

Ēdienkarte nedēļai: 21.04.2025 - 27.04.2025

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

Grupa: Dieta aglutēna un bezlaktozes 1.B

Otrdiena 22.04.2025				Trešdiena 23.04.2025				Ceturtdiena 24.04.2025				Piektdiena 25.04.2025			
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) Gurķi konservēti 50 gr (50g/11,0 kcal) Makaroni bezglutēna 75 gr (75g/79,0 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Vārīta cūkgāja-karbonāde 50 gr (50g/101,7 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) Griķu biezputra bez sviesta un piena 200gr (200g/182,2 kcal) Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Brokastis Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) 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)			
22,9	34,3	4,5	267,0	5,0	54,4	0,8	242,6	8,9	62,8	1,9	309,5	21,3	42,5	11,8	358,0
Pusdienas Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Zirņu zupa ar kartupeļiem 250 gr (250g/120,3 kcal) Dabīgā cūkgāļas šniece bez sausniem 72 gr [A03] (72g/141,8 kcal) Vārīti rīsi 150 gr (150g/192,1 kcal) Svaigu kāpostu salāti ar puraviem 100 gr (100g/40,8 kcal) Citronu kompots (200g/16,2 kcal)				Pusdienas Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Borščs ar pupiņām bez krējuma 250gr (250g/83,8 kcal) Mājas sautējums ar cūkgāļu 250/75 gr (325g/348,8 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) Makaronu (bezglutēna) zupa ar dārzeņiem 250 gr (250g/64,2 kcal) Gaļas gulašs no cūkgāļas bez miltiem 75/100 gr (175g/161,4 kcal) Lēcas vārītas 130 gr (130g/157,3 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) Saldēto dārzeņu zupa 200 gr (200g/106,5 kcal) Cepta zivis-fileja bez miltiem 100 gr [A04] (100g/118,2 kcal) Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal) Salāti Svaigums ar peķīnas kāpostiem 100 gr (100g/42,5 kcal) Apelsīnu kompots (200g/18,9 kcal)			
39,5	85,9	8,9	573,5	37,0	74,7	9,1	525,6	42,6	61,8	11,2	516,3	39,5	72,8	16,9	604,4
Launags				Launags				Launags				Launags			
Uzturvērtības kopā 62,4 120,2 13,4 840,5 Sāls(g): 3,7000 ; 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 42,0 129,1 9,9 768,2 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 15,5000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 51,5 124,6 13,1 825,8 Sāls(g): 3,1000 ; 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 60,8 115,3 28,7 962,4 Sāls(g): 4,2000 ; Cukurs(g): 10,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Sagatavoja: S. Steļmačonoka

