

Ēdienkarte nedēļai: 26.05.2025 - 01.06.2025

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

Grupa: skolēni(5-9 kl.) diennakts

Pirmdiena 26.05.2025				Otrdiena 27.05.2025				Trešdiena 28.05.2025				Ceturtdiena 29.05.2025				Piektdiena 30.05.2025			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Biezpiena sierīņš (1 gab) 40 gr [A07] (40g/107,8 kcal) Mannas biezputra ar ievārījumu 200/20 gr [A01, A07] (220g/198,6 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Brokastis Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Auzu pārslu biezputra ar sviestu 250/10 gr [A01, A07] (200g/346,5 kcal) Dzēriens no kafijas 200 gr [A07] (200g/43,2 kcal)				Brokastis Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Biezpiens ar krējumu, rozīniem un cukuru 150/30/3 gr [A07] (196g/244,0 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal)				Brokastis Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Piecu graudu biezputra ar sviestu 200/10 gr [A01, A07] (210g/265,7 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Brokastis Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Omlete ar sieru 115 gr [A03, A07] (152g/186,2 kcal) Zaļie zirnīši 30 gr (30g/22,2 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal)			
11,6	67,2	16,4	454,2	19,0	57,3	27,1	557,9	29,8	33,6	23,5	453,3	12,5	48,4	22,3	446,9	25,2	35,3	24,2	464,5
Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Borščs ar kartupeļiem, svaigiem kāpostiem un krējumu 250/5 gr [A07] (250g/78,1 kcal) Tefteļi no gaļas 115 gr. [A01, A07] (115g/186,3 kcal) Vārītas grūbas 150/5 gr [A01, A07] (160g/199,4 kcal) Mērce ar krējumu, tomātiem, sīpoliem 50 gr [A01, A07] (50g/46,1 kcal) Salāti Svaigums ar peķīnas kāpostiem 100 gr (100g/42,5 kcal) Ābolu kompots (200g/24,4 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Makaronu zupa ar dārzeņiem 250 gr [A01] (250g/85,6 kcal) Mājas sautējums ar cūkgaļu 250/75 gr (325g/348,8 kcal) Svaigi tomāti 100gr (100g/15,3 kcal) Apelsīnu kompots (200g/18,9 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Zirņu zupa ar kartupeļiem 250 gr (250g/120,3 kcal) Aknas stroganovs 100/50 gr [A01, A07] (150g/226,6 kcal) Vārīti makaroni 150 gr [A01] (150g/200,4 kcal) Svaigu kāpostu salāti ar papriku 100 gr (100g/38,2 kcal) Bumbieru kompots (200g/37,1 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Auksta biešu zupa ar sīpollokiem un dillēm 250 gr. [A03, A07] (250g/93,6 kcal) Vistas fileja krējuma mērcē 75/75 gr. [A01, A07] (150g/188,5 kcal) Vārīti rīsi 150 gr (150g/192,1 kcal) Svaigi gurķi 100 gr (100g/11,4 kcal) Citronu kompots (200g/16,2 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Rasoņniks ar krējumu un kartupeļiem 250 gr [A01, A07] (250g/123,9 kcal) Dabīgā cūkgaļas šņicele 72 gr [A01, A03] (72g/194,3 kcal) Salāti ar peķīnas kāpostiem 100 gr (100g/72,6 kcal) Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal) Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 kcal)			
37,1	112,8	19,2	772,2	40,3	100,3	10,1	664,0	56,5	116,9	13,8	818,0	28,1	94,3	21,8	697,2	48,2	133,8	14,5	876,7
Launags Baltmaize ar kausēto sieru 40/30 gr [A01, A07] (70g/172,8 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal) Mandarīni 100gr (100g/45,9 kcal)				Launags Pīrādžiņi ar svaigiem kāpostiem 70 gr [A01, A03, A07] (70g/185,7 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal)				Launags Baltmaize ar iebiezināto pienu 40/30 gr [A01, A07] (70g/218,4 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Banāni 200 gr (200g/157,2 kcal)				Launags Cepumi Miredo 50 gr [A01] (50g/160,9 kcal) Sulas dzēriens (200g/51,8 kcal)				Launags			
12,8	43,0	7,6	293,2	5,9	45,6	4,6	250,7	8,2	80,1	4,1	388,6	5,3	41,3	3,3	212,7				
Vakariņas Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Plānās pankūkas ar biezpienu 200/20 gr [A01, A03, A07] (220g/420,5 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Vakariņas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Pupiņu un svaigu kāpostu sautējums 150/150 gr. [A01] (300g/323,3 kcal)				Vakariņas Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Rauga pankūkas ar āboliem un krējumu 150/20 gr [A01, A03, A07] (170g/394,9 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Vakariņas Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Zrazi kartupeļu 200/20 gr [A01, A03, A07] (220g/335,3 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Vakariņas			

