

# Ēdienkarte nedēļai: 19.05.2025 - 25.05.2025

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

Grupa: Dieta aglutēna un bezlaktozes 1.B

| Pirmdiena 19.05.2025                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |       |       |       | Otrdiena 20.05.2025                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |       |       |       | Trešdiena 21.05.2025                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |       |       | Ceturtdiena 22.05.2025                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |       |       |       | Piektdiena 23.05.2025                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |       |       |       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|
| Olb.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Ogļh. | Tauki | Kcal  | Olb.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Ogļh. | Tauki | Kcal  | Olb.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Ogļh. | Tauki | Kcal  | Olb.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Ogļh. | Tauki | Kcal  | Olb.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Ogļh. | Tauki | Kcal  |
| <b>Brokastis</b><br>Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal)<br>Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal)<br>Prosas biezputra bez sviesta un piena 200 gr (54g/178,8 kcal)<br>Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)                                                                                                                                 |       |       |       | <b>Brokastis</b><br>Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal)<br>Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal)<br>Kukurūzas biezputra bez sviesta un piena 200 gr (200g/161,6 kcal)<br>Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)                                                                                                                                  |       |       |       | <b>Brokastis</b><br>Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal)<br>Makaroni bezglutēna 75 gr (75g/79,0 kcal)<br>Vārīta cūkgāja-šķiņkis 50 gr (50g/105,8 kcal)<br>Gurķi konservēti 30 gr (30g/6,6 kcal)<br>Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)                                                                                                 |       |       |       | <b>Brokastis</b><br>Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal)<br>Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal)<br>Rīsu biezputra bez sviesta un piena 200gr (200g/115,3 kcal)<br>Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)                                                                                                                                 |       |       |       | <b>Brokastis</b><br>Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal)<br>Omlete ar ceptiem kartupeļiem un eļļu 175 gr [A03] (175g/260,5 kcal)<br>Zaļie zirnīši 30 gr (30g/22,2 kcal)<br>Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)                                                                                                                             |       |       |       |
| 8,1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 64,3  | 2,0   | 306,1 | 6,1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 63,4  | 2,2   | 288,9 | 22,0                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 33,7  | 5,3   | 266,7 | 5,0                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 54,4  | 0,8   | 242,6 | 21,3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 42,5  | 11,8  | 358,0 |
| <b>Pusdienas</b><br>Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal)<br>Kartupeļu zupa ar rīsiem 250 gr (250g/115,0 kcal)<br>Dabīgā cūkgājas šnicele bez sausiņiem 72 gr [A03] (72g/141,8 kcal)<br>Makaroni bezglutēna 75 gr (75g/79,0 kcal)<br>Salāti Apetīte ar eļļu 100 gr [A03] (100g/48,7 kcal)<br>Apelsīnu kompots (200g/18,9 kcal) |       |       |       | <b>Pusdienas</b><br>Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal)<br>Dārzenu zupa ar pupiņām, kartupeļiem bez krējuma 250gr (250g/83,9 kcal)<br>Cūkgājas kotlete 100 gr [A03] (100g/164,5 kcal)<br>Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal)<br>Burkānu salāti ar āboliem un eļļu 100 (109g/43,9 kcal)<br>Kompots ar dzērvenēm (200g/15,4 kcal) |       |       |       | <b>Pusdienas</b><br>Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal)<br>Auksta biešu zupa ar sīpollokiem un dillēm bez krējuma 250 gr. [A03] (250g/52,6 kcal)<br>Cepta vista 100 gr (100g/156,8 kcal)<br>Vārīti kartupeļi ar eļļu 150 gr (150g/139,4 kcal)<br>Svaigi tomāti 100gr (100g/15,3 kcal)<br>Aprikožu kompots (Žāv.) (200g/18,8 kcal) |       |       |       | <b>Pusdienas</b><br>Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal)<br>Buljons ar liellopu gaļu 250/13 gr [A03] (263g/62,4 kcal)<br>Malta liellopu gaļa bez mērcēs 50 gr (50g/128,7 kcal)<br>Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal)<br>Salāti ar pekinas kāpostiem 100 gr (100g/72,6 kcal)<br>Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 kcal) |       |       |       | <b>Pusdienas</b><br>Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal)<br>Makaronu (bezglutēna) zupa ar dārzeņiem 250 gr (250g/64,2 kcal)<br>Cepta zivis-fileja bez miltiem 100 gr [A04] (100g/118,2 kcal)<br>Vārīti rīsi 150 gr (150g/192,1 kcal)<br>Dārzenu salāti ar redīsiem un eļļu 100 gr (100g/24,9 kcal)<br>Citronu kompots (200g/16,2 kcal) |       |       |       |
| 35,5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 61,4  | 9,0   | 465,7 | 42,0                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 84,3  | 13,1  | 626,0 | 27,4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 57,8  | 12,5  | 445,2 | 42,6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 78,2  | 14,4  | 616,5 | 33,2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 71,0  | 6,6   | 477,9 |
| <b>Launags</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |       |       |       | <b>Launags</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |       |       |       | <b>Launags</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |       |       |       | <b>Launags</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |       |       |       | <b>Launags</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |       |       |
| <b>Uzturvērtības kopā</b><br>43,6 125,7 11,0 771,8<br><b>Sāls(g): 3,0000 ; Cukurs(g): 13,0000</b><br>(0-0) (0-0) (0-0) (0-0)<br>Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0)<br>13.03.2012. MK noteikumi Nr.172                                                                                                                                        |       |       |       | <b>Uzturvērtības kopā</b><br>48,1 147,7 15,3 914,9<br><b>Sāls(g): 2,7000 ; Cukurs(g): 16,5000</b><br>(0-0) (0-0) (0-0) (0-0)<br>Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0)<br>13.03.2012. MK noteikumi Nr.172                                                                                                                                             |       |       |       | <b>Uzturvērtības kopā</b><br>49,4 91,5 17,8 711,9<br><b>Sāls(g): 3,1000 ; Cukurs(g): 12,5000</b><br>(0-0) (0-0) (0-0) (0-0)<br>Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0)<br>13.03.2012. MK noteikumi Nr.172                                                                                                                                              |       |       |       | <b>Uzturvērtības kopā</b><br>47,6 132,6 15,2 859,1<br><b>Sāls(g): 2,8000 ; Cukurs(g): 15,0000</b><br>(0-0) (0-0) (0-0) (0-0)<br>Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0)<br>13.03.2012. MK noteikumi Nr.172                                                                                                                                      |       |       |       | <b>Uzturvērtības kopā</b><br>54,5 113,5 18,4 835,9<br><b>Sāls(g): 3,3000 ; Cukurs(g): 10,0000</b><br>(0-0) (0-0) (0-0) (0-0)<br>Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0)<br>13.03.2012. MK noteikumi Nr.172                                                                                                                                                 |       |       |       |