Ārsta palīgs J. Soņina

Ēdienkarte nedēļai: 21.04.2025 - 27.04.2025

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

Grupa: Individuāla diēta 4e klase g

Otrdiena 22.04.2025				Trešdiena 23.04.2025				Ceturtdiena 24.04.2025				Piektdiena 25.04.2025			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Gurķi konservēti 50 gr (50g/11,0 kcal) Vārītas olas 2 gab [A03] (100g/133,2 kcal) Vārīta cūkgāļa-karbonāde 50 gr (50g/101,7 kcal)				Brokastis Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal) Rīsu biezputra ar sviestu 250/10 gr [A07] (260g/283,8 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Brokastis Biezpiens 100 gr [A07] (100g/99,0 kcal) Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal)				Brokastis Omelete ar sieru 115 gr [A03, A07] (152g/186,2 kcal) Zaļie zirnīši 30 gr (30g/22,2 kcal)			
29,4	2,4	12,8	245,9	7,5	54,4	11,6	348,8	15,0	13,0	4,0	151,0	17,9	5,8	12,4	208,4
Pusdienas Zirņu zupa ar kartupeļiem 250 gr (250g/120,3 kcal) Dabīgā cūkgāļa šņicele bez sausiņiem 72 gr [A03] (72g/141,8 kcal) Vārīti rīsi 100 gr (100g/129,5 kcal) Svaigu kāpostu salāti ar puraviem 100 gr (100g/40,8 kcal)				Pusdienas Borščs ar pupiņam bez krējuma 250gr (250g/83,8 kcal) Vārīti kartupeļi ar eļļu 150 gr (150g/139,4 kcal) Vārīta cūkgāļa-šķiņķis 100 gr (100g/211,8 kcal) Svaigi tomāti 100gr (100g/15,3 kcal)				Pusdienas Buljons ar vistu 250 gr [A03] (250g/78,0 kcal) Gaļas gulašs no cūkgāļa bez miltiem 75/100 gr (175g/161,4 kcal) Vārītas grūbas 150/5 gr [A01, A07] (160g/199,4 kcal) Svaigu kāpostu un redīsu salāti 100 gr [A07] (100g/52,3 kcal)				Pusdienas Rasoļņiks bez krējuma ar kartupeļiem 250 gr [A01] (250g/113,6 kcal) Cepta zivis-fileja bez miltiem 100 gr [A04] (100g/118,2 kcal) Vārīti griķi 100 gr (100g/174,9 kcal) Salāti Svaigums ar peķīnas kāpostiem 100 gr (100g/42,5 kcal)			
35,5	55,2	8,3	432,4	42,8	46,4	10,3	450,3	36,2	44,9	19,2	491,1	34,7	57,9	8,3	449,2
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) Kefirs [A07] (200g/100,0 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) Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal)			
0,3	21,8	2,0	114,9	6,3	16,8	8,0	162,9	0,3	21,8	2,0	114,9	0,3	21,8	2,0	114,9
Vakariņas				Vakariņas				Vakariņas				Vakariņas			
Uzturvērtības kopā 65,2 79,4 23,1 793,2 Sāls(g): 4,6000 ; 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 56,6 117,6 29,9 962,0 Sāls(g): 1,8000 ; Cukurs(g): 11,5000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				Uzturvērtības kopā 51,5 79,7 25,2 757,0 Sāls(g): 3,0000 ; 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 52,9 85,5 22,7 772,5 Sāls(g): 3,5000 ; Cukurs(g): 0,0000 (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: 21.04.2025 - 27.04.2025

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

Grupa: Dieta aglutēna 8.c klase

Otrdiena 22.04.2025				Trešdiena 23.04.2025				Ceturtdiena 24.04.2025				Piektdiena 25.04.2025			
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) Gurķi konservēti 50 gr (50g/11,0 kcal) Makaroni bezglutēna 75 gr (75g/79,0 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal)				Brokastis Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) 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) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Biezpiens ar krējumu, rozīniem un cukuru 150/30/3 gr [A07] (196g/244,0 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				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)			
9,2	34,2	11,5	273,5	13,8	55,2	22,7	467,2	29,8	29,9	22,9	427,5	22,3	29,8	22,0	400,2
Pusdienas Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Zirņu zupa ar kartupeļiem 250 gr (250g/120,3 kcal) Dabīgā cūkgaļas šņicele bez sausiņiem 72 gr [A03] (72g/141,8 kcal) Vārīti rīsi 150 gr (150g/192,1 kcal) Svaigu kāpostu salāti ar puraviem 100 gr (100g/40,8 kcal) Citronu kompots (200g/16,2 kcal)				Pusdienas Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal) Borščs ar pupiņām un krējumu 250/5 gr [A07] (250g/88,0 kcal) Mājas sautējums ar cūkgaļu 250/75 gr (325g/348,8 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) Makaronu (bezglutēna) zupa ar dārzeņiem 250 gr (250g/64,2 kcal) Gaļas gulašs no cūkgaļas 75/100 gr [A01] (175g/179,0 kcal) Lēcas vārītas 130 gr (130g/157,3 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) Saldēto dārzeņu zupa 200 gr (200g/106,5 kcal) Cepta zivis-fileja bez miltiem 100 gr [A04] (100g/118,2 kcal) Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal) Salāti Svaigums ar peķīnas kāpostiem 100 gr (100g/42,5 kcal) Apelsīnu kompots (200g/18,9 kcal)			
39,5	85,9	8,9	573,5	36,7	73,7	9,9	529,8	43,2	65,4	11,3	533,9	39,5	72,8	16,9	604,4
Launags				Launags				Launags				Launags			
Uzturvērtības kopā 48,7 120,1 20,4 847,0 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 50,5 128,9 32,6 997,0 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 15,5000 (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 73,0 95,3 34,2 961,4 Sāls(g): 3,0000 ; 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 61,8 102,6 38,9 1004,6 Sāls(g): 3,8000 ; 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			