Pirmdiena 26.05.2025				Otrdiena 27.05.2025				Trešdiena 28.05.2025				Ceturtdiena 29.05.2025				Piektdiena 30.05.2025			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
				Cīsiņi vārīti 50 gr [A03, A09, A10] (50g/110,3 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)															
30,4	62,0	22,8	568,3	29,0	80,9	20,3	628,2	15,4	82,4	16,8	542,7	16,0	64,0	18,4	483,1				
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
91,9	285,0	66,0	2087,9	94,2	284,1	62,1	2100,8	109,9	313,0	58,2	2202,6	61,9	248,0	65,8	1839,9	73,4	169,1	38,7	1341,2
Sāls(g): 4,4000 ; Cukurs(g): 25,3000				Sāls(g): 3,8000 ; Cukurs(g): 26,0000				Sāls(g): 1,8000 ; Cukurs(g): 27,0000				Sāls(g): 1,7000 ; Cukurs(g): 22,5000				Sāls(g): 2,7000 ; Cukurs(g): 11,0000			
(50-103)	(225-413)	(67-107)	(2000-2700)	(50-103)	(225-413)	(67-107)	(2000-2700)	(50-103)	(225-413)	(67-107)	(2000-2700)	(50-103)	(225-413)	(67-107)	(2000-2700)	(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: 26.05.2025 - 01.06.2025

