

Ēdienkarte nedēļai: 14.04.2025 - 20.04.2025

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

Grupa: Dieta aglutēna un bezlaktozes 1.B

Pirmdiena 14.04.2025				Otrdiena 15.04.2025				Trešdiena 16.04.2025				Ceturtdiena 17.04.2025			
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) 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) Makaroni bezglutēna 75 gr (75g/79,0 kcal) Gurķi konservēti 30 gr (30g/6,6 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Vārīta cūkgāļa-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) 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)			
8,1	64,3	2,0	306,1	22,0	33,7	5,3	266,7	6,1	63,4	2,2	288,9	21,3	42,5	11,8	358,0
Pusdienas Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Dārzenu zupa ar pupiņām, kartupeļiem bez krējuma 250gr (250g/83,9 kcal) Cepta vista 100 gr (100g/166,9 kcal) Vārīti kartupeļi ar eļļu 150 gr (150g/139,4 kcal) Svaigi tomāti 50gr (50g/7,7 kcal) Citronu kompots (200g/16,2 kcal)				Pusdienas Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Rīsu zupa ar gaļas frikadelēm 250/20 gr [A03] (270g/93,5 kcal) Ceptas aknas bez miltiem 100 gr (100g/215,0 kcal) Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem un eļļu 100 gr (100g/40,4 kcal) Apelsīnu kompots (200g/18,9 kcal)				Pusdienas Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Borščs ar kartupeļiem, svaigiem kāpostiem bez krējuma 250gr (250g/67,8 kcal) Saceptā cūkgāļa ar sīpoliem 100/15 gr. (115g/214,7 kcal) Vārīti kartupeļi ar eļļu 150 gr (150g/139,4 kcal) Svaigu kāpostu un redīsu salāti 100 gr [A07] (100g/52,3 kcal) Aprikožu kompots (Žāv.) (200g/18,8 kcal)				Pusdienas Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Kartupeļu zupa ar bezglutēna makaroniem 250 gr (250g/104,7 kcal) Vārīta cūkgāļa-šķiņķis 100 gr (100g/211,8 kcal) Vārīti rīsi 150 gr (150g/192,1 kcal) Salāti ar pekinas kāpostiem 100 gr (100g/72,6 kcal) Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 kcal)			
35,3	62,9	9,9	476,4	57,7	83,5	13,0	686,1	43,4	65,6	13,8	555,3	47,9	92,0	12,9	678,0
Launags				Launags				Launags				Launags			
Uzturvērtības kopā 43,4 127,2 11,9 782,5 Sāls(g): 2,5000 ; Cukurs(g): 13,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 79,7 117,2 18,3 952,8 Sāls(g): 3,0000 ; 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 49,5 129,0 16,0 844,2 Sāls(g): 2,8000 ; Cukurs(g): 18,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 69,2 134,5 24,7 1036,0 Sāls(g): 2,6000 ; 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			