# Ēdienkarte nedēļai: 19.05.2025 - 25.05.2025

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

Grupa: Individuāla diēta 4e klase g

| Pirmdiena 19.05.2025                                                                                                                                                                                                                       |       |       |       | Otrdiena 20.05.2025                                                                                                                                                                                                                              |       |       |       | Trešdiena 21.05.2025                                                                                                                                                                                                                           |       |       |       | Ceturtdiena 22.05.2025                                                                                                                                                                                                                           |       |       |       | Piektdiena 23.05.2025                                                                                                                                                                                                                    |       |       |       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|
| Olb.                                                                                                                                                                                                                                       | Ogļh. | Tauki | Kcal  | Olb.                                                                                                                                                                                                                                             | Ogļh. | Tauki | Kcal  | Olb.                                                                                                                                                                                                                                           | Ogļh. | Tauki | Kcal  | Olb.                                                                                                                                                                                                                                             | Ogļh. | Tauki | Kcal  | Olb.                                                                                                                                                                                                                                     | Ogļh. | Tauki | Kcal  |
| <b>Brokastis</b><br>Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal)<br>Auzu pārslu biezputra ar sviestu 200/10 gr [A01, A07] (200g/300,5 kcal)                                                                                                               |       |       |       | <b>Brokastis</b><br>Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal)<br>Kukurūzas biezputra ar ievārījumu 200/20 gr [A07] (220g/249,6 kcal)                                                                                                                         |       |       |       | <b>Brokastis</b><br>Vārītas olas 2 gab [A03] (100g/133,2 kcal)<br>Vārīta cūkgāļa-šķiņķis 50 gr (50g/105,8 kcal)                                                                                                                                |       |       |       | <b>Brokastis</b><br>Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal)<br>Rīsu biezputra ar sviestu 200/10 gr [A07] (200g/242,0 kcal)                                                                                                                                 |       |       |       | <b>Brokastis</b><br>Omlete ar sieru 115 gr [A03, A07] (152g/186,2 kcal)<br>Zāļie zirnīši 30 gr (30g/22,2 kcal)                                                                                                                           |       |       |       |
| 9,6                                                                                                                                                                                                                                        | 44,0  | 13,6  | 352,5 | 6,9                                                                                                                                                                                                                                              | 61,7  | 3,9   | 301,6 | 28,3                                                                                                                                                                                                                                           | 0,9   | 13,5  | 239,0 | 6,0                                                                                                                                                                                                                                              | 42,2  | 10,9  | 294,0 | 17,9                                                                                                                                                                                                                                     | 5,8   | 12,4  | 208,4 |
| <b>Pusdienas</b><br>Kartupeļu zupa ar rīsiem 250 gr (250g/115,0 kcal)<br>Dabīgā cūkgāļa šņicele bez sausiņiem 72 gr [A03] (72g/141,8 kcal)<br>Lēcas vārītas 130 gr (130g/157,3 kcal)<br>Salāti Apetīte ar eļļu 50 gr [A03] (50g/24,5 kcal) |       |       |       | <b>Pusdienas</b><br>Dārzeņu zupa ar pupiņām, kartupeļiem bez krējuma 250gr (250g/83,9 kcal)<br>Cūkgāļa kotlete 100 gr [A03] (100g/164,5 kcal)<br>Vārīti griķi 100 gr (100g/174,9 kcal)<br>Burkānu salāti ar āboliem un eļļu 100 (109g/43,9 kcal) |       |       |       | <b>Pusdienas</b><br>Auksta biešu zupa ar sīpollokiem un dillēm bez krējuma 250 gr. [A03] (250g/52,6 kcal)<br>Cepta vista 100 gr (100g/156,8 kcal)<br>Vārīti kartupeļi ar eļļu 150 gr (150g/139,4 kcal)<br>Svaigi tomāti 100gr (100g/15,3 kcal) |       |       |       | <b>Pusdienas</b><br>Rasoļņiks bez krējuma ar kartupeļiem 250 gr [A01] (250g/113,6 kcal)<br>Malta liellopu gaļa bez mērcēs 50 gr (50g/128,7 kcal)<br>Vārīti griķi 100 gr (100g/174,9 kcal)<br>Salāti ar pekinas kāpostiem 100 gr (100g/72,6 kcal) |       |       |       | <b>Pusdienas</b><br>Saldēto dārzeņu zupa 200 gr (200g/106,5 kcal)<br>Cepta zivis-fileja bez miltiem 100 gr [A04] (100g/118,2 kcal)<br>Vārīti rīsi 150 gr (150g/192,1 kcal)<br>Dārzeņu salāti ar redīsiem un eļļu 100 gr (100g/24,9 kcal) |       |       |       |
| 40,0                                                                                                                                                                                                                                       | 51,5  | 7,9   | 438,6 | 36,6                                                                                                                                                                                                                                             | 52,0  | 11,9  | 467,2 | 23,8                                                                                                                                                                                                                                           | 40,4  | 12,2  | 364,1 | 33,5                                                                                                                                                                                                                                             | 63,7  | 10,6  | 489,8 | 30,8                                                                                                                                                                                                                                     | 46,6  | 13,8  | 441,7 |
| <b>Launags</b><br>Cepumi bezglutēna 14 gr. [A03, A07] (14g/62,9 kcal)<br>Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal)                                                                                                                                     |       |       |       | <b>Launags</b><br>Cepumi bezglutēna 14 gr. [A03, A07] (14g/62,9 kcal)<br>Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal)                                                                                                                                           |       |       |       | <b>Launags</b><br>Bumbieri 100 gr (100g/54,3 kcal)<br>Cepumi bezglutēna 14 gr. [A03, A07] (14g/62,9 kcal)                                                                                                                                      |       |       |       | <b>Launags</b><br>Cepumi bezglutēna 14 gr. [A03, A07] (14g/62,9 kcal)<br>Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal)                                                                                                                                           |       |       |       | <b>Launags</b><br>Cepumi bezglutēna 14 gr. [A03, A07] (14g/62,9 kcal)<br>Banāni 200 gr (200g/157,2 kcal)                                                                                                                                 |       |       |       |
| 0,3                                                                                                                                                                                                                                        | 21,8  | 2,0   | 114,9 | 0,3                                                                                                                                                                                                                                              | 21,8  | 2,0   | 114,9 | 0,8                                                                                                                                                                                                                                            | 23,2  | 2,3   | 117,2 | 0,3                                                                                                                                                                                                                                              | 21,8  | 2,0   | 114,9 | 2,7                                                                                                                                                                                                                                      | 46,8  | 2,4   | 220,1 |
| <b>Vakariņas</b>                                                                                                                                                                                                                           |       |       |       | <b>Vakariņas</b>                                                                                                                                                                                                                                 |       |       |       | <b>Vakariņas</b>                                                                                                                                                                                                                               |       |       |       | <b>Vakariņas</b>                                                                                                                                                                                                                                 |       |       |       | <b>Vakariņas</b>                                                                                                                                                                                                                         |       |       |       |
| <b>Uzturvērtības kopā</b><br>49,9 117,3 23,5 906,0<br><b>Sāls(g): 2,3000 ; Cukurs(g): 4,0000</b><br>(0-0) (0-0) (0-0) (0-0)<br>Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0)<br>Nav atbilstošu MK noteikumu                                            |       |       |       | <b>Uzturvērtības kopā</b><br>43,8 135,5 17,8 883,7<br><b>Sāls(g): 2,7000 ; Cukurs(g): 6,5000</b><br>(0-0) (0-0) (0-0) (0-0)<br>Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0)<br>Nav atbilstošu MK noteikumu                                                  |       |       |       | <b>Uzturvērtības kopā</b><br>52,9 64,5 28,0 720,3<br><b>Sāls(g): 4,1000 ; Cukurs(g): 2,5000</b><br>(0-0) (0-0) (0-0) (0-0)<br>Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0)<br>Nav atbilstošu MK noteikumu                                                 |       |       |       | <b>Uzturvērtības kopā</b><br>39,8 127,7 23,5 898,7<br><b>Sāls(g): 3,0000 ; Cukurs(g): 5,0000</b><br>(0-0) (0-0) (0-0) (0-0)<br>Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0)<br>Nav atbilstošu MK noteikumu                                                  |       |       |       | <b>Uzturvērtības kopā</b><br>51,4 99,2 28,6 870,2<br><b>Sāls(g): 2,9000 ; Cukurs(g): 0,0000</b><br>(0-0) (0-0) (0-0) (0-0)<br>Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0)<br>Nav atbilstošu MK noteikumu                                           |       |       |       |

# Ēdienkarte nedēļai: 19.05.2025 - 25.05.2025

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

Grupa: Dieta aglutēna 8.c klase

| Pirmdiena 19.05.2025                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |       |       | Otrdiena 20.05.2025                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |       |       |       | Trešdiena 21.05.2025                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       |       |       | Ceturtdiena 22.05.2025                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |       |       |       | Piektdiena 23.05.2025                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |       |       |       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|
| Olb.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Ogļh. | Tauki | Kcal  | Olb.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Ogļh. | Tauki | Kcal  | Olb.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Ogļh. | Tauki | Kcal  | Olb.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Ogļh. | Tauki | Kcal  | Olb.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Ogļh. | Tauki | Kcal  |
| <b>Brokastis</b><br>Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal)<br>Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal)<br>Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal)<br>Prosas biezputra ar sviestu 200 gr [A07] (200g/302,6 kcal)<br>Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)                                                                                           |       |       |       | <b>Brokastis</b><br>Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal)<br>Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal)<br>Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal)<br>Kukurūzas biezputra ar ievārījumu 200/20 gr [A07] (220g/249,6 kcal)<br>Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)                                                                                                      |       |       |       | <b>Brokastis</b><br>Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal)<br>Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal)<br>Makaroni bezglutēna 75 gr (75g/79,0 kcal)<br>Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal)<br>Gurķi konservēti 30 gr (30g/6,6 kcal)<br>Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal)                                                         |       |       |       | <b>Brokastis</b><br>Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal)<br>Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal)<br>Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal)<br>Rīsu biezputra ar sviestu 200/10 gr [A07] (200g/242,0 kcal)<br>Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)                                                                                      |       |       |       | <b>Brokastis</b><br>Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal)<br>Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal)<br>Omlete ar sieru 115 gr [A03, A07] (152g/186,2 kcal)<br>Zaļie zirnīši 30 gr (30g/22,2 kcal)<br>Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)                                                                                                     |       |       |       |
| 14,7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 58,2  | 22,8  | 486,1 | 12,7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 68,1  | 14,7  | 433,1 | 13,0                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 38,8  | 13,9  | 330,6 | 11,8                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 48,6  | 21,7  | 425,5 | 20,3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 23,2  | 21,0  | 358,5 |
| <b>Pusdienas</b><br>Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal)<br>Kartupeļu zupa ar rīsiem 250 gr (250g/115,0 kcal)<br>Dabīgā cūkgaļas šnicele bez sausiņiem 72 gr [A03] (72g/141,8 kcal)<br>Makaroni bezglutēna 75 gr (75g/79,0 kcal)<br>Salāti Apetīte 100 gr [A03, A07, A10] (100g/97,7 kcal)<br>Apelsīnu kompots (200g/18,9 kcal) |       |       |       | <b>Pusdienas</b><br>Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal)<br>Dārzeņu zupa ar pupiņām, kartupeļiem un krējumu 250/5 gr [A07] (255g/94,2 kcal)<br>Cūkgaļas kotlete 100 gr [A03] (100g/164,5 kcal)<br>Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal)<br>Burkānu salāti ar āboliem 100 [A03, A07, A10] (100g/103,8 kcal)<br>Kompots ar dzērvenēm (200g/15,4 kcal) |       |       |       | <b>Pusdienas</b><br>Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal)<br>Auksta biešu zupa ar sīpollokiem un dillēm 250 gr. [A03, A07] (250g/93,6 kcal)<br>Cepta vista 100 gr (100g/156,8 kcal)<br>Kartupeļu biezenis 150 gr [A07] (150g/160,9 kcal)<br>Svaigi tomāti 100gr (100g/15,3 kcal)<br>Aprikožu kompots (Žāv.) (200g/18,8 kcal) |       |       |       | <b>Pusdienas</b><br>Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal)<br>Buljons ar liellopu gaļu 250/13 gr [A03] (263g/62,4 kcal)<br>Malta liellopu gaļa bez mērcēs 50 gr (50g/128,7 kcal)<br>Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal)<br>Salāti ar pekinas kāpostiem 100 gr (100g/72,6 kcal)<br>Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 kcal) |       |       |       | <b>Pusdienas</b><br>Maize gaiša bezglutēna 25 gr [A06] (25g/62,3 kcal)<br>Makaronu (bezglutēna) zupa ar dārzeniem 250 gr (250g/64,2 kcal)<br>Cepta zivis-fileja bez miltiem 100 gr [A04] (100g/118,2 kcal)<br>Vārīti rīsi 150 gr (150g/192,1 kcal)<br>Dārzeņu salāti ar redīsiem 100 gr [A07] (100g/55,2 kcal)<br>Citronu kompots (200g/16,2 kcal) |       |       |       |
| 34,0                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 62,0  | 14,9  | 514,7 | 41,7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 85,2  | 20,6  | 696,2 | 27,8                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 55,9  | 20,1  | 507,7 | 42,6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 78,2  | 14,4  | 616,5 | 32,7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 71,6  | 9,9   | 508,2 |
| <b>Launags</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |       |       |       | <b>Launags</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |       |       |       | <b>Launags</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |       |       |       | <b>Launags</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |       |       |       | <b>Launags</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       |       |       |
| <b>Uzturvērtības kopā</b><br>48,7 120,2 37,7 1000,8<br><b>Sāls(g): 3,0000 ; Cukurs(g): 13,0000</b><br>(0-0) (0-0) (0-0) (0-0)<br>Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0)<br>13.03.2012. MK noteikumi Nr.172                                                                                                                                         |       |       |       | <b>Uzturvērtības kopā</b><br>54,4 153,3 35,3 1129,3<br><b>Sāls(g): 2,7000 ; Cukurs(g): 16,5000</b><br>(0-0) (0-0) (0-0) (0-0)<br>Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0)<br>13.03.2012. MK noteikumi Nr.172                                                                                                                                                             |       |       |       | <b>Uzturvērtības kopā</b><br>40,8 94,7 34,0 838,3<br><b>Sāls(g): 3,6000 ; Cukurs(g): 12,5000</b><br>(0-0) (0-0) (0-0) (0-0)<br>Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0)<br>13.03.2012. MK noteikumi Nr.172                                                                                                                                       |       |       |       | <b>Uzturvērtības kopā</b><br>54,4 126,8 36,1 1042,0<br><b>Sāls(g): 2,8000 ; Cukurs(g): 15,0000</b><br>(0-0) (0-0) (0-0) (0-0)<br>Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0)<br>13.03.2012. MK noteikumi Nr.172                                                                                                                                     |       |       |       | <b>Uzturvērtības kopā</b><br>53,0 94,8 30,9 866,7<br><b>Sāls(g): 2,9000 ; Cukurs(g): 10,0000</b><br>(0-0) (0-0) (0-0) (0-0)<br>Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0)<br>13.03.2012. MK noteikumi Nr.172                                                                                                                                                |       |       |       |