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

Grupa: skolēni (1-4 kl.) diennakts

Pirmdiena 26.05.2025				Otrdiena 27.05.2025				Trešdiena 28.05.2025				Ceturtdiena 29.05.2025				Piektdiena 30.05.2025			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Biezpiena sierīšs (1 gab) 40 gr [A07] (40g/107,8 kcal) Mannas biezputra ar ievārījumu 200/20 gr [A01, A07] (220g/198,6 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Brokastis Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Auzu pārslu biezputra ar sviestu 250/10 gr [A01, A07] (200g/346,5 kcal) Dzēriens no kafijas 200 gr [A07] (200g/43,2 kcal)				Brokastis Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Biezpiens ar krējumu, rozīniem un cukuru 150/30/3 gr [A07] (196g/244,0 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal)				Brokastis Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Piecu graudu biezputra ar sviestu 200/10 gr [A01, A07] (210g/265,7 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Brokastis Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Omlete ar sieru 115 gr [A03, A07] (152g/186,2 kcal) Zaļie zirnīši 30 gr (30g/22,2 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal)			
11,6	67,2	16,4	454,2	19,0	57,3	27,1	557,9	29,8	33,6	23,5	453,3	12,5	48,4	22,3	446,9	25,2	35,3	24,2	464,5
Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Borščs ar kartupeļiem, svaigiem kāpostiem un krējumu 250/5 gr [A07] (250g/78,1 kcal) Tefteļi no gaļas 115 gr. [A01, A07] (115g/186,3 kcal) Vārītas grūbas 150/5 gr [A01, A07] (160g/199,4 kcal) Mērce ar krējumu, tomātiem, sīpoliem 50 gr [A01, A07] (50g/46,1 kcal) Salāti Svaigums ar peķīnas kāpostiem 100 gr (100g/42,5 kcal) Ābolu kompots (200g/24,4 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Makaronu zupa ar dārzeņiem 250 gr [A01] (250g/85,6 kcal) Mājas sautējums ar cūkgaļu 250/75 gr (325g/348,8 kcal) Svaigi tomāti 50gr (50g/7,7 kcal) Apelsīnu kompots (200g/18,9 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Zirņu zupa ar kartupeļiem 250 gr (250g/120,3 kcal) Aknas stroganovs 100/50 gr [A01, A07] (150g/226,6 kcal) Vārīti makaroni 100 gr [A01] (100g/131,7 kcal) Svaigu kāpostu salāti ar papriku 100 gr (100g/38,2 kcal) Bumbieru kompots (200g/37,1 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Auksta biešu zupa ar sīpollokiem un dillēm 250 gr. [A03, A07] (250g/93,6 kcal) Vistas fileja krējuma mērcē 75/75 gr. [A01, A07] (150g/188,5 kcal) Vārīti rīsi 150 gr (150g/192,1 kcal) Svaigi gurķi 50 gr (50g/5,7 kcal) Citronu kompots (200g/16,2 kcal)				Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Rasoņniks ar krējumu un kartupeļiem 250 gr [A01, A07] (250g/123,9 kcal) Dabīgā cūkgaļas šniecele 72 gr [A01, A03] (72g/194,3 kcal) Salāti ar peķīnas kāpostiem 100 gr (100g/72,6 kcal) Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal) Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 kcal)			
34,4	96,7	18,5	683,6	37,1	82,9	9,4	567,8	50,8	87,9	12,5	660,7	25,1	77,3	21,0	602,9	45,5	117,7	13,8	788,1
Launags Baltmaize ar kausēto sieru 40/30 gr [A01, A07] (70g/172,8 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal) Mandarīni 100gr (100g/45,9 kcal)				Launags Pīrādžiņi ar svaigiem kāpostiem 70 gr [A01, A03, A07] (70g/185,7 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal)				Launags Baltmaize ar iebiezināto pienu 40/30 gr [A01, A07] (70g/218,4 kcal) Tēja ar cukuru (200g/7,8 kcal) Banāni 200 gr (200g/157,2 kcal)				Launags Cepumi Miredo 50 gr [A01] (50g/160,9 kcal) Sulas dzēriens (200g/51,8 kcal)				Launags			
12,8	43,0	7,6	293,2	5,9	45,6	4,6	250,7	8,2	78,3	4,1	383,4	5,3	41,3	3,3	212,7				
Vakariņas Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Plānās pankūkas ar biezpienu 200/20 gr [A01, A03, A07] (220g/420,5 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Vakariņas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Pupiņu un svaigu kāpostu sautējums 150/150 gr. [A01] (300g/323,3 kcal)				Vakariņas Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Rauga pankūkas ar āboliem un krējumu 150/20 gr [A01, A03, A07] (170g/394,9 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Vakariņas Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Zrazi kartupeļu 200/20 gr [A01, A03, A07] (220g/335,3 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Vakariņas			

Pirmdiena 26.05.2025				Otrdiena 27.05.2025				Trešdiena 28.05.2025				Ceturtdiena 29.05.2025				Piektdiena 30.05.2025			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
				Cīsiņi vārīti 50 gr [A03, A09, A10] (50g/110,3 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)															
30,4	62,0	22,8	568,3	29,0	80,9	20,3	628,2	15,4	82,4	16,8	542,7	16,0	64,0	18,4	483,1				
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
89,2	268,9	65,3	1999,3	91,0	266,7	61,4	2004,6	104,2	282,2	56,9	2040,1	58,9	231,0	65,0	1745,6	70,7	153,0	38,0	1252,6
Sāls(g): 4,4000 ; Cukurs(g): 25,3000				Sāls(g): 3,8000 ; Cukurs(g): 26,0000				Sāls(g): 1,8000 ; Cukurs(g): 25,0000				Sāls(g): 1,7000 ; Cukurs(g): 22,5000				Sāls(g): 2,7000 ; Cukurs(g): 11,0000			
(35-80)	(156-321)	(46-83)	(1390-2140)	(35-80)	(156-321)	(46-83)	(1390-2140)	(35-80)	(156-321)	(46-83)	(1390-2140)	(35-80)	(156-321)	(46-83)	(1390-2140)	(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