Sagatavoja: S. Steļmačonoka

Ārsta palīgs J. Soņina

Ēdienkarte nedēļai: 14.04.2025 - 20.04.2025

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

Grupa: Individuāla diēta 4e klase g

Pirmdiena 14.04.2025				Otrdiena 15.04.2025				Trešdiena 16.04.2025				Ceturtdiena 17.04.2025			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal) Prosas biezputra ar sviestu 200 gr [A07] (200g/302,6 kcal)				Brokastis Vārītas olas 2 gab [A03] (100g/133,2 kcal) Gurķi konservēti 30 gr (30g/6,6 kcal) Vārīta cūkgāļa-šķiņķis 50 gr (50g/105,8 kcal)				Brokastis Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal) Auzu pārslu biezputra ar sviestu 200/10 gr [A01, A07] (200g/300,5 kcal)				Brokastis Omelete ar sieru 115 gr [A03, A07] (152g/186,2 kcal) Zaļie zirnīši 30 gr (30g/22,2 kcal)			
8,9	51,8	12,0	354,6	28,5	1,8	13,6	245,6	9,6	44,0	13,6	352,5	17,9	5,8	12,4	208,4
Pusdienas Dārzeņu zupa ar pupiņām, kartupeļiem bez krējuma 250gr (250g/83,9 kcal) Cepta vista 100 gr (100g/166,9 kcal) Vārīti kartupeļi ar eļļu 150 gr (150g/139,4 kcal) Svaigi tomāti 50gr (50g/7,7 kcal)				Pusdienas Rīsu zupa ar gaļas frikadelēm 250/20 gr [A03] (250g/96,1 kcal) Ceptas aknas bez miltiem 100 gr (100g/215,0 kcal) Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem un eļļu 100 gr (100g/40,4 kcal)				Pusdienas Borščs ar kartupeļiem, svaigiem kāpostiem bez krējuma 250gr (250g/67,8 kcal) Saceptā cūkgāļa ar siļļiem 100/15 gr. (115g/214,7 kcal) Vārīti kartupeļi ar eļļu 150 gr (150g/139,4 kcal) Svaigu kāpostu un redīsu salāti 100 gr [A07] (100g/52,3 kcal)				Pusdienas Buljons ar liellopu gaļu 250/13 gr [A03] (263g/62,4 kcal) Vārīta cūkgāļa-šķiņķis 100 gr (100g/211,8 kcal) Vārīti rīsi 150 gr (150g/192,1 kcal) Salāti ar peķinas kāpostiem 100 gr (100g/72,6 kcal)			
32,9	45,1	9,5	397,9	55,4	65,0	12,9	607,5	39,8	48,2	13,5	474,2	49,1	49,0	15,4	538,9
Launags Cepumi bezglutēna 14 gr. [A03, A07] (14g/62,9 kcal) Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal)				Launags Mandarīni 100gr (100g/45,9 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)			
0,3	21,8	2,0	114,9	1,0	20,9	2,3	108,8	0,3	21,8	2,0	114,9	0,3	21,8	2,0	114,9
Vakariņas				Vakariņas				Vakariņas				Vakariņas			
Uzturvērtības kopā 42,1 118,7 23,5 867,4 Sāls(g): 2,5000 ; 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 84,9 87,7 28,8 961,9 Sāls(g): 4,0000 ; 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 49,7 114,0 29,1 941,6 Sāls(g): 2,3000 ; 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 67,3 76,6 29,8 862,2 Sāls(g): 2,7000 ; Cukurs(g): 1,0000 (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: 14.04.2025 - 20.04.2025

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

Grupa: Dieta aglutēna 8.c klase

Pirmdiena 14.04.2025				Otrdiena 15.04.2025				Trešdiena 16.04.2025				Ceturtdiena 17.04.2025			
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) 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) Makaroni bezglutēna 75 gr (75g/79,0 kcal) Gurķi konservēti 30 gr (30g/6,6 kcal) Kafija ar pienu [A07] (61g/54,7 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal)				Brokastis Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) 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) Omlete ar sieru 115 gr [A03, A07] (152g/186,2 kcal) Zaļie zirnīši 30 gr (30g/22,2 kcal) Kafija ar pienu [A07] (61g/54,7 kcal)			
14,7	58,2	22,8	486,1	11,1	40,2	12,5	310,8	12,5	69,7	25,8	543,3	22,3	29,8	22,0	400,2
Pusdienas Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Dārzenų zupa ar pupiņām, kartupeļiem un krējumu 250/5 gr [A07] (255g/94,2 kcal) Cepta vista 100 gr (100g/166,9 kcal) Kartupeļu-burkānu biezenis 150 gr [A07] (150g/118,1 kcal) Svaigi tomāti 50gr (50g/7,7 kcal) Citronu kompots (200g/16,2 kcal)				Pusdienas Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Rīsu zupa ar gaļas frikadelēm 250/20 gr [A03] (270g/93,5 kcal) Ceptas aknas bez miltiem 100 gr (100g/215,0 kcal) Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem, krējumu un majonēzi 100 gr [A03, A07, A10] (100g/75,1 kcal) Apelsīnu kompots (200g/18,9 kcal)				Pusdienas Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Borščs ar kartupeļiem, svaigiem kāpostiem un krējumu 250/5 gr [A07] (250g/78,1 kcal) Saceptā cūkgāļa ar sīpoliem 100/15 gr. (115g/214,7 kcal) Kartupeļu biezenis 150 gr [A07] (150g/160,9 kcal) Svaigu kāpostu un redīsu salāti 100 gr [A07] (100g/52,3 kcal) Aprikožu kompots (Žāv.) (200g/18,8 kcal)				Pusdienas Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Kartupeļu zupa ar bezglutēna makaroniem 250 gr (250g/104,7 kcal) Vārīta cūkgāļa-šķiņķis 100 gr (100g/211,8 kcal) Vārīti rīsi 150 gr (150g/192,1 kcal) Salāti ar pekinas kāpostiem 100 gr (100g/72,6 kcal) Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 kcal)			
34,2	52,6	13,7	465,4	57,1	84,0	17,0	720,8	43,4	63,2	18,4	587,1	47,9	92,0	12,9	678,0
Launags				Launags				Launags				Launags			
Uzturvērtības kopā 48,9 110,8 36,5 951,5 Sāls(g): 2,9000 ; 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 68,2 124,2 29,5 1031,6 Sāls(g): 2,8000 ; Cukurs(g): 10,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 55,9 132,9 44,2 1130,4 Sāls(g): 3,5000 ; Cukurs(g): 18,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 70,2 121,8 34,9 1078,2 Sāls(g): 2,2000 ; 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			