Sagatavoja: S. Steļmačonoka

Ēdienkarte nedēļai: 21.04.2025 - 27.04.2025

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

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

Otrdiena 22.04.2025				Trešdiena 23.04.2025				Ceturtdiena 24.04.2025				Piektdiena 25.04.2025			
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) Gurķi konservēti 50 gr (50g/11,0 kcal) Vārīti makaroni 100 gr [A01] (100g/131,7 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Vārīta cūkgāļa-karbonāde 50 gr (50g/101,7 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 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Griķu biezputra bez sviesta un piena 200gr (200g/182,2 kcal) Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Brokastis 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)			
26,5	50,8	5,6	364,2	4,5	52,9	1,2	240,3	8,4	61,3	2,3	307,2	22,3	49,4	12,6	402,5
Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Zirņu zupa ar kartupeļiem 250 gr (250g/120,3 kcal) Dabīgā cūkgāļa šniece 72 gr [A01, A03] (72g/194,3 kcal) Vārīti rīsi 150 gr (150g/192,1 kcal) Svaigu kāpostu salāti ar puraviem 100 gr (100g/40,8 kcal) Citronu kompots (200g/16,2 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Borščs ar pupiņām bez krējuma 250gr (250g/83,8 kcal) Mājas sautējums ar cūkgāļu 250/75 gr (325g/348,8 kcal) Svaigi gurķi 100 gr (100g/11,4 kcal) Kompots ar dzērvenēm (200g/15,4 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Makaronu zupa ar dārzeņiem 250 gr [A01] (250g/85,6 kcal) Gaļas gulašs no cūkgāļa 75/100 gr [A01] (175g/179,0 kcal) Vārītas grūbas 150/5 gr [A01, A07] (160g/199,4 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) Rasolņiks bez krējuma ar kartupeļiem 250 gr [A01] (250g/113,6 kcal) Cepta zivis-fileja 100 gr [A01, A04] (100g/153,4 kcal) Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal) Salāti Svaigums ar peķīnas kāpostiem 100 gr (100g/42,5 kcal) Apelsīnu kompots (200g/18,9 kcal)			
45,0	119,3	10,6	759,1	40,3	96,9	10,7	654,8	40,9	103,3	16,9	730,5	45,1	121,3	11,0	779,8
Launags				Launags				Launags				Launags			
Uzturvērtības kopā 71,5 170,1 16,2 1123,3 Sāls(g): 3,0000 ; 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 44,8 149,8 11,9 895,1 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 15,5000 (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 49,3 164,6 19,2 1037,7 Sāls(g): 3,6000 ; Cukurs(g): 12,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 67,4 170,7 23,6 1182,3 Sāls(g): 3,9000 ; Cukurs(g): 10,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Sagatavoja: S. Steļmačonoka

Ēdienkarte nedēļai: 21.04.2025 - 27.04.2025

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

Grupa: Cieto ēdienu diēta (1.a kl.)

