar krējumu, rozīniem un cukuru 150/30/3 gr [A07] (196g/244,0 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal)			
14,5	55,0	23,3	488,6	14,2	56,7	23,2	483,8	29,8	33,6	23,5	453,3
Pusdienas				Pusdienas				Pusdienas			
Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Biešu zupa ar krējumu 250/5 gr [A07] (255g/98,1 kcal) Dabīgā cūkgaļas šņicele 72 gr [A01, A03] (72g/194,3 kcal) Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal) Salāti ar pekinas kāpostiem 100 gr (100g/72,6 kcal) Bumbieru kompots (200g/37,1 kcal)				Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Dārzeņu zupa ar kausēto sieru, kartupeļiem un krējumu 250/5 gr [A07] (250g/116,5 kcal) Maltās gaļas ruletītes 100 gr [A03, A07] (100g/195,8 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) Citronu kompots (200g/16,2 kcal)				Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Rasolņiks ar krējumu un kartupeļiem 250 gr [A01, A07] (250g/123,9 kcal) Kotlete lecieņītā 100 gr [A01, A03, A07] (100g/208,2 kcal) Kartupeļu biezenis 150 gr [A07] (150g/160,9 kcal) Salāti Apetīte 100 gr [A03, A07, A10] (100g/97,3 kcal) Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 kcal)			
47,8	127,9	14,8	853,5	39,4	110,6	21,2	799,4	38,8	111,6	23,4	820,2
Launags				Launags				Launags			
Pīrādziņi ar svaigiem kāpostiem 70 gr [A01, A03, A07] (70g/185,7 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal)				Cepumi Miredo 50 gr [A01] (50g/160,9 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal) Bumbieri 100 gr (130g/70,6 kcal)				Mājas bulciņa 50 gr [A01, A03, A07] (64g/195,2 kcal) Jogurts 200 ml [A07] (200g/124,0 kcal)			
5,9	45,6	4,6	250,7	9,9	53,4	6,1	306,0	9,1	45,7	11,3	319,2
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
68,2	228,5	42,7	1592,8	63,5	220,7	50,5	1589,2	77,7	190,9	58,2	1592,7
Sāls(g): 2,8000 ; Cukurs(g): 22,0000				Sāls(g): 1,2000 ; Cukurs(g): 18,0000				Sāls(g): 2,2000 ; Cukurs(g): 17,0000			
(0-0) (0-0) (0-0) (0-0)				(0-0) (0-0) (0-0) (0-0)				(0-0) (0-0) (0-0) (0-0)			
Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0)				Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0)				Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0)			
13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Sagatavoja: S. Steļmačonoka

