

Ēdienkarte nedēļai: 12.05.2025 - 18.05.2025

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

Grupa: skolēni(5-9 kl.) diennakts

Pirmdienas 12.05.2025				Otrdienas 13.05.2025				Trešdienas 14.05.2025				Ceturtdienas 15.05.2025				Piektdienas 16.05.2025			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Rīsu biezputra ar sviestu 200/10 gr [A07] (200g/242,0 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Brokastis Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Vārītas olas 1 gab [A03] (50g/66,6 kcal) Kviešu pārslu biezputra ar sviestu 200/10 gr [A01, A07] (210g/257,3 kcal) Kafija ar pienu [A07] (61g/54,7 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) Svaigi tomāti 30gr (30g/4,6 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Brokastis Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Prosas biezputra ar sviestu 200 gr [A07] (200g/302,6 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal)				Brokastis Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Biezpiena sierīšs (1 gab) 40 gr [A07] (40g/107,8 kcal) Mannas biezputra ar ievārījumu 200/20 gr [A01, A07] (220g/198,6 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)			
11,3	47,1	22,1	423,2	18,7	63,3	25,3	560,2	14,2	67,9	19,7	505,5	18,1	61,9	25,6	545,3	11,6	67,2	16,4	454,2
Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Zirnū zupa ar kartupeļiem 250 gr (250g/120,3 kcal) Saceptā cūkgāja ar sīpoliem 100/15 gr. (115g/214,7 kcal) Vārītas grūbas 150/5 gr [A01, A07] (160g/199,4 kcal) Svaigu kāpostu salāti ar burkāniem 100 gr (100g/37,7 kcal) Aprikožu kompots (Žāv.) (200g/18,8 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) Aknu kotlete 100 gr [A01, A03] (100g/153,9 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) 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) Vista ar piena mērci 150/50 gr [A01, A07] (200g/307,9 kcal) Kartupeļu biezenis 150 gr [A07] (150g/160,9 kcal) Salāti ar pekinas kāpostiem 100 gr (100g/72,6 kcal) Ābolu kompots (200g/24,4 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Svaigu kāpostu zupa ar krējumu 250/5 gr [A07] (250g/70,2 kcal) Plovs ar cūkgāju 75/200 gr (275g/388,4 kcal) Svaigi gurķi 100 gr (100g/11,4 kcal) Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Kartupeļu zupa ar zivi 250/35 gr [A04] (285g/135,8 kcal) Cūkgājas kotlete ar biezpienu 100 gr [A01, A07] (100g/189,6 kcal) Vārīti makaroni 150 gr [A01] (150g/200,4 kcal) Burkānu salāti ar āboliem 100 [A03, A07, A10] (100g/103,8 kcal) Bumbieru kompots (200g/37,1 kcal)			
52,3	107,3	17,3	786,3	42,9	111,1	16,3	774,7	42,6	109,9	29,3	885,1	37,8	108,3	10,8	699,9	48,1	123,9	18,3	862,1
Launags Baltmaize ar kausēto sieru 40/30 gr [A01, A07] (70g/172,8 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal)				Launags Bulciņa ar kanēli 50 gr [A01, A03, A07] (50g/217,4 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Banāni 200 gr (200g/157,2 kcal)				Launags Mājas bulciņa 50 gr [A01, A03, A07] (64g/195,2 kcal) Jogurts 200 ml [A07] (200g/124,0 kcal)				Launags Pīrādziņi ar āboliem 70 gr [A01, A03, A07] (70g/175,4 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Bumbieri 100 gr (100g/54,3 kcal)				Launags Cepumi Miredo 50 gr [A01] (50g/160,9 kcal) Sula gab. (200 ml) (200g/89,6 kcal) Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal)			
12,1	32,9	7,3	247,3	8,2	73,1	7,5	387,6	9,1	45,7	11,3	319,2	5,5	49,5	3,0	242,7	5,5	60,8	3,3	302,5
Vakariņas Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Rauga pankūkas ar biezpienu un krējumu 150/20 gr [A01, A03, A07] (170g/386,0 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) Dārzenū salāti ar kartupeļiem 150 gr [A03, A10] (150g/214,1 kcal) Siļķes fileja eļļā 50 gr (50g/101,8 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) Dārzenū vinegrets 200 gr (200g/134,1 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) Biezpiena plācentīši ar krējumu 150/20 gr [A01, A03, A07] (170g/264,7 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Vakariņas			

Pirmdiena 12.05.2025				Otrdiena 13.05.2025				Trešdiena 14.05.2025				Ceturtdiena 15.05.2025				Piektdiena 16.05.2025			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
18,6	75,5	17,7	533,8	14,5	38,0	33,8	510,5	16,3	44,7	21,2	439,0	26,7	33,9	19,9	412,5				
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
94,3	262,8	64,4	1990,6	84,3	285,5	82,9	2233,0	82,2	268,2	81,5	2148,8	88,1	253,6	59,3	1900,4	65,2	251,9	38,0	1618,8
Sāls(g): 5,3000 ; Cukurs(g): 26,5000				Sāls(g): 3,4000 ; Cukurs(g): 26,0000				Sāls(g): 4,2000 ; Cukurs(g): 20,0000				Sāls(g): 2,5000 ; Cukurs(g): 26,4000				Sāls(g): 1,8000 ; Cukurs(g): 12,8000			
(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: 12.05.2025 - 18.05.2025