Otrdiena 22.04.2025				Trešdiena 23.04.2025				Ceturtdiena 24.04.2025				Piektdiena 25.04.2025			
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) Dabīgā cūkgaļas šņicele 72 gr [A01, A03] (72g/194,3 kcal) Vārīti rīsi 100 gr (100g/129,5 kcal) Svaigu kāpostu salāti ar puraviem 100 gr (100g/40,8 kcal) Citronu kompots (200g/16,2 kcal)				Pusdienas Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Vārīta cūkgaļa-šķiņķis 100 gr (100g/211,8 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 Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Gaļas gulašs no cūkgaļas 75/100 gr [A01] (175g/179,0 kcal) Vārītas grūbas 150/5 gr [A01, A07] (160g/199,4 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) Cepta zivis-fileja 100 gr [A01, A04] (100g/153,4 kcal) Vārīti griķi 100 gr (100g/174,9 kcal) Salāti Svaigums ar peķīnas kāpostiem 100 gr (100g/42,5 kcal) Apelsīnu kompots (200g/18,9 kcal)			
32,2	55,6	8,2	427,6	39,7	45,9	9,7	428,7	32,4	60,3	14,8	496,3	33,8	56,1	8,1	436,5
Uzturvērtības kopā 32,2 55,6 8,2 427,6 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 39,7 45,9 9,7 428,7 Sāls(g): 0,6000 ; Cukurs(g): 5,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 32,4 60,3 14,8 496,3 Sāls(g): 2,5000 ; 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 33,8 56,1 8,1 436,5 Sāls(g): 2,5000 ; 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			

Sagatavoja: S. Steļmačonoka

Ēdienkarte nedēļai: 21.04.2025 - 27.04.2025

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

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

Otrdiena 22.04.2025				Trešdiena 23.04.2025				Ceturtdiena 24.04.2025				Piektdiena 25.04.2025			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Gurķi konservēti 50 gr (50g/11,0 kcal) Vārītas olas 2 gab [A03] (100g/133,2 kcal) Vārīta cūkgāļa-karbonāde 50 gr (50g/101,7 kcal)				Brokastis Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Griķu biezputra bez sviesta un piena 200gr (200g/182,2 kcal)				Brokastis Biezpiens 100 gr [A07] (100g/99,0 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal)				Brokastis Omlete ar sieru 115 gr [A03, A07] (152g/186,2 kcal) Zaļie zirnīši 30 gr (30g/22,2 kcal)			
29,4	2,4	12,8	245,9	10,0	34,5	3,8	215,6	18,4	2,0	6,2	132,4	17,9	5,8	12,4	208,4
Pusdienas Buljons ar vistu 250 gr [A03] (250g/78,0 kcal) Dabīgā cūkgāļa šnicele bez sausiņiem 72 gr [A03] (72g/141,8 kcal) Konservētas pupiņas 100 gr (100g/52,5 kcal) Svaigu kāpostu salāti ar puraviem 100 gr (100g/40,8 kcal)				Pusdienas Borščs ar pupiņām bez krējuma 250gr (250g/83,8 kcal) Vārīti kartupeļi ar mizu 100 gr (100g/90,6 kcal) Vārīta cūkgāļa-šķiņķis 100 gr (100g/211,8 kcal) Svaigi tomāti 100gr (100g/15,3 kcal)				Pusdienas Buljons ar vistu 250 gr [A03] (250g/78,0 kcal) Gaļas gulašs no cūkgāļa bez miltiem 75/100 gr (175g/161,4 kcal) Lēcas vārītas 130 gr (130g/157,3 kcal) Svaigu kāpostu un redīsu salāti 100 gr [A07] (100g/52,3 kcal)				Pusdienas Saldēto dārzeņu zupa 200 gr (200g/106,5 kcal) Cepta zivis-fileja bez miltiem 100 gr [A04] (100g/118,2 kcal) Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal) Salāti Svaigums ar peķīnas kāpostiem 100 gr (100g/42,5 kcal)			
35,8	16,5	11,6	313,1	41,2	36,5	10,0	401,5	43,3	34,0	15,2	449,0	37,0	54,3	16,6	523,2
Uzturvērtības kopā 65,2 18,9 24,4 559,0 Sāls(g): 3,9000 ; 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 51,2 71,0 13,8 617,1 Sāls(g): 1,2000 ; Cukurs(g): 3,5000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 61,7 36,0 21,4 581,4 Sāls(g): 2,5000 ; Cukurs(g): 0,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 54,9 60,1 29,0 731,6 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			