Ēdienkarte nedēļai: 07.04.2025 - 13.04.2025

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

Grupa: skolēni(5-9 kl.) diennakts

Pirmdiena 07.04.2025				Otrdiena 08.04.2025				Trešdiena 09.04.2025				Ceturtdiena 10.04.2025				Piektdiena 11.04.2025			
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) Piecu graudu biezputra ar sviestu 200/10 gr [A01, A07] (210g/265,7 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) Biezpiens ar krējumu, rozīniem un cukuru 150/30/3 gr [A07] (196g/244,0 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) Vārītas olas 1 gab [A03] (50g/66,6 kcal) Kviešu pārslu biezputra ar sviestu 200/10 gr [A01, A07] (210g/259,9 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)			
14,5	55,0	23,3	488,6	14,2	56,7	23,2	483,8	29,8	33,6	23,5	453,3	16,7	57,6	24,3	521,1	11,6	67,2	16,4	454,2
Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Biešu zupa ar krējumu 250/5 gr [A07] (255g/98,1 kcal) Dabīgā cūkgaļas šnicele 72 gr [A01, A03] (72g/194,3 kcal) Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal) Salāti ar pekinas kāpostiem 100 gr (100g/72,6 kcal) Bumbieru kompots (200g/37,1 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/116,5 kcal) Maltās gaļas ruletītes 100 gr [A03, A07] (100g/195,8 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) Citronu kompots (200g/16,2 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) Kotlete lecieņītā 100 gr [A01, A03, A07] (100g/208,2 kcal) Kartupeļu biezenis 150 gr [A07] (150g/160,9 kcal) Salāti Apetīte 100 gr [A03, A07, A10] (100g/97,3 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) Mēle vārīta cūkgaļas 100 gr (100g/265,5 kcal) Mērce ar krējumu, tomātiem, sīpoliem 50 gr [A01, A07] (50g/46,1 kcal) Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal) Svaigi tomāti 50gr (50g/7,7 kcal) Apelsīnu kompots (200g/18,9 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) Zivju plāceņi mājas gaumē 100/5 gr [A01, A03, A04, A07] (105g/219,1 kcal) Vārīti rīsi 150 gr (150g/192,1 kcal) Burkānu salāti ar āboliem 100 [A03, A07, A10] (100g/103,8 kcal) Aprikožu kompots (Žāv.) (200g/18,8 kcal)			
47,8	127,9	14,8	853,5	39,4	110,6	21,2	799,4	38,8	111,6	23,4	820,2	45,3	107,6	27,2	875,2	39,5	109,3	22,1	807,3
Launags Pīrādžiņi ar svaigiem kāpostiem 70 gr [A01, A03, A07] (70g/185,7 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal)				Launags Cepumi Miredo 50 gr [A01] (50g/160,9 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal) Bumbieri 100 gr (130g/70,6 kcal)				Launags Mājas bulciņa 50 gr [A01, A03, A07] (64g/195,2 kcal) Jogurts 200 ml [A07] (200g/124,0 kcal)				Launags Baltmaize ar iebiezināto pienu 40/30 gr [A01, A07] (70g/218,4 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Banāni 200 gr (200g/157,2 kcal)				Launags Vafeles 50 gr [A01, A06, A07] (50g/226,5 kcal) Sula gab. (200 ml) (200g/89,6 kcal) Apelsīni 150 gr (150g/58,5 kcal)			
5,9	45,6	4,6	250,7	9,9	53,4	6,1	306,0	9,1	45,7	11,3	319,2	8,2	80,1	4,1	388,6	4,0	66,9	12,6	374,6
Vakariņas Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Kartupeļu biezpiena kotletes ar krējumu 225/20 gr [A01, A03, A07] (245g/355,8 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) Rauga pankūkas ar āboliem un krējumu 150/20 gr [A01, A03, A07] (170g/394,9 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) Makaronu sacepums ar aknām 240 gr [A01, A03, A07] (240g/408,9 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) Vistu salāti 200 gr [A03, A08, A10] (200g/435,2 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Vakariņas			
23,0	62,6	18,6	503,6	15,4	82,4	16,8	542,7	34,3	80,7	16,0	603,5	16,6	35,6	46,7	629,8				

Pirmdiena 07.04.2025				Otrdiena 08.04.2025				Trešdiena 09.04.2025				Ceturtdiena 10.04.2025				Piektdiena 11.04.2025			
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			
91,2	291,1	61,3	2096,4	78,9	303,1	67,3	2131,9	112,0	271,6	74,2	2196,2	86,8	280,9	102,3	2414,7	55,1	243,4	51,1	1636,1
Sāls(g): 2,8000 ; Cukurs(g): 27,0000				Sāls(g): 1,6000 ; Cukurs(g): 27,0000				Sāls(g): 2,2000 ; Cukurs(g): 22,0000				Sāls(g): 4,1000 ; Cukurs(g): 22,0000				Sāls(g): 2,4000 ; Cukurs(g): 14,8000			
(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: 07.04.2025 - 13.04.2025