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

Grupa: skolēni (1-4 kl.) diennakts

Pirmdienas 12.05.2025				Otrdienas 13.05.2025				Trešdienas 14.05.2025				Ceturtdienas 15.05.2025				Piektdienas 16.05.2025			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Rīsu biezputra ar sviestu 200/10 gr [A07] (200g/242,0 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Brokastis Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Vārītas olas 1 gab [A03] (50g/66,6 kcal) Kviešu pārslu biezputra ar sviestu 200/10 gr [A01, A07] (210g/257,3 kcal) Kafija ar pienu [A07] (61g/54,7 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) Svaigi tomāti 30gr (30g/4,6 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Brokastis Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Prosas biezputra ar sviestu 200 gr [A07] (200g/302,6 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal)				Brokastis Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Biezpiena sierīšs (1 gab) 40 gr [A07] (40g/107,8 kcal) Mannas biezputra ar ievārījumu 200/20 gr [A01, A07] (220g/198,6 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)			
11,3	47,1	22,1	423,2	18,7	63,3	25,3	560,2	14,2	67,9	19,7	505,5	18,1	61,9	25,6	545,3	11,6	67,2	16,4	454,2
Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Zirņu zupa ar kartupeļiem 250 gr (250g/120,3 kcal) Saceptā cūkgaija ar sīpoliem 100/15 gr. (115g/214,7 kcal) Vārītas grūbas 150/5 gr [A01, A07] (160g/199,4 kcal) Svaigu kāpostu salāti ar burkāniem 100 gr (100g/37,7 kcal) Aprikožu kompots (Žāv.) (200g/18,8 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) Aknu kotlete 100 gr [A01, A03] (100g/153,9 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) 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) Vista ar piena mērci 150/50 gr [A01, A07] (200g/307,9 kcal) Kartupeļu biezenis 150 gr [A07] (150g/160,9 kcal) Salāti ar pekinas kāpostiem 100 gr (100g/72,6 kcal) Ābolu kompots (200g/24,4 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Svaigu kāpostu zupa ar krējumu 250/5 gr [A07] (250g/70,2 kcal) Plov ar cūkgaiju 75/200 gr (275g/388,4 kcal) Svaigi gurķi 50 gr (50g/5,7 kcal) Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Kartupeļu zupa ar zivi 250/35 gr [A04] (285g/135,8 kcal) Cūkgaijas kotlete ar biezpienu 100 gr [A01, A07] (100g/189,6 kcal) Vārīti makaroni 150 gr [A01] (150g/200,4 kcal) Burkānu salāti ar āboliem 100 [A03, A07, A10] (100g/103,8 kcal) Bumbieru kompots (200g/37,1 kcal)			
49,6	91,2	16,6	697,7	39,4	91,9	13,4	651,1	39,9	93,8	28,6	796,5	34,8	91,3	10,0	605,6	45,4	107,8	17,6	773,5
Launags Baltmaize ar kausēto sieru 40/30 gr [A01, A07] (70g/172,8 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal)				Launags Bulciņa ar kanēli 50 gr [A01, A03, A07] (50g/217,4 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Banāni 200 gr (200g/157,2 kcal)				Launags Mājas bulciņa 50 gr [A01, A03, A07] (64g/195,2 kcal) Jogurts 200 ml [A07] (200g/124,0 kcal)				Launags Pīradziņi ar āboliem 70 gr [A01, A03, A07] (70g/175,4 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Bumbieri 100 gr (100g/54,3 kcal)				Launags Cepumi Miredo 50 gr [A01] (50g/160,9 kcal) Sula gab. (200 ml) (200g/89,6 kcal) Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal)			
12,1	32,9	7,3	247,3	8,2	73,1	7,5	387,6	9,1	45,7	11,3	319,2	5,5	49,5	3,0	242,7	5,5	60,8	3,3	302,5
Vakariņas Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Rauga pankūkas ar biezpienu un krējumu 150/20 gr [A01, A03, A07] (170g/386,0 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) Dārzenu salāti ar kartupeļiem 150 gr [A03, A10] (150g/214,1 kcal) Siļķes fileja eļļā 50 gr (50g/101,8 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) Dārzenu vinegrets 200 gr (200g/134,1 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) Biezpiena plācentīši ar krējumu 150/20 gr [A01, A03, A07] (170g/264,7 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Vakariņas			

Pirmdiena 12.05.2025				Otrdiena 13.05.2025				Trešdiena 14.05.2025				Ceturtdiena 15.05.2025				Piektdiena 16.05.2025			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
18,6	75,5	17,7	533,8	14,5	38,0	33,8	510,5	16,3	44,7	21,2	439,0	26,7	33,9	19,9	412,5				
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
91,6	246,7	63,7	1902,0	80,8	266,3	80,0	2109,4	79,5	252,1	80,8	2060,2	85,1	236,6	58,5	1806,1	62,5	235,8	37,3	1530,2
Sāls(g): 5,3000 ; Cukurs(g): 26,5000				Sāls(g): 3,2000 ; Cukurs(g): 26,0000				Sāls(g): 4,2000 ; Cukurs(g): 20,0000				Sāls(g): 2,5000 ; Cukurs(g): 26,4000				Sāls(g): 1,8000 ; Cukurs(g): 12,8000			
(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