Sagatavoja: S. Steļmačonoka

Ēdienkarte nedēļai: 14.04.2025 - 20.04.2025

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

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

Pirmdiena 14.04.2025				Otrdiena 15.04.2025				Trešdiena 16.04.2025				Ceturtdiena 17.04.2025			
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) 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/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Vārīti makaroni 100 gr [A01] (100g/131,7 kcal) Gurķi konservēti 30 gr (30g/6,6 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Vārīta cūkgāļa-šķiņķis 50 gr (50g/105,8 kcal)				Brokastis Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal) Kukurūzas biezputra bez sviesta un piena 200 gr (200g/161,6 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				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)			
7,6	62,8	2,4	303,8	25,6	50,2	6,4	363,9	5,6	61,9	2,6	286,6	22,3	49,4	12,6	402,5
Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Dārzenų zupa ar pupiņām, kartupeļiem bez krējuma 250gr (250g/83,9 kcal) Cepta vista 100 gr (100g/166,9 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) Rīsu zupa ar gaļas frikadelēm 250/20 gr [A03] (270g/93,5 kcal) Aknu kotlete 100 gr [A01, A03] (162g/190,8 kcal) Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem un eļļu 100 gr (100g/40,4 kcal) Apelsīnu kompots (200g/18,9 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Borščs ar kartupeļiem, svaigiem kāpostiem bez krējuma 250gr (250g/67,8 kcal) Saceptā cūkgāļa ar sīpoliem 100/15 gr. (115g/214,7 kcal) Vārīti kartupeļi ar eļļu 150 gr (150g/139,4 kcal) Svaigu kāpostu un redīsu salāti 100 gr [A07] (100g/52,3 kcal) Aprikožu kompots (Žāv.) (200g/18,8 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Kartupeļu zupa ar makaroniem 250 gr [A01] (250g/115,6 kcal) Vārīta cūkgāļa-šķiņķis 100 gr (100g/211,8 kcal) Vārīti rīsi 150 gr (150g/192,1 kcal) Salāti ar pekinas kāpostiem 100 gr (100g/72,6 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)			
39,1	86,4	11,5	613,2	53,5	111,3	13,1	795,0	47,1	88,6	15,3	688,4	52,1	111,8	14,5	800,5
Launags				Launags				Launags				Launags			
Uzturvērtības kopā 46,7 149,2 13,9 917,0 Sāls(g): 2,5000 ; Cukurs(g): 13,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 79,1 161,5 19,5 1158,9 Sāls(g): 2,3000 ; Cukurs(g): 10,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 52,7 150,5 17,9 975,0 Sāls(g): 2,8000 ; Cukurs(g): 18,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 74,4 161,2 27,1 1203,0 Sāls(g): 2,6000 ; 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			

Sagatavoja: S. Steļmačonoka

Ēdienkarte nedēļai: 14.04.2025 - 20.04.2025

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

Grupa: Cieto ēdienu diēta (1.a kl.)