## Ēdienkarte nedēļai: 19.05.2025 - 25.05.2025

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

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

| Pirmdiena 19.05.2025                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |       |       |       | Otrdiena 20.05.2025                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |       |       |       | Trešdiena 21.05.2025                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |       |       |       | Ceturtdiena 22.05.2025                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       |       |       | Piektdiena 23.05.2025                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |       |       |       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|
| Olb.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Ogļh. | Tauki | Kcal  | Olb.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Ogļh. | Tauki | Kcal  | Olb.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Ogļh. | Tauki | Kcal  | Olb.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Ogļh. | Tauki | Kcal  | Olb.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Ogļh. | Tauki | Kcal  |
| <b>Brokastis</b><br>Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal)<br>Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal)<br>Auzu pārslu biezputra bez sviesta un piena 200gr [A01] (200g/173,8 kcal)<br>Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)                                                                                                                               |       |       |       | <b>Brokastis</b><br>Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal)<br>Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal)<br>Kukurūzas biezputra bez sviesta un piena 200 gr (200g/161,6 kcal)<br>Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)                                                                                                                                                |       |       |       | <b>Brokastis</b><br>Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal)<br>Vārīti makaroni 100 gr [A01] (100g/131,7 kcal)<br>Vārīta cūkgāja-šķiņķis 50 gr (50g/105,8 kcal)<br>Gurķi konservēti 30 gr (30g/6,6 kcal)<br>Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)                                                                                            |       |       |       | <b>Brokastis</b><br>Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal)<br>Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal)<br>Rīsu biezputra bez sviesta un piena 200gr (200g/115,3 kcal)<br>Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)                                                                                                                                               |       |       |       | <b>Brokastis</b><br>Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal)<br>Omlete ar ceptiem kartupeļiem un eļļu 175 gr [A03] (175g/260,5 kcal)<br>Zaļie zirnīši 30 gr (30g/22,2 kcal)<br>Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)                                                                                                               |       |       |       |
| 8,1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 54,7  | 3,9   | 298,8 | 5,6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 61,9  | 2,6   | 286,6 | 25,6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 50,2  | 6,4   | 363,9 | 4,5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 52,9  | 1,2   | 240,3 | 22,3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 49,4  | 12,6  | 402,5 |
| <b>Pusdienas</b><br>Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal)<br>Kartupeļu zupa ar rīsiem 250 gr (250g/115,0 kcal)<br>Dabīgā cūkgājas šniece 72 gr [A01, A03] (72g/194,3 kcal)<br>Vārīti makaroni 150 gr [A01] (150g/200,4 kcal)<br>Salāti Apetīte ar eļļu 100 gr [A03] (100g/48,7 kcal)<br>Apelsīnu kompots (200g/18,9 kcal) |       |       |       | <b>Pusdienas</b><br>Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal)<br>Dārzenu zupa ar pupiņām, kartupeļiem bez krējuma 250gr (250g/83,9 kcal)<br>Cūkgājas kotlete 100 gr [A03] (100g/164,5 kcal)<br>Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal)<br>Burkānu salāti ar āboliem un eļļu 100 (109g/43,9 kcal)<br>Kompots ar dzērvenēm (200g/15,4 kcal) |       |       |       | <b>Pusdienas</b><br>Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal)<br>Auksta biešu zupa ar sīpollokiem un dillēm bez krējuma 250 gr. [A03] (250g/52,6 kcal)<br>Cepta vista 100 gr (100g/156,8 kcal)<br>Vārīti kartupeļi ar eļļu 150 gr (150g/139,4 kcal)<br>Svaigi gurķi 100 gr (100g/11,4 kcal)<br>Aprikožu kompots (Žāv.) (200g/18,8 kcal) |       |       |       | <b>Pusdienas</b><br>Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal)<br>Rasoļņiks bez krējuma ar kartupeļiem 250 gr [A01] (250g/113,6 kcal)<br>Malta liellopu gaļa bez mērcēs 50 gr (50g/128,7 kcal)<br>Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal)<br>Salāti ar pekinas kāpostiem 100 gr (100g/72,6 kcal)<br>Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) |       |       |       | <b>Pusdienas</b><br>Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal)<br>Makaronu zupa ar dārzeņiem 250 gr [A01] (250g/85,6 kcal)<br>Cepta zivis-fileja 100 gr [A01, A04] (100g/153,4 kcal)<br>Vārīti rīsi 150 gr (150g/192,1 kcal)<br>Dārzenu salāti ar redīsiem un eļļu 100 gr (100g/24,9 kcal)<br>Citronu kompots (200g/16,2 kcal) |       |       |       |
| 46,6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 117,3 | 11,6  | 772,7 | 45,7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 107,3 | 14,6  | 759,1 | 30,7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 80,0  | 14,1  | 574,4 | 42,6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 118,6 | 13,2  | 779,3 | 39,1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 105,3 | 8,3   | 667,6 |
| <b>Launags</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |       |       | <b>Launags</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |       |       |       | <b>Launags</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |       |       |       | <b>Launags</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |       |       | <b>Launags</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |       |       |
| <b>Uzturvērtības kopā</b><br>54,7 172,0 15,5 1071,5<br><b>Sāls(g): 2,3000 ; Cukurs(g): 14,0000</b><br>(0-0) (0-0) (0-0) (0-0)<br>Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0)<br>13.03.2012. MK noteikumi Nr.172                                                                                                                                   |       |       |       | <b>Uzturvērtības kopā</b><br>51,3 169,2 17,2 1045,7<br><b>Sāls(g): 2,7000 ; Cukurs(g): 16,5000</b><br>(0-0) (0-0) (0-0) (0-0)<br>Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0)<br>13.03.2012. MK noteikumi Nr.172                                                                                                                                             |       |       |       | <b>Uzturvērtības kopā</b><br>56,3 130,2 20,5 938,3<br><b>Sāls(g): 2,4000 ; Cukurs(g): 12,5000</b><br>(0-0) (0-0) (0-0) (0-0)<br>Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0)<br>13.03.2012. MK noteikumi Nr.172                                                                                                                                              |       |       |       | <b>Uzturvērtības kopā</b><br>47,1 171,5 14,4 1019,6<br><b>Sāls(g): 3,0000 ; Cukurs(g): 15,0000</b><br>(0-0) (0-0) (0-0) (0-0)<br>Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0)<br>13.03.2012. MK noteikumi Nr.172                                                                                                                                      |       |       |       | <b>Uzturvērtības kopā</b><br>61,4 154,7 20,9 1070,1<br><b>Sāls(g): 3,3000 ; Cukurs(g): 10,0000</b><br>(0-0) (0-0) (0-0) (0-0)<br>Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0)<br>13.03.2012. MK noteikumi Nr.172                                                                                                                                   |       |       |       |

## Ēdienkarte nedēļai: 19.05.2025 - 25.05.2025

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

Grupa: Cieto ēdienu diēta ( 1.a kl.)