Sagatavoja: S. Steļmačonoka

Ēdienkarte nedēļai: 21.04.2025 - 27.04.2025

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

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

Otrdiena 22.04.2025				Trešdiena 23.04.2025				Ceturtdiena 24.04.2025				Piektdiena 25.04.2025			
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) Gurķi konservēti 50 gr (50g/11,0 kcal) Vārītas olas 2 gab [A03] (100g/133,2 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Vārīta cūkgāļa-karbonāde 50 gr (50g/101,7 kcal)				Brokastis Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Griķu biezputra bez sviesta un piena 200gr (200g/182,2 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Brokastis Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Biezpiens 100 gr [A07] (100g/99,0 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Brokastis Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) 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)			
30,9	15,3	13,2	305,7	11,5	47,4	4,2	275,4	19,9	14,9	6,6	192,2	19,4	18,7	12,8	268,2
Pusdienas Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Buljons ar vistu 250 gr [A03] (250g/78,0 kcal) Dabīgā cūkgaļas šnicele bez sausiņiem 72 gr [A03] (72g/141,8 kcal) Konservētas pupiņas 100 gr (100g/52,5 kcal) Svaigu kāpostu salāti ar puraviem 100 gr (100g/40,8 kcal) Citronu kompots (200g/16,2 kcal)				Pusdienas Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Borščs ar pupiņām bez krējuma 250gr (250g/83,8 kcal) Vārīti kartupeļi ar mizu 100 gr (100g/90,6 kcal) Vārīta cūkgāļa-šķiņķis 100 gr (100g/211,8 kcal) Svaigi tomāti 100gr (100g/15,3 kcal) Kompots ar dzērvenēm (200g/15,4 kcal)				Pusdienas Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Buljons ar vistu 250 gr [A03] (250g/78,0 kcal) Gaļas gulašs no cūkgaļas bez miltiem 75/100 gr (175g/161,4 kcal) Lēcas vārītas 130 gr (130g/157,3 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) Saldēto dārzeņu zupa 200 gr (200g/106,5 kcal) Cepta zivis-fileja bez miltiem 100 gr [A04] (100g/118,2 kcal) Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal) Salāti Svaigums ar peķīnas kāpostiem 100 gr (100g/42,5 kcal) Apelsīnu kompots (200g/18,9 kcal)			
37,4	29,9	12,1	376,1	42,7	49,8	10,5	463,7	46,1	47,0	15,6	514,6	38,7	68,4	17,0	588,9
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) Kefīrs [A07] (200g/100,0 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) Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal) Sula gab. (200 ml) (200g/89,6 kcal)			
0,3	15,3	2,0	75,9	6,3	16,8	8,0	162,9	0,3	21,8	2,0	114,9	0,5	44,0	2,0	204,5
Uzturvērtības kopā 68,6 60,5 27,3 757,7 Sāls(g): 3,9000 ; 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				Uzturvērtības kopā 60,5 114,0 22,7 902,0 Sāls(g): 1,2000 ; Cukurs(g): 13,5000 (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 66,3 83,7 24,2 821,7 Sāls(g): 2,5000 ; Cukurs(g): 10,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (900-1100) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 58,6 131,1 31,8 1061,6 Sāls(g): 3,8000 ; Cukurs(g): 10,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (900-1100) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Sagatavoja: S. Steļmačonoka