Pirmdiena 14.04.2025				Otrdiena 15.04.2025				Trešdiena 16.04.2025				Ceturtdiena 17.04.2025			
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) Cepta vista 100 gr (100g/166,9 kcal) Vārīti kartupeļi ar eļļu 150 gr (150g/139,4 kcal) Svaigi tomāti 50gr (50g/7,7 kcal) Citronu kompots (200g/16,2 kcal)				Pusdienas Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Aknu kotlete 100 gr [A01, A03] (162g/190,8 kcal) Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem, krējumu un majonēzi 50 gr [A03, A07, A10] (50g/40,1 kcal) Apelsīnu kompots (200g/18,9 kcal)				Pusdienas Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Vārīta cūkgāļa-šņiķķis 100 gr (100g/211,8 kcal) Vārīti kartupeļi ar eļļu 150 gr (150g/139,4 kcal) Svaigu kāpostu un redīsu salāti 100 gr [A07] (100g/52,3 kcal) Aprikožu kompots (Žāv.) (200g/18,8 kcal)				Pusdienas Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Kotlete Sevišķā 100 gr [A01, A07] (100g/229,4 kcal) Vārīti rīsi 150 gr (150g/192,1 kcal) Salāti ar pekinas kāpostiem 100 gr (100g/72,6 kcal) Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 kcal)			
30,0	44,4	9,0	377,0	41,1	69,1	11,8	552,6	41,4	47,4	12,6	469,1	31,6	83,2	12,0	575,4
Uzturvērtības kopā 30,0 44,4 9,0 377,0 Sāls(g): 1,3000 ; 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 41,1 69,1 11,8 552,6 Sāls(g): 0,9000 ; Cukurs(g): 5,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 41,4 47,4 12,6 469,1 Sāls(g): 1,1000 ; Cukurs(g): 5,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 31,6 83,2 12,0 575,4 Sāls(g): 2,1000 ; Cukurs(g): 6,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Sagatavoja: S. Steļmačonoka

Ēdienkarte nedēļai: 14.04.2025 - 20.04.2025

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

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

Pirmdiena 14.04.2025				Otrdiena 15.04.2025				Trešdiena 16.04.2025				Ceturtdiena 17.04.2025			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Auzu pārslu biezputra bez sviesta un piena 200gr [A01] (200g/173,8 kcal)				Brokastis Vārītas olas 2 gab [A03] (100g/133,2 kcal) Gurķi konservēti 30 gr (30g/6,6 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 Omlete ar sieru 115 gr [A03, A07] (152g/186,2 kcal) Zaļie zirnīši 30 gr (30g/22,2 kcal)			
9,7	27,9	5,4	207,2	28,5	1,8	13,6	245,6	7,2	35,1	4,1	195,0	17,9	5,8	12,4	208,4
Pusdienas Dārzenu zupa ar pupiņām bez kartupeļiem un krējuma 200gr (200g/49,8 kcal) Cepta vista 100 gr (100g/166,9 kcal) Vārīti kartupeļi ar mizu 100 gr (100g/90,6 kcal) Svaigi tomāti 50gr (50g/7,7 kcal)				Pusdienas Buljons ar vistu 250 gr [A03] (250g/80,7 kcal) Ceptas aknas bez miltiem 100 gr (100g/215,0 kcal) Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem un eļļu 100 gr (100g/40,4 kcal)				Pusdienas Borščs ar svaigiem kāpostiem bez krējuma un kartupeļiem 200gr (200g/49,5 kcal) Saceptā cūkgāļa ar sīpoliem 100/15 gr. (115g/214,7 kcal) Vārīti kartupeļi ar mizu 100 gr (100g/90,6 kcal) Svaigu kāpostu un redīsu salāti 100 gr [A07] (100g/52,3 kcal)				Pusdienas Buljons ar liellopu gaļu 250/13 gr [A03] (263g/62,4 kcal) Vārīta cūkgāļa-šķiņķis 100 gr (100g/211,8 kcal) Lēcas vārītas 130 gr (130g/157,3 kcal) Salāti ar pekinas kāpostiem 100 gr (100g/72,6 kcal)			
30,3	27,8	9,1	315,0	58,0	54,0	15,3	592,1	37,7	34,3	13,2	407,1	55,8	36,0	15,0	504,1
Uzturvērtības kopā 40,0 55,7 14,5 522,2 Sāls(g): 2,5000 ; 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 86,5 55,8 28,9 837,7 Sāls(g): 3,8000 ; Cukurs(g): 0,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 44,9 69,4 17,3 602,1 Sāls(g): 2,8000 ; Cukurs(g): 8,0000 (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 73,7 41,8 27,4 712,5 Sāls(g): 2,6000 ; 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			