| Pirmdiena 19.05.2025                                                                                                                                                                                                                              |       |       |       | Otrdiena 20.05.2025                                                                                                                                                                                                                               |       |       |       | Trešdiena 21.05.2025                                                                                                                                                                                                   |       |       |       | Ceturtdiena 22.05.2025                                                                                                                                                                                                              |       |       |       | Piektdiena 23.05.2025                                                                                                                                                                                                                                        |       |       |       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|
| Olb.                                                                                                                                                                                                                                              | Ogļh. | Tauki | Kcal  | Olb.                                                                                                                                                                                                                                              | Ogļh. | Tauki | Kcal  | Olb.                                                                                                                                                                                                                   | Ogļh. | Tauki | Kcal  | Olb.                                                                                                                                                                                                                                | Ogļh. | Tauki | Kcal  | Olb.                                                                                                                                                                                                                                                         | Ogļh. | Tauki | Kcal  |
| <b>Pusdienas</b>                                                                                                                                                                                                                                  |       |       |       | <b>Pusdienas</b>                                                                                                                                                                                                                                  |       |       |       | <b>Pusdienas</b>                                                                                                                                                                                                       |       |       |       | <b>Pusdienas</b>                                                                                                                                                                                                                    |       |       |       | <b>Pusdienas</b>                                                                                                                                                                                                                                             |       |       |       |
| Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal)<br>Dabīgā cūkgaļas šnicele 72 gr [A01, A03] (72g/194,3 kcal)<br>Vārīti makaroni 100 gr [A01] (100g/131,7 kcal)<br>Salāti Apetīte 50 gr [A03, A07, A10] (50g/49,0 kcal)<br>Apelsīnu kompots (200g/18,9 kcal) |       |       |       | Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal)<br>Kotlete Sevišķā 100 gr [A01, A07] (100g/214,2 kcal)<br>Vārīti griķi 100 gr (100g/174,9 kcal)<br>Burkānu salāti ar āboliem 100 [A03, A07, A10] (100g/103,8 kcal)<br>Kompots ar dzērvenēm (200g/15,4 kcal) |       |       |       | Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal)<br>Cepta vista 100 gr (100g/156,8 kcal)<br>Vārīti kartupeļi ar eļļu 150 gr (150g/139,4 kcal)<br>Svaigi tomāti 100gr (100g/15,3 kcal)<br>Aprikožu kompots (Žāv.) (200g/18,8 kcal) |       |       |       | Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal)<br>Vārīta liellopu gaļa 100 gr (100g/157,3 kcal)<br>Vārīti griķi 100 gr (100g/174,9 kcal)<br>Salāti ar pekinas kāpostiem 100 gr (100g/72,6 kcal)<br>Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 kcal) |       |       |       | Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal)<br>Zivju plācenīši mājas gaumē 100/5 gr [A01, A03, A04, A07] (105g/219,1 kcal)<br>Vārīti rīsi 150 gr (150g/192,1 kcal)<br>Dārzeņu salāti ar redīsiem 100 gr [A07] (100g/55,2 kcal)<br>Citronu kompots (200g/16,2 kcal) |       |       |       |
| 32,9                                                                                                                                                                                                                                              | 52,0  | 11,1  | 440,7 | 31,1                                                                                                                                                                                                                                              | 68,8  | 16,5  | 555,1 | 24,0                                                                                                                                                                                                                   | 45,3  | 11,2  | 377,1 | 39,0                                                                                                                                                                                                                                | 58,3  | 10,1  | 486,1 | 30,7                                                                                                                                                                                                                                                         | 65,2  | 15,5  | 529,4 |
| <b>Uzturvērtības kopā</b>                                                                                                                                                                                                                         |       |       |       | <b>Uzturvērtības kopā</b>                                                                                                                                                                                                                         |       |       |       | <b>Uzturvērtības kopā</b>                                                                                                                                                                                              |       |       |       | <b>Uzturvērtības kopā</b>                                                                                                                                                                                                           |       |       |       | <b>Uzturvērtības kopā</b>                                                                                                                                                                                                                                    |       |       |       |
| 32,9                                                                                                                                                                                                                                              | 52,0  | 11,1  | 440,7 | 31,1                                                                                                                                                                                                                                              | 68,8  | 16,5  | 555,1 | 24,0                                                                                                                                                                                                                   | 45,3  | 11,2  | 377,1 | 39,0                                                                                                                                                                                                                                | 58,3  | 10,1  | 486,1 | 30,7                                                                                                                                                                                                                                                         | 65,2  | 15,5  | 529,4 |
| <b>Sāls(g): 0,6000 ; Cukurs(g): 5,0000</b>                                                                                                                                                                                                        |       |       |       | <b>Sāls(g): 1,3000 ; Cukurs(g): 5,5000</b>                                                                                                                                                                                                        |       |       |       | <b>Sāls(g): 1,3000 ; Cukurs(g): 5,0000</b>                                                                                                                                                                             |       |       |       | <b>Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 6,0000</b>                                                                                                                                                                                          |       |       |       | <b>Sāls(g): 0,9000 ; Cukurs(g): 5,0000</b>                                                                                                                                                                                                                   |       |       |       |
| (0-0) (0-0) (0-0) (0-0)                                                                                                                                                                                                                           |       |       |       | (0-0) (0-0) (0-0) (0-0)                                                                                                                                                                                                                           |       |       |       | (0-0) (0-0) (0-0) (0-0)                                                                                                                                                                                                |       |       |       | (0-0) (0-0) (0-0) (0-0)                                                                                                                                                                                                             |       |       |       | (0-0) (0-0) (0-0) (0-0)                                                                                                                                                                                                                                      |       |       |       |
| Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0)                                                                                                                                                                                                                 |       |       |       | Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0)                                                                                                                                                                                                                 |       |       |       | Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0)                                                                                                                                                                                      |       |       |       | Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0)                                                                                                                                                                                                   |       |       |       | Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0)                                                                                                                                                                                                                            |       |       |       |
| 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                                                                                                                                                                                                                              |       |       |       |

## Ēdienkarte nedēļai: 19.05.2025 - 25.05.2025

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

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

| Pirmdiena 19.05.2025                                                                                                                                                                                                                   |       |       |       | Otrdiena 20.05.2025                                                                                                                                                                                                                                |       |       |       | Trešdiena 21.05.2025                                                                                                                                                                                                                          |       |       |       | Ceturtdiena 22.05.2025                                                                                                                                                                                                                 |       |       |       | Piektdiena 23.05.2025                                                                                                                                                                                                                           |       |       |       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|
| Olb.                                                                                                                                                                                                                                   | Ogļh. | Tauki | Kcal  | Olb.                                                                                                                                                                                                                                               | Ogļh. | Tauki | Kcal  | Olb.                                                                                                                                                                                                                                          | Ogļh. | Tauki | Kcal  | Olb.                                                                                                                                                                                                                                   | Ogļh. | Tauki | Kcal  | Olb.                                                                                                                                                                                                                                            | Ogļh. | Tauki | Kcal  |
| <b>Brokastis</b><br>Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal)<br>Auzu pārslu biezputra bez sviesta un piena 200gr [A01] (200g/173,8 kcal)                                                                                                      |       |       |       | <b>Brokastis</b><br>Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal)<br>Kukurūzas biezputra bez sviesta un piena 200 gr (200g/161,6 kcal)                                                                                                                         |       |       |       | <b>Brokastis</b><br>Vārītas olas 2 gab [A03] (100g/133,2 kcal)<br>Vārīta cūkgāļa-šķiņķis 50 gr (50g/105,8 kcal)                                                                                                                               |       |       |       | <b>Brokastis</b><br>Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal)<br>Kukurūzas biezputra bez sviesta un piena 200 gr (200g/161,6 kcal)                                                                                                             |       |       |       | <b>Brokastis</b><br>Omlete ar sieru 115 gr [A03, A07] (152g/186,2 kcal)<br>Zaļie zirnīši 30 gr (30g/22,2 kcal)                                                                                                                                  |       |       |       |
| 9,7                                                                                                                                                                                                                                    | 27,9  | 5,4   | 207,2 | 7,2                                                                                                                                                                                                                                                | 35,1  | 4,1   | 195,0 | 28,3                                                                                                                                                                                                                                          | 0,9   | 13,5  | 239,0 | 7,2                                                                                                                                                                                                                                    | 35,1  | 4,1   | 195,0 | 17,9                                                                                                                                                                                                                                            | 5,8   | 12,4  | 208,4 |
| <b>Pusdienas</b><br>Saldēto dārzeņu zupa 200 gr (200g/106,5 kcal)<br>Dabīgā cūkgāļa šņicele bez sausiņiem 72 gr [A03] (72g/141,8 kcal)<br>Lēcas vārītas 130 gr (130g/157,3 kcal)<br>Salāti Apetīte ar eļļu 50 gr [A03] (50g/24,5 kcal) |       |       |       | <b>Pusdienas</b><br>Dārzeņu zupa ar pupiņām bez kartupeļiem un krējuma 200gr (200g/49,8 kcal)<br>Cūkgāļa kotlete 100 gr [A03] (100g/164,5 kcal)<br>Vārīti griķi 100 gr (100g/174,9 kcal)<br>Burkānu salāti ar āboliem un eļļu 100 (109g/43,9 kcal) |       |       |       | <b>Pusdienas</b><br>Auksta biešu zupa ar sīpollokiem un dillēm bez krējuma 250 gr. [A03] (250g/52,6 kcal)<br>Cepta vista 100 gr (100g/156,8 kcal)<br>Vārīti kartupeļi ar mizu 100 gr (100g/90,6 kcal)<br>Svaigi tomāti 100gr (100g/15,3 kcal) |       |       |       | <b>Pusdienas</b><br>Buljons ar liellopu gaļu 250/13 gr [A03] (263g/62,4 kcal)<br>Malta liellopu gaļa bez mērcēs 50 gr (50g/128,7 kcal)<br>Vārīti griķi 100 gr (100g/174,9 kcal)<br>Salāti ar pekinas kāpostiem 100 gr (100g/72,6 kcal) |       |       |       | <b>Pusdienas</b><br>Saldēto dārzeņu zupa 200 gr (200g/106,5 kcal)<br>Cepta zivis-fileja bez miltiem 100 gr [A04] (100g/118,2 kcal)<br>Konservētas pupiņas 100 gr (100g/52,5 kcal)<br>Dārzeņu salāti ar redīsiem un eļļu 100 gr (100g/24,9 kcal) |       |       |       |
| 39,2                                                                                                                                                                                                                                   | 33,3  | 15,5  | 430,1 | 35,6                                                                                                                                                                                                                                               | 44,6  | 11,8  | 433,1 | 22,2                                                                                                                                                                                                                                          | 30,5  | 11,9  | 315,3 | 37,1                                                                                                                                                                                                                                   | 41,1  | 13,3  | 438,6 | 29,0                                                                                                                                                                                                                                            | 17,2  | 12,8  | 302,1 |
| <b>Uzturvērtības kopā</b><br><b>48,9 61,2 20,9 637,3</b><br><b>Sāls(g): 2,3000 ; Cukurs(g): 4,0000</b><br>(0-0) (0-0) (0-0) (0-0)<br>Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0)<br>13.03.2012. MK noteikumi Nr.172                              |       |       |       | <b>Uzturvērtības kopā</b><br><b>42,8 79,7 15,9 628,1</b><br><b>Sāls(g): 2,7000 ; Cukurs(g): 6,5000</b><br>(0-0) (0-0) (0-0) (0-0)<br>Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0)<br>13.03.2012. MK noteikumi Nr.172                                          |       |       |       | <b>Uzturvērtības kopā</b><br><b>50,5 31,4 25,4 554,3</b><br><b>Sāls(g): 4,1000 ; Cukurs(g): 2,5000</b><br>(0-0) (0-0) (0-0) (0-0)<br>Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0)<br>13.03.2012. MK noteikumi Nr.172                                     |       |       |       | <b>Uzturvērtības kopā</b><br><b>44,3 76,2 17,4 633,6</b><br><b>Sāls(g): 3,3000 ; Cukurs(g): 7,0000</b><br>(0-0) (0-0) (0-0) (0-0)<br>Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0)<br>13.03.2012. MK noteikumi Nr.172                              |       |       |       | <b>Uzturvērtības kopā</b><br><b>46,9 23,0 25,2 510,5</b><br><b>Sāls(g): 2,3000 ; Cukurs(g): 0,0000</b><br>(0-0) (0-0) (0-0) (0-0)<br>Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0)<br>13.03.2012. MK noteikumi Nr.172                                       |       |       |       |