Ēdienkarte nedēļai: 21.04.2025 - 27.04.2025

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

Grupa: Individuāla diēta 2.a klase ž

Otrdiena 22.04.2025				Trešdiena 23.04.2025				Ceturtdiena 24.04.2025				Piektdiena 25.04.2025			
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) Gurķi konservēti 50 gr (50g/11,0 kcal) Makaroni ar sieru 150/10/10 gr [A01, A07] (150g/306,3 kcal)				Brokastis Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Rīsu biezputra ar sviestu 200/10 gr [A07] (200g/242,0 kcal)				Brokastis Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Biezpiens ar krējumu, rozīniem un cukuru 150/30/3 gr [A07] (196g/244,0 kcal)				Brokastis Baltmaize 30 gr [A01] (30g/90,0 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)			
12,7	55,7	19,4	452,1	11,3	42,6	22,1	410,2	29,3	23,9	23,3	412,2	20,7	22,9	21,7	373,2
Pusdienas Rupjmaize 45 gr [A01] (45g/105,4 kcal) Zirņu zupa ar kartupeļiem 250 gr (250g/120,3 kcal) Dabīgā cūkgaļas šnicele 72 gr [A01, A03] (72g/194,3 kcal) Vārīti rīsi 150 gr (150g/192,1 kcal) Svaigu kāpostu salāti ar puraviem 100 gr (100g/40,8 kcal)				Pusdienas Rupjmaize 45 gr [A01] (45g/105,4 kcal) Borščs ar pupiņām un krējumu 250/5 gr [A07] (250g/88,0 kcal) Mājas sautējums ar cūkgaļu 250/75 gr (325g/348,8 kcal) Svaigi tomāti 100gr (100g/15,3 kcal)				Pusdienas Rupjmaize 45 gr [A01] (45g/105,4 kcal) Makaronu zupa ar dārzeņiem 250 gr [A01] (250g/85,6 kcal) Gaļas gulašs no cūkgaļas 75/100 gr [A01] (175g/179,0 kcal) Vārītas grūbas 150/5 gr [A01, A07] (160g/199,4 kcal) Svaigu kāpostu un redīsu salāti 100 gr [A07] (100g/52,3 kcal)				Pusdienas Rupjmaize 45 gr [A01] (45g/105,4 kcal) Rasolņiks ar krējumu un kartupeļiem 250 gr [A01, A07] (250g/123,9 kcal) Cepta zivis-fileja 100 gr [A01, A04] (100g/153,4 kcal) Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal) Salāti Svaigums ar peķīnas kāpostiem 100 gr (100g/42,5 kcal)			
42,2	97,3	9,5	652,9	37,7	74,8	10,3	557,5	36,9	81,7	15,9	621,7	42,3	98,8	11,0	681,2
Launags Baltmaize ar iebiezināto pienu 40/30 gr [A01, A07] (70g/218,4 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal)				Launags Pīrādziņi ar svaigiem kāpostiem 70 gr [A01, A03, A07] (70g/185,7 kcal) Kefīrs [A07] (200g/100,0 kcal)				Launags Kukurūzas pārslas ar pienu 50/150 gr [A01, A07] (200g/221,3 kcal) Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal)				Launags Sula (200g/88,0 kcal) Cepumi Miredo 50 gr [A01] (50g/160,9 kcal) Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal)			
9,7	49,3	6,1	292,9	11,9	36,1	10,6	285,7	7,5	50,4	3,8	273,3	5,3	60,6	3,3	300,9
Vakariņas Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Biezpiena sacepums ar āboliem un krējumu 200gr [A01, A03, A07] (200g/285,2 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 200gr [A07] (200g/255,4 kcal) Cīsiņi vārīti 50 gr [A03, A09, A10] (50g/110,3 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) Zrazi kartupeļu 200/20 gr [A01, A03, A07] (220g/335,3 kcal) Svaigi gurķi 100 gr (100g/11,4 kcal)				Vakariņas			
24,2	36,3	20,3	420,0	12,6	30,4	43,3	560,3	16,6	61,3	18,6	481,5				
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā Sāls(g): 2,9000 ; Cukurs(g): 12,0000				Uzturvērtības kopā Sāls(g): 3,2000 ; Cukurs(g): 12,5000				Uzturvērtības kopā Sāls(g): 3,5000 ; Cukurs(g): 3,0000			

Otrdiena 22.04.2025				Trešdiena 23.04.2025				Ceturtdiena 24.04.2025				Piektdiena 25.04.2025			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
88,8	238,6	55,3	1817,9	73,5	183,9	86,3	1813,7	90,3	217,3	61,6	1788,7	68,3	182,3	36,0	1355,3
Sāls(g): 2,9000 ; Cukurs(g): 12,0000				Sāls(g): 3,2000 ; Cukurs(g): 12,5000				Sāls(g): 3,5000 ; Cukurs(g): 3,0000				Sāls(g): 3,5000 ; Cukurs(g): 0,0000			
(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)
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: 21.04.2025 - 27.04.2025