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

Grupa: skolēni (1-4 kl.) diennakts

Pirmdiena 07.04.2025				Otrdiena 08.04.2025				Trešdiena 09.04.2025				Ceturtdiena 10.04.2025				Piektdiena 11.04.2025			
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) Piecu graudu biezputra ar sviestu 200/10 gr [A01, A07] (210g/265,7 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) Biezpiens ar krējumu, rozīniem un cukuru 150/30/3 gr [A07] (196g/244,0 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) Vārītas olas 1 gab [A03] (50g/66,6 kcal) Kviešu pārslu biezputra ar sviestu 200/10 gr [A01, A07] (210g/259,9 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)			
14,5	55,0	23,3	488,6	14,2	56,7	23,2	483,8	29,8	33,6	23,5	453,3	16,7	57,6	24,3	521,1	11,6	67,2	16,4	454,2
Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Biešu zupa ar krējumu 250/5 gr [A07] (255g/98,1 kcal) Dabīgā cūkgaļas šņicele 72 gr [A01, A03] (72g/194,3 kcal) Vārīti griķi 100 gr (100g/174,9 kcal) Salāti ar pekinas kāpostiem 100 gr (100g/72,6 kcal) Bumbieru kompots (200g/37,1 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Dārzeņu zupa ar kausēto sieru, kartupeļiem un krējumu 250/5 gr [A07] (250g/116,5 kcal) Maltās gaļas ruletītes 100 gr [A03, A07] (100g/195,8 kcal) Vārīti makaroni 100 gr [A01] (100g/131,7 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem, krējumu un majonēzi 50 gr [A03, A07, A10] (50g/40,1 kcal) Citronu kompots (200g/16,2 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) Kotlete lecieņītā 100 gr [A01, A03, A07] (100g/208,2 kcal) Kartupeļu biezenis 150 gr [A07] (150g/160,9 kcal) Salāti Apetīte 50 gr [A03, A07, A10] (50g/48,8 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) Mēle vārīta cūkgaļas 100 gr (100g/265,5 kcal) Mērce ar krējumu, tomātiem, sīpoliem 50 gr [A01, A07] (50g/46,1 kcal) Vārīti griķi 100 gr (100g/174,9 kcal) Svaigi tomāti 50gr (50g/7,7 kcal) Apelsīnu kompots (200g/18,9 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) Zivju plācenīši mājas gaumē 100/5 gr [A01, A03, A04, A07] (105g/219,1 kcal) Vārīti rīsi 150 gr (150g/192,1 kcal) Burkānu salāti ar āboliem 100 [A03, A07, A10] (100g/103,8 kcal) Aprikožu kompots (Žāv.) (200g/18,8 kcal)			
42,0	97,2	13,3	683,8	32,9	78,5	17,7	607,1	35,1	93,1	18,9	683,1	39,5	76,9	25,7	705,5	36,8	93,2	21,4	718,7
Launags Pīrādžiņi ar svaigiem kāpostiem 70 gr [A01, A03, A07] (70g/185,7 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal)				Launags Cepumi Miredo 50 gr [A01] (50g/160,9 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal) Bumbieri 100 gr (130g/70,6 kcal)				Launags Mājas bulciņa 50 gr [A01, A03, A07] (64g/195,2 kcal) Jogurts 200 ml [A07] (200g/124,0 kcal)				Launags Baltmaize ar iebiezināto pienu 40/30 gr [A01, A07] (70g/218,4 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Banāni 200 gr (200g/157,2 kcal)				Launags Vafeles 50 gr [A01, A06, A07] (50g/226,5 kcal) Sula gab. (200 ml) (200g/89,6 kcal) Apelsīni 150 gr (150g/58,5 kcal)			
5,9	45,6	4,6	250,7	9,9	53,4	6,1	306,0	9,1	45,7	11,3	319,2	8,2	80,1	4,1	388,6	4,0	66,9	12,6	374,6
Vakariņas Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Kartupeļu biezpiena kotletes ar krējumu 225/20 gr [A01, A03, A07] (245g/355,8 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) Rauga pankūkas ar āboliem un krējumu 150/20 gr [A01, A03, A07] (170g/394,9 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) Makaronu sacepums ar aknām 240 gr [A01, A03, A07] (240g/408,9 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) Vistu salāti 200 gr [A03, A08, A10] (200g/435,2 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Vakariņas			
23,0	62,6	18,6	503,6	15,4	82,4	16,8	542,7	34,3	80,7	16,0	603,5	16,6	35,6	46,7	629,8				