# Ēdienkarte nedēļai: 19.05.2025 - 25.05.2025

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

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

| Pirmdiena 19.05.2025                                                                                                                                                                                                                                                                                                |       |       |       | Otrdiena 20.05.2025                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       |       |       | Trešdiena 21.05.2025                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |       |       |       | Ceturtdiena 22.05.2025                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |       |       | Piektdiena 23.05.2025                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |       |       |       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|
| Olb.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Ogļh. | Tauki | Kcal  | Olb.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Ogļh. | Tauki | Kcal  | Olb.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Ogļh. | Tauki | Kcal  | Olb.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Ogļh. | Tauki | Kcal  | Olb.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Ogļh. | Tauki | Kcal  |
| <b>Brokastis</b><br>Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal)<br>Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal)<br>Auzu pārslu biezputra bez sviesta un piena 200gr [A01] (200g/173,8 kcal)<br>Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)                                                                                                       |       |       |       | <b>Brokastis</b><br>Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal)<br>Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal)<br>Kukurūzas biezputra bez sviesta un piena 200 gr (200g/161,6 kcal)<br>Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)                                                                                                                               |       |       |       | <b>Brokastis</b><br>Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal)<br>Vārītas olas 2 gab [A03] (100g/133,2 kcal)<br>Vārīta cūkgāļa-šķiņķis 50 gr (50g/105,8 kcal)<br>Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)                                                                                                                                        |       |       |       | <b>Brokastis</b><br>Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal)<br>Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal)<br>Kukurūzas biezputra bez sviesta un piena 200 gr (200g/161,6 kcal)<br>Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)                                                                                                                       |       |       |       | <b>Brokastis</b><br>Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal)<br>Omlete ar sieru 115 gr [A03, A07] (152g/186,2 kcal)<br>Zaļie zirnīši 30 gr (30g/22,2 kcal)<br>Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)                                                                                                                                   |       |       |       |
| 11,2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 40,8  | 5,8   | 267,0 | 8,7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 48,0  | 4,5   | 254,8 | 29,8                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 13,8  | 13,9  | 298,8 | 8,7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 48,0  | 4,5   | 254,8 | 19,4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 18,7  | 12,8  | 268,2 |
| <b>Pusdienas</b><br>Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal)<br>Saldēto dārzeņu zupa 200 gr (200g/106,5 kcal)<br>Dabīgā cūkgāļa šniece bez sausiņiem 72 gr [A03] (72g/141,8 kcal)<br>Lēcas vārītas 130 gr (130g/157,3 kcal)<br>Salāti Apetīte ar eļļu 50 gr [A03] (50g/24,5 kcal)<br>Apelsīnu kompots (200g/18,9 kcal) |       |       |       | <b>Pusdienas</b><br>Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal)<br>Dārzeņu zupa ar pupiņām bez kartupeļiem un krējuma 200gr (200g/49,8 kcal)<br>Cūkgāļa kotlete 100 gr [A03] (100g/164,5 kcal)<br>Vārīti griķi 100 gr (100g/174,9 kcal)<br>Burkānu salāti ar āboliem un eļļu 100 (109g/43,9 kcal)<br>Kompots ar dzērvenēm (200g/15,4 kcal) |       |       |       | <b>Pusdienas</b><br>Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal)<br>Auksta biešu zupa ar sīpollokiem un dillēm bez krējuma 250 gr. [A03] (250g/52,6 kcal)<br>Cepta vista 100 gr (100g/156,8 kcal)<br>Vārīti kartupeļi ar mizu 100 gr (100g/90,6 kcal)<br>Svaigi tomāti 100gr (100g/15,3 kcal)<br>Aprikožu kompots (Žāv.) (200g/18,8 kcal) |       |       |       | <b>Pusdienas</b><br>Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal)<br>Buljons ar liellopu gaļu 250/13 gr [A03] (263g/62,4 kcal)<br>Malta liellopu gaļa bez mērcēs 50 gr (50g/128,7 kcal)<br>Vārīti griķi 100 gr (100g/174,9 kcal)<br>Salāti ar pekinas kāpostiem 100 gr (100g/72,6 kcal)<br>Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 kcal) |       |       |       | <b>Pusdienas</b><br>Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal)<br>Saldēto dārzeņu zupa 200 gr (200g/106,5 kcal)<br>Cepta zivis-fileja bez miltiem 100 gr [A04] (100g/118,2 kcal)<br>Konservētas pupiņas 100 gr (100g/52,5 kcal)<br>Dārzeņu salāti ar redīsiem un eļļu 100 gr (100g/24,9 kcal)<br>Citronu kompots (200g/16,2 kcal) |       |       |       |
| 40,9                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 47,4  | 15,9  | 495,8 | 37,1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 57,9  | 12,3  | 495,3 | 25,0                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 43,5  | 12,3  | 380,9 | 38,7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 59,2  | 13,7  | 519,9 | 30,6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 30,6  | 13,3  | 365,1 |
| <b>Launags</b><br>Cepumi bezglutēna 14 gr. [A03, A07] (14g/62,9 kcal)<br>Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)<br>Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal)                                                                                                                                                                           |       |       |       | <b>Launags</b><br>Cepumi bezglutēna 14 gr. [A03, A07] (14g/62,9 kcal)<br>Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)                                                                                                                                                                                                                             |       |       |       | <b>Launags</b><br>Bumbieri 100 gr (100g/54,3 kcal)<br>Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)<br>Cepumi bezglutēna 14 gr. [A03, A07] (14g/62,9 kcal)                                                                                                                                                                                       |       |       |       | <b>Launags</b><br>Cepumi bezglutēna 14 gr. [A03, A07] (14g/62,9 kcal)<br>Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)                                                                                                                                                                                                                     |       |       |       | <b>Launags</b><br>Cepumi bezglutēna 14 gr. [A03, A07] (14g/62,9 kcal)<br>Banāni 200 gr (200g/157,2 kcal)<br>Sula gab. (200 ml) (200g/89,6 kcal)                                                                                                                                                                              |       |       |       |
| 0,3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 26,3  | 2,0   | 127,9 | 0,3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 15,3  | 2,0   | 75,9  | 0,8                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 27,7  | 2,3   | 130,2 | 0,3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 15,3  | 2,0   | 75,9  | 2,9                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 69,0  | 2,4   | 309,7 |
| <b>Uzturvērtības kopā</b><br><b>52,4 114,5 23,7 890,7</b><br><b>Sāls(g): 2,3000 ; Cukurs(g): 19,0000</b><br>(0-0) (0-0) (0-0) (900-1100)<br>Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0)<br>13.03.2012. MK noteikumi Nr.172                                                                                                    |       |       |       | <b>Uzturvērtības kopā</b><br><b>46,1 121,2 18,8 826,0</b><br><b>Sāls(g): 2,7000 ; Cukurs(g): 21,5000</b><br>(0-0) (0-0) (0-0) (900-1100)<br>Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0)<br>13.03.2012. MK noteikumi Nr.172                                                                                                                     |       |       |       | <b>Uzturvērtības kopā</b><br><b>55,6 85,0 28,5 809,9</b><br><b>Sāls(g): 4,1000 ; Cukurs(g): 17,5000</b><br>(0-0) (0-0) (0-0) (900-1100)<br>Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0)<br>13.03.2012. MK noteikumi Nr.172                                                                                                                    |       |       |       | <b>Uzturvērtības kopā</b><br><b>47,7 122,5 20,2 850,6</b><br><b>Sāls(g): 3,3000 ; Cukurs(g): 22,0000</b><br>(0-0) (0-0) (0-0) (900-1100)<br>Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0)<br>13.03.2012. MK noteikumi Nr.172                                                                                                             |       |       |       | <b>Uzturvērtības kopā</b><br><b>52,9 118,3 28,5 943,0</b><br><b>Sāls(g): 2,3000 ; Cukurs(g): 10,0000</b><br>(0-0) (0-0) (0-0) (900-1100)<br>Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0)<br>13.03.2012. MK noteikumi Nr.172                                                                                                             |       |       |       |