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

Grupa: skolēni(5-9 kl.) diennakts

Otrdiena 22.04.2025				Trešdiena 23.04.2025				Ceturtdiena 24.04.2025				Piektdiena 25.04.2025			
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) Gurķi konservēti 50 gr (50g/11,0 kcal) Makaroni ar sieru 150/10/10 gr [A01, A07] (150g/306,3 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) 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 Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Biezpiens ar krējumu, rozīniem un cukuru 150/30/3 gr [A07] (196g/244,0 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				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) Kafija ar pienu [A07] (61g/54,7 kcal)			
14,2	68,6	19,8	511,9	13,3	53,7	23,1	464,9	29,3	28,4	23,3	425,2	23,3	36,7	22,8	444,7
Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Zirņu zupa ar kartupeļiem 250 gr (250g/120,3 kcal) Dabīgā cūkgaļas šņicele 72 gr [A01, A03] (72g/194,3 kcal) Vārīti rīsi 150 gr (150g/192,1 kcal) Svaigu kāpostu salāti ar puraviem 100 gr (100g/40,8 kcal) Citronu kompots (200g/16,2 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Borščs ar pupiņām un krējumu 250/5 gr [A07] (250g/88,0 kcal) Mājas sautējums ar cūkgaļu 250/75 gr (325g/348,8 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) Makaronu zupa ar dārzeņiem 250 gr [A01] (250g/85,6 kcal) Gaļas gulašs no cūkgaļas 75/100 gr [A01] (175g/179,0 kcal) Vārītas grūbas 150/5 gr [A01, A07] (160g/199,4 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) Rasolņiks ar krējumu un kartupeļiem 250 gr [A01, A07] (250g/123,9 kcal) Cepta zivis-fileja 100 gr [A01, A04] (100g/153,4 kcal) Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal) Salāti Svaigums ar peķīnas kāpostiem 100 gr (100g/42,5 kcal) Apelsīnu kompots (200g/18,9 kcal)			
45,0	119,3	10,6	759,1	40,4	96,7	11,4	662,9	40,9	103,3	16,9	730,5	45,2	121,5	12,0	790,1
Launags Baltmaize ar iebiezināto pienu 40/30 gr [A01, A07] (70g/218,4 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal)				Launags Pīrādziņi ar svaigiem kāpostiem 70 gr [A01, A03, A07] (70g/185,7 kcal) Kefīrs [A07] (200g/100,0 kcal)				Launags Kukurūzas pārslas ar pienu 50/150 gr [A01, A07] (200g/221,3 kcal) Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal)				Launags Sula (200g/88,0 kcal) Cepumi Miredo 50 gr [A01] (50g/160,9 kcal) Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal)			
9,7	49,3	6,1	292,9	11,9	36,1	10,6	285,7	7,5	50,4	3,8	273,3	5,3	60,6	3,3	300,9
Vakariņas Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Biezpiena sacepums ar āboliem un krējumu 200gr [A01, A03, A07] (200g/285,2 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 200gr [A07] (200g/255,4 kcal) Cīsiņi vārīti 50 gr [A03, A09, A10] (50g/110,3 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) Zrazi kartupeļu 200/20 gr [A01, A03, A07] (220g/335,3 kcal) Svaigi gurķi 100 gr (100g/11,4 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Vakariņas			

Otrdiena 22.04.2025				Trešdiena 23.04.2025				Ceturtdiena 24.04.2025				Piektdiena 25.04.2025			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
24,2	40,8	20,3	433,0	12,6	30,4	43,3	560,3	16,6	65,8	18,6	494,5				
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
93,1	278,0	56,8	1996,9	78,2	216,9	88,4	1973,8	94,3	247,9	62,6	1923,5	73,8	218,8	38,1	1535,7
Sāls(g): 2,9000 ; Cukurs(g): 27,0000				Sāls(g): 3,2000 ; Cukurs(g): 22,5000				Sāls(g): 3,5000 ; Cukurs(g): 18,0000				Sāls(g): 3,5000 ; Cukurs(g): 10,0000			
(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: 21.04.2025 - 27.04.2025