Sagatavoja: S. Steļmačonoka

Ēdienkarte nedēļai: 14.04.2025 - 20.04.2025

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

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

Pirmdiena 14.04.2025				Otrdiena 15.04.2025				Trešdiena 16.04.2025				Ceturtdiena 17.04.2025			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Auzu pārslu biezputra bez sviesta un piena 200gr [A01] (200g/173,8 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Brokastis Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Vārītas olas 2 gab [A03] (100g/133,2 kcal) Gurķi konservēti 30 gr (30g/6,6 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) 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)			
11,2	40,8	5,8	267,0	30,0	14,7	14,0	305,4	8,7	48,0	4,5	254,8	19,4	18,7	12,8	268,2
Pusdienas Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Dārzeņu zupa ar pupiņām bez kartupeļiem un krējuma 200gr (200g/49,8 kcal) Cepta vista 100 gr (100g/166,9 kcal) Vārīti kartupeļi ar mizu 100 gr (100g/90,6 kcal) Svaigi tomāti 50gr (50g/7,7 kcal) Citronu kompots (200g/16,2 kcal)				Pusdienas Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Buljons ar vistu 250 gr [A03] (250g/80,7 kcal) Ceptas aknas bez miltiem 100 gr (100g/215,0 kcal) Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem un eļļu 100 gr (100g/40,4 kcal) Apelsīnu kompots (200g/18,9 kcal)				Pusdienas Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Borščs ar svaigiem kāpostiem bez krējuma un kartupeļiem 200gr (200g/49,5 kcal) Saceptā cūkgāļa ar sīpoliem 100/15 gr. (115g/214,7 kcal) Vārīti kartupeļi ar mizu 100 gr (100g/90,6 kcal) Svaigu kāpostu un redīsu salāti 100 gr [A07] (100g/52,3 kcal) Aprikožu kompots (Žāv.) (200g/18,8 kcal)				Pusdienas Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Buljons ar liellopu gaļu 250/13 gr [A03] (263g/62,4 kcal) Vārīta cūkgāļa-šķiņķis 100 gr (100g/211,8 kcal) Lēcas vārītas 130 gr (130g/157,3 kcal) Salāti ar pekinas kāpostiem 100 gr (100g/72,6 kcal) Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 kcal)			
31,9	41,2	9,6	378,0	59,7	68,1	15,7	657,8	40,5	47,3	13,6	472,7	57,4	54,1	15,4	585,4
Launags Cepumi bezglutēna 14 gr. [A03, A07] (14g/62,9 kcal) Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Launags Mandarīni 100gr (100g/45,9 kcal) Cepumi bezglutēna 14 gr. [A03, A07] (14g/62,9 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Launags Cepumi bezglutēna 14 gr. [A03, A07] (14g/62,9 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				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)			
0,3	26,3	2,0	127,9	1,0	25,4	2,3	121,8	0,3	15,3	2,0	75,9	0,3	26,3	2,0	127,9
Uzturvērtības kopā 43,4 108,3 17,4 772,9 Sāls(g): 2,5000 ; Cukurs(g): 19,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (900-1100)				Uzturvērtības kopā 90,7 108,2 32,0 1085,0 Sāls(g): 3,8000 ; Cukurs(g): 15,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (900-1100)				Uzturvērtības kopā 49,5 110,6 20,1 803,4 Sāls(g): 2,8000 ; Cukurs(g): 23,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (900-1100)				Uzturvērtības kopā 77,1 99,1 30,2 981,5 Sāls(g): 2,6000 ; 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				Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Sagatavoja: S. Steļmačonoka