# Ēdienkarte nedēļai: 19.05.2025 - 25.05.2025

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

Grupa: Individuāla diēta 2.a klase ž

| Pirmdiena 19.05.2025                                                                                                                                                                                                                                                                  |       |       |       | Otrdiena 20.05.2025                                                                                                                                                                                                                                                                                              |       |       |       | Trešdiena 21.05.2025                                                                                                                                                                                                                                                              |       |       |       | Ceturtdiena 22.05.2025                                                                                                                                                                                                                                                                         |       |       |       | Piektdiena 23.05.2025                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       |       |       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|
| Olb.                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Ogļh. | Tauki | Kcal  | Olb.                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Ogļh. | Tauki | Kcal  | Olb.                                                                                                                                                                                                                                                                              | Ogļh. | Tauki | Kcal  | Olb.                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Ogļh. | Tauki | Kcal  | Olb.                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Ogļh. | Tauki | Kcal  |
| <b>Brokastis</b><br>Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal)<br>Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal)<br>Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal)<br>Auzu pārslu biezputra ar sviestu 200/10 gr [A01, A07] (210g/295,3 kcal)                                                                      |       |       |       | <b>Brokastis</b><br>Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal)<br>Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal)<br>Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal)<br>Kukurūzas biezputra ar ievārījumu 200/20 gr [A07] (220g/249,6 kcal)                                                                                                     |       |       |       | <b>Brokastis</b><br>Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal)<br>Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal)<br>Makaroni ar sieru 150/10/10 gr [A01, A07] (150g/306,3 kcal)<br>Gurķi konservēti 30 gr (30g/6,6 kcal)<br>Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal)                                 |       |       |       | <b>Brokastis</b><br>Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal)<br>Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal)<br>Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal)<br>Rīsu biezputra ar sviestu 200/10 gr [A07] (200g/242,0 kcal)                                                                                           |       |       |       | <b>Brokastis</b><br>Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal)<br>Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal)<br>Omlete ar sieru 115 gr [A03, A07] (152g/186,2 kcal)<br>Zaļie zirnīši 30 gr (30g/22,2 kcal)                                                                                                            |       |       |       |
| 14,9                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 42,6  | 24,8  | 463,5 | 12,2                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 62,1  | 15,1  | 417,8 | 16,5                                                                                                                                                                                                                                                                              | 64,8  | 21,8  | 522,2 | 11,3                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 42,6  | 22,1  | 410,2 | 19,8                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 17,2  | 21,4  | 343,2 |
| <b>Pusdienas</b><br>Rupjmaize 45 gr [A01] (45g/105,4 kcal)<br>Kartupeļu zupa ar rīsiem 250 gr (250g/115,0 kcal)<br>Dabīgā cūkgaļas šniece 72 gr [A01, A03] (72g/194,3 kcal)<br>Vārīti makaroni 100 gr [A01] (100g/131,7 kcal)<br>Salāti Apetīte 50 gr [A03, A07, A10] (50g/49,0 kcal) |       |       |       | <b>Pusdienas</b><br>Rupjmaize 45 gr [A01] (45g/105,4 kcal)<br>Dārzeņu zupa ar pupiņām, kartupeļiem un krējumu 250/5 gr [A07] (255g/94,2 kcal)<br>Kotlete Sevišķā 100 gr [A01, A07] (100g/214,2 kcal)<br>Vārīti griķi 100 gr (100g/174,9 kcal)<br>Burkānu salāti ar āboliem 100 [A03, A07, A10] (100g/103,8 kcal) |       |       |       | <b>Pusdienas</b><br>Rupjmaize 45 gr [A01] (45g/105,4 kcal)<br>Auksta biešu zupa ar sīpollokiem un dillēm 250 gr. [A03, A07] (250g/93,6 kcal)<br>Cepta vista 100 gr (100g/156,8 kcal)<br>Vārīti kartupeļi ar eļļu 150 gr (150g/139,4 kcal)<br>Svaigi tomāti 100gr (100g/15,3 kcal) |       |       |       | <b>Pusdienas</b><br>Rupjmaize 45 gr [A01] (45g/105,4 kcal)<br>Rasolņiks ar krējumu un kartupeļiem 250 gr [A01, A07] (250g/123,9 kcal)<br>Malta liellopu gaļa bez mērcēs 50 gr (50g/128,7 kcal)<br>Vārīti griķi 100 gr (100g/174,9 kcal)<br>Salāti ar pekinas kāpostiem 100 gr (100g/72,6 kcal) |       |       |       | <b>Pusdienas</b><br>Rupjmaize 45 gr [A01] (45g/105,4 kcal)<br>Makaronu zupa ar dārzeņiem 250 gr [A01] (250g/85,6 kcal)<br>Zivju plācenīši mājas gaumē 100/5 gr [A01, A03, A04, A07] (105g/219,1 kcal)<br>Vārīti rīsi 150 gr (150g/192,1 kcal)<br>Dārzeņu salāti ar redīsiem 100 gr [A07] (100g/55,2 kcal) |       |       |       |
| 38,2                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 79,9  | 12,1  | 595,4 | 37,5                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 88,6  | 18,8  | 692,5 | 27,6                                                                                                                                                                                                                                                                              | 59,9  | 17,0  | 510,5 | 36,9                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 82,7  | 12,4  | 605,5 | 36,4                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 86,2  | 16,5  | 657,4 |
| <b>Launags</b><br>Baltmaize ar iebiezināto pienu 40/30 gr [A01, A07] (70g/218,4 kcal)<br>Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal)<br>Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal)                                                                                                                       |       |       |       | <b>Launags</b><br>Mājas bulciņa 50 gr [A01, A03, A07] (64g/195,2 kcal)<br>Jogurts 200 ml [A07] (200g/124,0 kcal)                                                                                                                                                                                                 |       |       |       | <b>Launags</b><br>Cepumi Miredo 50 gr [A01] (50g/160,9 kcal)<br>Bumbieri 100 gr (100g/54,3 kcal)                                                                                                                                                                                  |       |       |       | <b>Launags</b><br>Pīradziņi ar āboliem 70 gr [A01, A03, A07] (70g/175,4 kcal)                                                                                                                                                                                                                  |       |       |       | <b>Launags</b><br>Baltmaize ar mēdu 40/20 gr [A01] (60g/172,4 kcal)<br>Sula gab. (200 ml) (200g/89,6 kcal)<br>Banāni 200 gr (200g/157,2 kcal)                                                                                                                                                             |       |       |       |
| 9,7                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 60,3  | 6,1   | 344,9 | 9,1                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 45,7  | 11,3  | 319,2 | 5,8                                                                                                                                                                                                                                                                               | 40,0  | 3,6   | 215,2 | 5,0                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 32,6  | 2,7   | 175,4 | 6,3                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 93,8  | 1,7   | 419,2 |
| <b>Vakariņas</b><br>Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal)<br>Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal)<br>Rauga pankūkas ar āboliem un krējumu 150/20 gr [A01, A03, A07] (170g/394,9 kcal)                                                                                                  |       |       |       | <b>Vakariņas</b><br>Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal)<br>Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal)<br>Biezpiena plācenīši ar krējumu 150/20 gr [A01, A03, A07] (170g/264,7 kcal)                                                                                                                                   |       |       |       | <b>Vakariņas</b><br>Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal)<br>Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal)<br>Vārīti saldētie dārzeņi ar sviestu 100gr [A07] (100g/127,6 kcal)<br>Cisiņi vārīti 50 gr [A03, A09, A10] (50g/110,3 kcal)                                        |       |       |       | <b>Vakariņas</b><br>Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal)<br>Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal)<br>Kartupeļu pankūkas ar krējumu 150/20 gr [A01, A03, A07] (170g/285,8 kcal)<br>Kefīrs [A07] (200g/100,0 kcal)                                                                                |       |       |       | <b>Vakariņas</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |       |       |
| 15,4                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 77,9  | 16,8  | 529,7 | 26,7                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 29,4  | 19,9  | 399,5 | 10,9                                                                                                                                                                                                                                                                              | 24,2  | 30,6  | 419,5 | 17,0                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 66,5  | 20,8  | 520,6 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       |       |       |
| <b>Uzturvērtības kopā</b><br>78,2 260,7 59,8 1933,5<br>Sāls(g): 2,5000 ; Cukurs(g): 11,0000                                                                                                                                                                                           |       |       |       | <b>Uzturvērtības kopā</b><br>85,5 225,8 65,1 1829,0<br>Sāls(g): 3,5000 ; Cukurs(g): 10,5000                                                                                                                                                                                                                      |       |       |       | <b>Uzturvērtības kopā</b><br>60,8 188,9 73,0 1667,4<br>Sāls(g): 3,3000 ; Cukurs(g): 7,5000                                                                                                                                                                                        |       |       |       | <b>Uzturvērtības kopā</b><br>70,2 224,4 58,0 1711,7<br>Sāls(g): 3,6000 ; Cukurs(g): 8,4000                                                                                                                                                                                                     |       |       |       | <b>Uzturvērtības kopā</b><br>62,5 197,2 39,6 1419,8<br>Sāls(g): 2,2000 ; Cukurs(g): 0,0000                                                                                                                                                                                                                |       |       |       |



| Pirmdiena 19.05.2025              |       |       |       | Otrdiena 20.05.2025               |       |       |       | Trešdiena 21.05.2025              |       |       |       | Ceturtdiena 22.05.2025            |       |       |       | Piektdiena 23.05.2025             |       |       |       |
|-----------------------------------|-------|-------|-------|-----------------------------------|-------|-------|-------|-----------------------------------|-------|-------|-------|-----------------------------------|-------|-------|-------|-----------------------------------|-------|-------|-------|
| Olb.                              | Ogļh. | Tauki | Kcal  | 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) | (0-0)                             | (0-0) | (0-0) | (0-0) |
| Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) |       |       |       | Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) |       |       |       | Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) |       |       |       | Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) |       |       |       | Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) |       |       |       |
| Nav atbilstošu MK noteikumu       |       |       |       | Nav atbilstošu MK noteikumu       |       |       |       | Nav atbilstošu MK noteikumu       |       |       |       | Nav atbilstošu MK noteikumu       |       |       |       | Nav atbilstošu MK noteikumu       |       |       |       |