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

Grupa: skolēni (1-4 kl.) diennakts

Otrdiena 22.04.2025				Trešdiena 23.04.2025				Ceturtdiena 24.04.2025				Piektdiena 25.04.2025			
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) Gurķi konservēti 50 gr (50g/11,0 kcal) Makaroni ar sieru 150/10/10 gr [A01, A07] (150g/306,3 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) 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 Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Biezpiens ar krējumu, rozīniem un cukuru 150/30/3 gr [A07] (196g/244,0 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				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) Kafija ar pienu [A07] (61g/54,7 kcal)			
14,2	68,6	19,8	511,9	13,3	53,7	23,1	464,9	29,3	28,4	23,3	425,2	23,3	36,7	22,8	444,7
Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Zirņu zupa ar kartupeļiem 250 gr (250g/120,3 kcal) Dabīgā cūkgaļas šņicele 72 gr [A01, A03] (72g/194,3 kcal) Vārīti rīsi 100 gr (100g/129,5 kcal) Svaigu kāpostu salāti ar puraviem 100 gr (100g/40,8 kcal) Citronu kompots (200g/16,2 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Borščs ar pupiņām un krējumu 250/5 gr [A07] (250g/88,0 kcal) Mājas sautējums ar cūkgaļu 250/75 gr (325g/348,8 kcal) Svaigi tomāti 100gr (100g/15,3 kcal) Kompots ar dzērvenēm (200g/15,4 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Makaronu zupa ar dārzeņiem 250 gr [A01] (250g/85,6 kcal) Gaļas gulašs no cūkgaļas 75/100 gr [A01] (175g/179,0 kcal) Vārītas grūbas 150/5 gr [A01, A07] (160g/199,4 kcal) Svaigu kāpostu un redīsu salāti 100 gr [A07] (100g/52,3 kcal) Aprikožu kompots (Žāv.) (200g/18,8 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) Cepta zivis-fileja 100 gr [A01, A04] (100g/153,4 kcal) Vārīti griķi 100 gr (100g/174,9 kcal) Salāti Svaigums ar peķīnas kāpostiem 100 gr (100g/42,5 kcal) Apelsīnu kompots (200g/18,9 kcal)			
40,7	90,3	9,7	607,9	37,7	80,6	10,7	574,3	38,2	87,2	16,2	641,9	39,4	90,8	10,5	620,4
Launags Baltmaize ar iebiezināto pienu 40/30 gr [A01, A07] (70g/218,4 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal)				Launags Pīrādžiņi ar svaigiem kāpostiem 70 gr [A01, A03, A07] (70g/185,7 kcal) Kefīrs [A07] (200g/100,0 kcal)				Launags Kukurūzas pārslas ar pienu 50/150 gr [A01, A07] (200g/221,3 kcal) Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal)				Launags Sula (200g/88,0 kcal) Cepumi Miredo 50 gr [A01] (50g/160,9 kcal) Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal)			
9,7	49,3	6,1	292,9	11,9	36,1	10,6	285,7	7,5	50,4	3,8	273,3	5,3	60,6	3,3	300,9
Vakariņas Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Biezpiena sacepums ar āboliem un krējumu 200gr [A01, A03, A07] (200g/285,2 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 200gr [A07] (200g/255,4 kcal) Cīsiņi vārīti 50 gr [A03, A09, A10] (50g/110,3 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) Zrazi kartupeļu 200/20 gr [A01, A03, A07] (220g/335,3 kcal) Svaigi gurķi 100 gr (100g/11,4 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Vakariņas			

Otrdiena 22.04.2025				Trešdiena 23.04.2025				Ceturtdiena 24.04.2025				Piektdiena 25.04.2025			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
24,2	40,8	20,3	433,0	12,6	30,4	43,3	560,3	16,6	65,8	18,6	494,5				
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
88,8	249,0	55,9	1845,7	75,5	200,8	87,7	1885,2	91,6	231,8	61,9	1834,9	68,0	188,1	36,6	1366,0
Sāls(g): 2,8000 ; Cukurs(g): 27,0000				Sāls(g): 3,2000 ; Cukurs(g): 22,5000				Sāls(g): 3,5000 ; Cukurs(g): 18,0000				Sāls(g): 3,5000 ; Cukurs(g): 10,0000			
(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