Ēdienkarte nedēļai: 14.04.2025 - 20.04.2025

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

Grupa: Individuāla diēta 2.a klase ž

Pirmdiena 14.04.2025				Otrdiena 15.04.2025				Trešdiena 16.04.2025				Ceturtdiena 17.04.2025			
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) Prosas biezputra ar sviestu 200 gr [A07] (200g/302,6 kcal)				Brokastis Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) 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) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Auzu pārslu biezputra ar sviestu 200/10 gr [A01, A07] (200g/300,5 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)			
14,2	52,2	23,2	470,8	12,6	55,1	19,4	447,7	14,9	44,4	24,8	468,7	19,8	17,2	21,4	343,2
Pusdienas Rupjmaize 45 gr [A01] (45g/105,4 kcal) Dārzeņu zupa ar pupiņām, kartupeļiem un krējumu 250/5 gr [A07] (255g/94,2 kcal) Vista ar piena mērci 150/50 gr [A01, A07] (200g/323,2 kcal) Kartupeļu-burkānu biezenis 150 gr [A07] (150g/118,1 kcal) Svaigi tomāti 50gr (50g/7,7 kcal)				Pusdienas Rupjmaize 45 gr [A01] (45g/105,4 kcal) Rīsu zupa ar gaļas frikadelēm 250/20 gr [A03] (270g/93,5 kcal) Aknu kotlete 100 gr [A01, A03] (162g/190,8 kcal) Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem, krējumu un majonēzi 100 gr [A03, A07, A10] (100g/75,1 kcal)				Pusdienas Rupjmaize 45 gr [A01] (45g/105,4 kcal) Borščs ar kartupeļiem, svaigiem kāpostiem un krējumu 250/5 gr [A07] (250g/78,1 kcal) Saceptā cūkgaļa ar sīpoliem 100/15 gr. (115g/214,7 kcal) Kartupeļu biezenis 150 gr [A07] (150g/160,9 kcal) Svaigu kāpostu un redīsu salāti 100 gr [A07] (100g/52,3 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Kartupeļu zupa ar makaroniem 250 gr [A01] (250g/115,6 kcal) Kotlete Sevišķā 100 gr [A01, A07] (100g/229,4 kcal) Vārīti rīsi 150 gr (150g/192,1 kcal) Salāti ar pekinas kāpostiem 100 gr (100g/72,6 kcal)			
47,7	61,3	22,3	648,6	50,0	89,1	16,1	720,8	43,1	64,6	18,9	611,4	40,3	124,0	14,1	805,1
Launags Bulciņa ar kanēli 50 gr [A01, A03, A07] (50g/217,4 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal) Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal)				Launags Baltmaize ar kausēto sieru 40/30 gr [A01, A07] (70g/172,8 kcal) Mandarīni 100gr (100g/45,9 kcal)				Launags Pīradziņi ar āboliem 70 gr [A01, A03, A07] (70g/172,8 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal)				Launags Jogurts 200 ml [A07] (200g/124,0 kcal) Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal)			
9,7	53,3	9,5	343,9	8,9	33,3	5,2	218,7	8,9	41,4	5,1	247,3	5,8	40,3	4,7	236,0
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/420,5 kcal)				Vakariņas Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Zrazi kartupeļu 200/20 gr [A01, A03, A07] (220g/335,3 kcal)				Vakariņas Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Biezpiena plācenīši ar krējumu 150/20 gr [A01, A03, A07] (170g/264,7 kcal)				Vakariņas			
30,4	57,5	22,8	555,3	16,0	59,5	18,4	470,1	26,7	29,4	19,9	399,5				
Uzturvērtības kopā 102,0 224,3 77,8 2018,6 Sāls(g): 3,1000 ; Cukurs(g): 12,0000				Uzturvērtības kopā 87,5 237,0 59,1 1857,3 Sāls(g): 2,2000 ; Cukurs(g): 0,0000				Uzturvērtības kopā 93,6 179,8 68,7 1726,9 Sāls(g): 3,6000 ; Cukurs(g): 13,4000				Uzturvērtības kopā 65,9 181,5 40,2 1384,3 Sāls(g): 2,4000 ; Cukurs(g): 1,0000			

Pirmdiena 14.04.2025				Otrdiena 15.04.2025				Trešdiena 16.04.2025				Ceturtdiena 17.04.2025			
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: 14.04.2025 - 20.04.2025