## Ēdienkarte nedēļai: 19.05.2025 - 25.05.2025

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

Grupa: skolēni(5-9 kl.) diennakts

| Pirmdiena 19.05.2025                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |       |       | Otrdiena 20.05.2025                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |       |       |       | Trešdiena 21.05.2025                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |       |       |       | Ceturtdiena 22.05.2025                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |       |       | Piektdiena 23.05.2025                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       |       |       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|
| Olb.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Ogļh. | Tauki | Kcal  | Olb.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Ogļh. | Tauki | Kcal  | Olb.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Ogļh. | Tauki | Kcal  | Olb.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Ogļh. | Tauki | Kcal  | Olb.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Ogļh. | Tauki | Kcal  |
| <b>Brokastis</b><br>Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal)<br>Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal)<br>Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal)<br>Auzu pārslu biezputra ar sviestu 200/10 gr [A01, A07] (210g/295,3 kcal)<br>Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)                                                                                        |       |       |       | <b>Brokastis</b><br>Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal)<br>Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal)<br>Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal)<br>Kukurūzas biezputra ar ievārijumu 200/20 gr [A07] (220g/249,6 kcal)<br>Kafija ar pienu [A07] (61g/54,7 kcal)                                                                                                                  |       |       |       | <b>Brokastis</b><br>Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal)<br>Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal)<br>Makaroni ar sieru 150/10/10 gr [A01, A07] (150g/306,3 kcal)<br>Gurķi konservēti 30 gr (30g/6,6 kcal)<br>Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal)                                                                                                   |       |       |       | <b>Brokastis</b><br>Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal)<br>Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal)<br>Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal)<br>Rīsu biezputra ar sviestu 200/10 gr [A07] (200g/242,0 kcal)<br>Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)                                                                                                                            |       |       |       | <b>Brokastis</b><br>Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal)<br>Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal)<br>Omlete ar sieru 115 gr [A03, A07] (152g/186,2 kcal)<br>Zaļie zirnīši 30 gr (30g/22,2 kcal)<br>Kafija ar pienu [A07] (61g/54,7 kcal)                                                                                                      |       |       |       |
| 14,9                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 47,1  | 24,8  | 476,5 | 14,2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 73,2  | 16,1  | 472,5 | 18,0                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 73,2  | 22,2  | 569,0 | 11,3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 47,1  | 22,1  | 423,2 | 23,3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 36,7  | 22,8  | 444,7 |
| <b>Pusdienas</b><br>Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal)<br>Kartupeļu zupa ar rīsiem 250 gr (250g/115,0 kcal)<br>Dabīgā cūkgaļas šņicele 72 gr [A01, A03] (72g/194,3 kcal)<br>Vārīti makaroni 150 gr [A01] (150g/200,4 kcal)<br>Salāti Apetīte 100 gr [A03, A07, A10] (100g/97,7 kcal)<br>Apelsīnu kompots (200g/18,9 kcal) |       |       |       | <b>Pusdienas</b><br>Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal)<br>Dārzenu zupa ar pupiņām, kartupeļiem un krējumu 250/5 gr [A07] (255g/94,2 kcal)<br>Kotlete Sevišķā 100 gr [A01, A07] (100g/214,2 kcal)<br>Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal)<br>Burkānu salāti ar āboliem 100 [A03, A07, A10] (100g/103,8 kcal)<br>Kompots ar dzērvenēm (200g/15,4 kcal) |       |       |       | <b>Pusdienas</b><br>Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal)<br>Auksta biešu zupa ar sīpollokiem un dillēm 250 gr. [A03, A07] (250g/93,6 kcal)<br>Vista ar piena mērci 150/50 gr [A01, A07] (200g/307,9 kcal)<br>Kartupeļu biezenis 150 gr [A07] (150g/160,9 kcal)<br>Svaigi tomāti 100gr (100g/15,3 kcal)<br>Aprikožu kompots (Žāv.) (200g/18,8 kcal) |       |       |       | <b>Pusdienas</b><br>Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal)<br>Rasolņiks ar krējumu un kartupeļiem 250 gr [A01, A07] (250g/123,9 kcal)<br>Malta liellopu gaļa mērcē 50/50 gr [A01, A07] (100g/156,2 kcal)<br>Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal)<br>Salāti ar pekinas kāpostiem 100 gr (100g/72,6 kcal)<br>Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 kcal) |       |       |       | <b>Pusdienas</b><br>Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal)<br>Makaronu zupa ar dārzeniem 250 gr [A01] (250g/85,6 kcal)<br>Zivju plācenīši mājas gaumē 100/5 gr [A01, A03, A04, A07] (105g/219,1 kcal)<br>Vārīti rīsi 150 gr (150g/192,1 kcal)<br>Dārzenu salāti ar redīsiem 100 gr [A07] (100g/55,2 kcal)<br>Citronu kompots (200g/16,2 kcal) |       |       |       |
| 45,1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 117,9 | 17,5  | 821,7 | 43,3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 125,1 | 20,7  | 879,0 | 40,4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 86,6  | 30,9  | 791,9 | 43,3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 125,9 | 16,2  | 838,6 | 39,2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 108,2 | 17,6  | 763,6 |
| <b>Launags</b><br>Baltmaize ar iebiezināto pienu 40/30 gr [A01, A07] (70g/218,4 kcal)<br>Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal)<br>Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal)                                                                                                                                                                            |       |       |       | <b>Launags</b><br>Mājas bulciņa 50 gr [A01, A03, A07] (64g/195,2 kcal)<br>Jogurts 200 ml [A07] (200g/124,0 kcal)                                                                                                                                                                                                                                                       |       |       |       | <b>Launags</b><br>Cepumi Miredo 50 gr [A01] (50g/160,9 kcal)<br>Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)<br>Bumbieri 100 gr (100g/54,3 kcal)                                                                                                                                                                                                                               |       |       |       | <b>Launags</b><br>Pīrādziņi ar āboliem 70 gr [A01, A03, A07] (70g/175,4 kcal)<br>Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)                                                                                                                                                                                                                                                   |       |       |       | <b>Launags</b><br>Baltmaize ar mēdu 40/20 gr [A01] (60g/172,4 kcal)<br>Sula gab. (200 ml) (200g/89,6 kcal)<br>Banāni 200 gr (200g/157,2 kcal)                                                                                                                                                                                                              |       |       |       |
| 9,7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 60,3  | 6,1   | 344,9 | 9,1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 45,7  | 11,3  | 319,2 | 5,8                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 44,5  | 3,6   | 228,2 | 5,0                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 37,1  | 2,7   | 188,4 | 6,3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 93,8  | 1,7   | 419,2 |
| <b>Vakariņas</b><br>Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal)<br>Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal)<br>Rauga pankūkas ar āboliem un krējumu 150/20 gr [A01, A03, A07] (170g/394,9 kcal)<br>Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)                                                                                                                    |       |       |       | <b>Vakariņas</b><br>Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal)<br>Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal)<br>Biezpiena plācenīši ar krējumu 150/20 gr [A01, A03, A07] (170g/264,7 kcal)<br>Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)                                                                                                                                                      |       |       |       | <b>Vakariņas</b><br>Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal)<br>Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal)<br>Vārīti saldētie dārzeni ar sviestu 100gr [A07] (100g/127,6 kcal)<br>Cisiņi vārīti 50 gr [A03, A09, A10] (50g/110,3 kcal)<br>Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)                                                                                     |       |       |       | <b>Vakariņas</b><br>Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal)<br>Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal)<br>Kartupeļu pankūkas ar krējumu 150/20 gr [A01, A03, A07] (170g/285,8 kcal)<br>Kefīrs [A07] (200g/100,0 kcal)                                                                                                                                                    |       |       |       | <b>Vakariņas</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       |       |       |
| 15,4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 82,4  | 16,8  | 542,7 | 26,7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 33,9  | 19,9  | 412,5 | 10,9                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 28,7  | 30,6  | 432,5 | 17,0                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 66,5  | 20,8  | 520,6 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |       |       |       |

| Pirmdiena 19.05.2025                 |           |          |             | Otrdiena 20.05.2025                  |           |          |             | Trešdiena 21.05.2025                 |           |          |             | Ceturtdiena 22.05.2025               |           |          |             | Piektdiena 23.05.2025                |           |          |             |
|--------------------------------------|-----------|----------|-------------|--------------------------------------|-----------|----------|-------------|--------------------------------------|-----------|----------|-------------|--------------------------------------|-----------|----------|-------------|--------------------------------------|-----------|----------|-------------|
| 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                   |           |          |             |
| 85,1                                 | 307,7     | 65,2     | 2185,8      | 93,3                                 | 277,9     | 68,0     | 2083,2      | 75,1                                 | 233,0     | 87,3     | 2021,6      | 76,6                                 | 276,6     | 61,8     | 1970,8      | 68,8                                 | 238,7     | 42,1     | 1627,5      |
| Sāls(g): 2,7000 ; Cukurs(g): 26,0000 |           |          |             | Sāls(g): 3,5000 ; Cukurs(g): 25,5000 |           |          |             | Sāls(g): 3,5000 ; Cukurs(g): 22,5000 |           |          |             | Sāls(g): 3,6000 ; Cukurs(g): 23,4000 |           |          |             | Sāls(g): 2,2000 ; 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) | (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: 19.05.2025 - 25.05.2025