Pirmdiena 07.04.2025				Otrdiena 08.04.2025				Trešdiena 09.04.2025				Ceturtdiena 10.04.2025				Piektdiena 11.04.2025			
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			
85,4	260,4	59,8	1926,7	72,4	271,0	63,8	1939,6	108,3	253,1	69,7	2059,1	81,0	250,2	100,8	2245,0	52,4	227,3	50,4	1547,5
Sāls(g): 2,8000 ; Cukurs(g): 27,0000				Sāls(g): 1,4000 ; Cukurs(g): 27,0000				Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 22,0000				Sāls(g): 4,1000 ; Cukurs(g): 22,0000				Sāls(g): 2,4000 ; Cukurs(g): 14,8000			
(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

Ēdienkarte nedēļai: 07.04.2025 - 13.04.2025

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

Grupa: skolēni (1.-4. kl.)

Pirmdiena 07.04.2025				Otrdiena 08.04.2025				Trešdiena 09.04.2025			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis				Brokastis				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) Piecu graudu biezputra ar sviestu 200/10 gr [A01, A07] (210g/265,7 kcal) Kafija ar pienu [A07] (61g/54,7 kcal)				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)				Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Biezpiens ar krējumu, rozīniem un cukuru 150/30/3 gr [A07] (196g/244,0 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal)			
14,5	55,0	23,3	488,6	14,2	56,7	23,2	483,8	29,8	33,6	23,5	453,3
Pusdienas				Pusdienas				Pusdienas			
Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Biešu zupa ar krējumu 250/5 gr [A07] (255g/98,1 kcal) Dabīgā cūkgaļas šņicele 72 gr [A01, A03] (72g/194,3 kcal) Vārīti griķi 100 gr (100g/174,9 kcal) Salāti ar pekinas kāpostiem 100 gr (100g/72,6 kcal) Bumbieru kompots (200g/37,1 kcal)				Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Dārzenu zupa ar kausēto sieru, kartupeļiem un krējumu 250/5 gr [A07] (250g/116,5 kcal) Maltās gaļas ruleītes 100 gr [A03, A07] (100g/195,8 kcal) Vārīti makaroni 100 gr [A01] (100g/131,7 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem, krējumu un majonēzi 50 gr [A03, A07, A10] (50g/40,1 kcal) Citronu kompots (200g/16,2 kcal)				Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Rasolņiks ar krējumu un kartupeļiem 250 gr [A01, A07] (250g/123,9 kcal) Kotlete lecienītā 100 gr [A01, A03, A07] (100g/208,2 kcal) Kartupeļu biezenis 150 gr [A07] (150g/160,9 kcal) Salāti Apetīte 50 gr [A03, A07, A10] (50g/48,8 kcal) Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 kcal)			
42,0	97,2	13,3	683,8	32,9	78,5	17,7	607,1	35,1	93,1	18,9	683,1
Launags				Launags				Launags			
Pīrādziņi ar svaigiem kāpostiem 70 gr [A01, A03, A07] (70g/185,7 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal)				Cepumi Miredo 50 gr [A01] (50g/160,9 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal) Bumbieri 100 gr (130g/70,6 kcal)				Mājas bulciņa 50 gr [A01, A03, A07] (64g/195,2 kcal) Jogurts 200 ml [A07] (200g/124,0 kcal)			
5,9	45,6	4,6	250,7	9,9	53,4	6,1	306,0	9,1	45,7	11,3	319,2
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
62,4	197,8	41,2	1423,1	57,0	188,6	47,0	1396,9	74,0	172,4	53,7	1455,6
Sāls(g): 2,8000 ; Cukurs(g): 22,0000				Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 18,0000				Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 17,0000			
(0-0) (0-0) (0-0) (0-0)				(0-0) (0-0) (0-0) (0-0)				(0-0) (0-0) (0-0) (0-0)			
Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0)				Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0)				Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0)			
13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Sagatavoja: S. Steļmačonoka