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

Grupa: skolēni(5-9 kl.) diennakts

Pirmdiena 14.04.2025				Otrdiena 15.04.2025				Trešdiena 16.04.2025				Ceturtdiena 17.04.2025			
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) Prosas biezputra ar sviestu 200 gr [A07] (200g/302,6 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Brokastis Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Makaroni ar sieru 150/10/10 gr [A01, A07] (150g/306,3 kcal) Gurķi konservēti 30 gr (30g/6,6 kcal) Kafija ar pienu [A07] (61g/54,7 kcal)				Brokastis Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Auzu pārslu biezputra ar sviestu 200/10 gr [A01, A07] (210g/295,3 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) Omlete ar sieru 115 gr [A03, A07] (152g/186,2 kcal) Zaļie zirnīši 30 gr (30g/22,2 kcal) Kafija ar pienu [A07] (61g/54,7 kcal)			
14,2	56,7	23,2	483,8	16,1	74,6	20,8	549,2	14,9	47,1	24,8	476,5	21,8	28,3	22,4	397,9
Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Dārzenų zupa ar pupiņām, kartupeļiem un krējumu 250/5 gr [A07] (255g/94,2 kcal) Vista ar piena mērci 150/50 gr [A01, A07] (200g/323,2 kcal) Kartupeļu-burkānu biezenis 150 gr [A07] (150g/118,1 kcal) Svaigi tomāti 50gr (50g/7,7 kcal) Citronu kompots (200g/16,2 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Rīsu zupa ar gaļas frikadelēm 250/20 gr [A03] (270g/93,5 kcal) Aknu kotlete 100 gr [A01, A03] (162g/190,8 kcal) Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem, krējumu un majonēzi 100 gr [A03, A07, A10] (100g/75,1 kcal) Apelsīnu kompots (200g/18,9 kcal)				Pusdienas 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) Saceptā cūkgaļa ar sīpoliem 100/15 gr. (115g/214,7 kcal) Kartupeļu biezenis 150 gr [A07] (150g/160,9 kcal) Svaigu kāpostu un redīsu salāti 100 gr [A07] (100g/52,3 kcal) Aprikožu kompots (Žāv.) (200g/18,8 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Kartupeļu zupa ar makaroniem 250 gr [A01] (250g/115,6 kcal) Kotlete Sevišķā 100 gr [A01, A07] (100g/229,4 kcal) Vārīti rīsi 150 gr (150g/192,1 kcal) Salāti ar pekinas kāpostiem 100 gr (100g/72,6 kcal) Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 kcal)			
50,5	83,3	23,4	754,8	52,9	111,8	17,1	829,7	47,1	86,2	19,9	720,2	40,4	133,7	14,1	839,6
Launags Bulciņa ar kanēli 50 gr [A01, A03, A07] (50g/217,4 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal) Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal)				Launags Baltmaize ar kausēto sieru 40/30 gr [A01, A07] (70g/172,8 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Mandarīni 100gr (100g/45,9 kcal)				Launags Pīrādžiņi ar āboliem 70 gr [A01, A03, A07] (70g/172,8 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal)				Launags Jogurts 200 ml [A07] (200g/124,0 kcal) Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal)			
9,7	53,3	9,5	343,9	8,9	37,8	5,2	231,7	8,9	41,4	5,1	247,3	5,8	40,3	4,7	236,0
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/420,5 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Vakariņas Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Zrazi kartupeļu 200/20 gr [A01, A03, A07] (220g/335,3 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Vakariņas Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Biezpiena plācenīši ar krējumu 150/20 gr [A01, A03, A07] (170g/264,7 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Vakariņas			
30,4	62,0	22,8	568,3	16,0	64,0	18,4	483,1	26,7	33,9	19,9	412,5				

Pirmdiena 14.04.2025				Otrdiena 15.04.2025				Trešdiena 16.04.2025				Ceturtdiena 17.04.2025			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
104,8	255,3	78,9	2150,8	93,9	288,2	61,5	2093,7	97,6	208,6	69,7	1856,5	68,0	202,3	41,2	1473,5
Sāls(g): 3,1000 ; Cukurs(g): 27,0000				Sāls(g): 2,2000 ; Cukurs(g): 20,0000				Sāls(g): 3,6000 ; Cukurs(g): 26,4000				Sāls(g): 2,4000 ; Cukurs(g): 11,0000			
(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)
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			