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

Grupa: skolēni (1-4 kl.) diennakts

| Pirmdiena 19.05.2025                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       |       |       | Otrdiena 20.05.2025                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |       |       |       | Trešdiena 21.05.2025                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       |       |       | Ceturtdiena 22.05.2025                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |       |       | Piektdiena 23.05.2025                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       |       |       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|
| Olb.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Ogļh. | Tauki | Kcal  | Olb.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Ogļh. | Tauki | Kcal  | Olb.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Ogļh. | Tauki | Kcal  | Olb.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Ogļh. | Tauki | Kcal  | Olb.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Ogļh. | Tauki | Kcal  |
| <b>Brokastis</b><br>Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal)<br>Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal)<br>Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal)<br>Auzu pārslu biezputra ar sviestu 200/10 gr [A01, A07] (210g/295,3 kcal)<br>Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)                                                                                      |       |       |       | <b>Brokastis</b><br>Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal)<br>Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal)<br>Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal)<br>Kukurūzas biezputra ar ievārijumu 200/20 gr [A07] (220g/249,6 kcal)<br>Kafija ar pienu [A07] (61g/54,7 kcal)                                                                                                                  |       |       |       | <b>Brokastis</b><br>Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal)<br>Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal)<br>Makaroni ar sieru 150/10/10 gr [A01, A07] (150g/306,3 kcal)<br>Gurķi konservēti 30 gr (30g/6,6 kcal)<br>Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal)                                                                                                |       |       |       | <b>Brokastis</b><br>Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal)<br>Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal)<br>Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal)<br>Rīsu biezputra ar sviestu 200/10 gr [A07] (200g/242,0 kcal)<br>Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)                                                                                                                            |       |       |       | <b>Brokastis</b><br>Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal)<br>Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal)<br>Omlete ar sieru 115 gr [A03, A07] (152g/186,2 kcal)<br>Zaļie zirnīši 30 gr (30g/22,2 kcal)<br>Kafija ar pienu [A07] (61g/54,7 kcal)                                                                                                      |       |       |       |
| 14,9                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 47,1  | 24,8  | 476,5 | 14,2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 73,2  | 16,1  | 472,5 | 18,0                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 73,2  | 22,2  | 569,0 | 11,3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 47,1  | 22,1  | 423,2 | 23,3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 36,7  | 22,8  | 444,7 |
| <b>Pusdienas</b><br>Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal)<br>Kartupeļu zupa ar rīsiem 250 gr (250g/115,0 kcal)<br>Dabīgā cūkgaļas šņicele 72 gr [A01, A03] (72g/194,3 kcal)<br>Vārīti makaroni 150 gr [A01] (150g/200,4 kcal)<br>Salāti Apetīte 50 gr [A03, A07, A10] (50g/49,0 kcal)<br>Apelsīnu kompots (200g/18,9 kcal) |       |       |       | <b>Pusdienas</b><br>Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal)<br>Dārzenu zupa ar pupiņām, kartupeļiem un krējumu 250/5 gr [A07] (255g/94,2 kcal)<br>Kotlete Sevišķā 100 gr [A01, A07] (100g/214,2 kcal)<br>Vārīti griķi 100 gr (100g/174,9 kcal)<br>Burkānu salāti ar āboliem 100 [A03, A07, A10] (100g/103,8 kcal)<br>Kompots ar dzērvenēm (200g/15,4 kcal) |       |       |       | <b>Pusdienas</b><br>Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal)<br>Auksta biešu zupa ar sīpollokiem un dillēm 250 gr. [A03, A07] (250g/93,6 kcal)<br>Vista ar piena mērci 150/50 gr [A01, A07] (200g/307,9 kcal)<br>Kartupeļu biezenis 150 gr [A07] (150g/160,9 kcal)<br>Svaigi tomāti 50gr (50g/7,7 kcal)<br>Aprikožu kompots (Žāv.) (200g/18,8 kcal) |       |       |       | <b>Pusdienas</b><br>Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal)<br>Rasolņiks ar krējumu un kartupeļiem 250 gr [A01, A07] (250g/123,9 kcal)<br>Malta liellopu gaļa mērcē 50/50 gr [A01, A07] (100g/156,2 kcal)<br>Vārīti griķi 100 gr (100g/174,9 kcal)<br>Salāti ar pekinas kāpostiem 100 gr (100g/72,6 kcal)<br>Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 kcal) |       |       |       | <b>Pusdienas</b><br>Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal)<br>Makaronu zupa ar dārzeņiem 250 gr [A01] (250g/85,6 kcal)<br>Zivju plācenīši mājas gaumē 100/5 gr [A01, A03, A04, A07] (105g/219,1 kcal)<br>Vārīti rīsi 150 gr (150g/192,1 kcal)<br>Dārzenu salāti ar redīsiem 100 gr [A07] (100g/55,2 kcal)<br>Citronu kompots (200g/16,2 kcal) |       |       |       |
| 41,4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 99,4  | 13,0  | 684,4 | 37,5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 94,4  | 19,2  | 709,3 | 37,2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 69,2  | 30,2  | 695,7 | 37,5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 95,2  | 14,7  | 668,9 | 36,5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 92,1  | 16,9  | 675,0 |
| <b>Launags</b><br>Baltmaize ar iebiezināto pienu 40/30 gr [A01, A07] (70g/218,4 kcal)<br>Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal)<br>Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal)                                                                                                                                                                          |       |       |       | <b>Launags</b><br>Mājas bulciņa 50 gr [A01, A03, A07] (64g/195,2 kcal)<br>Jogurts 200 ml [A07] (200g/124,0 kcal)                                                                                                                                                                                                                                                       |       |       |       | <b>Launags</b><br>Cepumi Miredo 50 gr [A01] (50g/160,9 kcal)<br>Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)<br>Bumbieri 100 gr (100g/54,3 kcal)                                                                                                                                                                                                                            |       |       |       | <b>Launags</b><br>Pīrādziņi ar āboliem 70 gr [A01, A03, A07] (70g/175,4 kcal)<br>Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)                                                                                                                                                                                                                                                   |       |       |       | <b>Launags</b><br>Baltmaize ar mēdu 40/20 gr [A01] (60g/172,4 kcal)<br>Sula gab. (200 ml) (200g/89,6 kcal)<br>Banāni 200 gr (200g/157,2 kcal)                                                                                                                                                                                                              |       |       |       |
| 9,7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 60,3  | 6,1   | 344,9 | 9,1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 45,7  | 11,3  | 319,2 | 5,8                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 44,5  | 3,6   | 228,2 | 5,0                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 37,1  | 2,7   | 188,4 | 6,3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 93,8  | 1,7   | 419,2 |
| <b>Vakariņas</b><br>Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal)<br>Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal)<br>Rauga pankūkas ar āboliem un krējumu 150/20 gr [A01, A03, A07] (170g/394,9 kcal)<br>Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)                                                                                                                  |       |       |       | <b>Vakariņas</b><br>Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal)<br>Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal)<br>Biezpiena plācenīši ar krējumu 150/20 gr [A01, A03, A07] (170g/264,7 kcal)<br>Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)                                                                                                                                                      |       |       |       | <b>Vakariņas</b><br>Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal)<br>Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal)<br>Vārīti saldētie dārzeņi ar sviestu 100gr [A07] (100g/127,6 kcal)<br>Cisiņi vārīti 50 gr [A03, A09, A10] (50g/110,3 kcal)<br>Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)                                                                                  |       |       |       | <b>Vakariņas</b><br>Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal)<br>Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal)<br>Kartupeļu pankūkas ar krējumu 150/20 gr [A01, A03, A07] (170g/285,8 kcal)<br>Kefirs [A07] (200g/100,0 kcal)                                                                                                                                                    |       |       |       | <b>Vakariņas</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       |       |       |
| 15,4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 82,4  | 16,8  | 542,7 | 26,7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 33,9  | 19,9  | 412,5 | 10,9                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 28,7  | 30,6  | 432,5 | 17,0                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 66,5  | 20,8  | 520,6 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |       |       |       |

| Pirmdiena 19.05.2025                 |           |         |             | Otrdiena 20.05.2025                  |           |         |             | Trešdiena 21.05.2025                 |           |         |             | Ceturtdiena 22.05.2025               |           |         |             | Piektdiena 23.05.2025                |           |         |             |
|--------------------------------------|-----------|---------|-------------|--------------------------------------|-----------|---------|-------------|--------------------------------------|-----------|---------|-------------|--------------------------------------|-----------|---------|-------------|--------------------------------------|-----------|---------|-------------|
| 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                   |           |         |             |
| 81,4                                 | 289,2     | 60,7    | 2048,5      | 87,5                                 | 247,2     | 66,5    | 1913,5      | 71,9                                 | 215,6     | 86,6    | 1925,4      | 70,8                                 | 245,9     | 60,3    | 1801,1      | 66,1                                 | 222,6     | 41,4    | 1538,9      |
| Sāls(g): 2,5000 ; Cukurs(g): 26,0000 |           |         |             | Sāls(g): 3,5000 ; Cukurs(g): 25,5000 |           |         |             | Sāls(g): 3,5000 ; Cukurs(g): 22,5000 |           |         |             | Sāls(g): 3,6000 ; Cukurs(g): 23,4000 |           |         |             | Sāls(g): 2,2000 ; 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) | (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