Sagatavoja: S. Steļmačonoka

Ēdienkarte nedēļai: 14.04.2025 - 20.04.2025

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

Grupa: skolēni (1-4 kl.) diennakts

Pirmdiena 14.04.2025				Otrdiena 15.04.2025				Trešdiena 16.04.2025				Ceturtdiena 17.04.2025			
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) Prosas biežputra ar sviestu 200 gr [A07] (200g/302,6 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Brokastis Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Makaroni ar sieru 150/10/10 gr [A01, A07] (150g/306,3 kcal) Gurķi konservēti 30 gr (30g/6,6 kcal) Kafija ar pienu [A07] (61g/54,7 kcal)				Brokastis Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Auzu pārslu biežputra ar sviestu 200/10 gr [A01, A07] (200g/300,5 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) Omlete ar sieru 115 gr [A03, A07] (152g/186,2 kcal) Zaļie zirnīši 30 gr (30g/22,2 kcal) Kafija ar pienu [A07] (61g/54,7 kcal)			
14,2	56,7	23,2	483,8	16,1	74,6	20,8	549,2	14,9	48,9	24,8	481,7	21,8	28,3	22,4	397,9
Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Dārzenų zupa ar pupiņām, kartupeļiem un krējumu 250/5 gr [A07] (255g/94,2 kcal) Vista ar piena mērci 150/50 gr [A01, A07] (200g/323,2 kcal) Kartupeļu-burkānu biezenis 150 gr [A07] (150g/118,1 kcal) Svaigi tomāti 50gr (50g/7,7 kcal) Citronu kompots (200g/16,2 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Rīsu zupa ar gaļas frikadelēm 250/20 gr [A03] (270g/93,5 kcal) Aknu kotlete 100 gr [A01, A03] (162g/190,8 kcal) Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem, krējumu un majonēzi 50 gr [A03, A07, A10] (50g/40,1 kcal) Apelsīnu kompots (200g/18,9 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Borščs ar kartupeļiem, svaigiem kāpostiem un krējumu 250/5 gr [A07] (250g/62,2 kcal) Saceptā cūkgaļa ar sīpoliem 100/15 gr. (115g/214,7 kcal) Kartupeļu biezenis 150 gr [A07] (150g/160,9 kcal) Svaigu kāpostu un redīsu salāti 50 gr [A07] (50g/26,2 kcal) Aprikožu kompots (Žāv.) (200g/18,8 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Kartupeļu zupa ar makaroniem 250 gr [A01] (250g/115,6 kcal) Kotlete Sevišķā 100 gr [A01, A07] (100g/229,4 kcal) Vārīti rīsi 150 gr (150g/192,1 kcal) Salāti ar pekinas kāpostiem 100 gr (100g/72,6 kcal) Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 kcal)			
47,8	67,2	22,7	666,2	49,4	92,6	14,2	706,1	42,7	66,0	16,9	589,6	37,7	117,6	13,4	751,0
Launags Bulciņa ar kanēli 50 gr [A01, A03, A07] (50g/217,4 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal) Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal)				Launags Baltmaize ar kausēto sieru 40/30 gr [A01, A07] (70g/172,8 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Mandarīni 100gr (100g/45,9 kcal)				Launags Pīrādziņi ar āboliem 70 gr [A01, A03, A07] (70g/172,8 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal)				Launags Jogurts 200 ml [A07] (200g/124,0 kcal) Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal)			
9,7	53,3	9,5	343,9	8,9	37,8	5,2	231,7	8,9	41,4	5,1	247,3	5,8	40,3	4,7	236,0
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/420,5 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Vakariņas Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Zrazi kartupeļu 200/20 gr [A01, A03, A07] (220g/335,3 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Vakariņas Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Biezpiena plācenīši ar krējumu 150/20 gr [A01, A03, A07] (170g/264,7 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Vakariņas			
30,4	62,0	22,8	568,3	16,0	64,0	18,4	483,1	26,7	33,9	19,9	412,5				

Pirmdiena 14.04.2025				Otrdiena 15.04.2025				Trešdiena 16.04.2025				Ceturtdiena 17.04.2025			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
102,1	239,2	78,2	2062,2	90,4	269,0	58,6	1970,1	93,2	190,2	66,7	1731,1	65,3	186,2	40,5	1384,9
Sāls(g): 3,1000 ; Cukurs(g): 27,0000				Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 20,0000				Sāls(g): 3,6000 ; Cukurs(g): 26,4000				Sāls(g): 2,4000 ; Cukurs(g): 11,0000			
(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)
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			

Sagatavoja: S. Steļmačonoka