APSTIPRINU
Direktore M .Raičonoka

Ārsta palīgs J. Soņina

Ēdienkarte nedēļai: 20.05.2024 - 26.05.2024

(2024.g) Stropu pamatskola - attīstības centrs _pamatskola (VB mērķdotācija)
Grupa: Dieta aglutēna 7c klase

Pirmdiena 20.05.2024				Otrdiena 21.05.2024				Trešdiena 22.05.2024				Ceturtdiena 23.05.2024				Piektdiena 24.05.2024			
Olb.	**Ogļh.**	**Tauki**	**Kcal**	**Olb.**	**Ogļh.**	**Tauki**	**Kcal**	**Olb.**	**Ogļh.**	**Tauki**	**Kcal**	**Olb.**	**Ogļh.**	**Tauki**	**Kcal**	**Olb.**	**Ogļh.**	**Tauki**	**Kcal**
Brokastis				**Brokastis**				**Brokastis**				**Brokastis**				**Brokastis**			
Maize tumša bezglutēna 25 gr (25g/62,3 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Kukurūzas biezputra ar ievārījumu 200/20 gr [A07] (220g/249,6 kcal) Biezpiena sieriņš (1 gab) 40 gr [A07] (40g/107,8 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Maize tumša bezglutēna 25 gr (25g/62,3 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Rīsu biezputra ar sviestu 200/10 gr [A07] (200g/242,0 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal)				Maize tumša bezglutēna 25 gr (25g/62,3 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Omlete ar sieru 115 gr [A03, A07] (152g/186,2 kcal) Zaļie zirnīši 30 gr (30g/22,2 kcal) Kafija ar pienu [A07] (61g/54,7 kcal)				Maize tumša bezglutēna 25 gr (25g/62,3 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Prosas biezputra ar sviestu 200 gr [A07] (200g/302,6 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Maize tumša bezglutēna 25 gr (25g/62,3 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Makaroni bezglutēna 75 gr (75g/79,0 kcal) Svaigi tomāti 50gr (50g/7,7 kcal) Kafija ar pienu [A07] (61g/54,7 kcal)			
12,5	**80,5**	**17,5**	**507,5**	**15,7**	**53,8**	**24,1**	**487,0**	**22,3**	**29,8**	**22,0**	**400,2**	**14,7**	**58,2**	**22,8**	**486,1**	**11,4**	**40,6**	**12,5**	**311,9**
Pusdienas				**Pusdienas**				**Pusdienas**				**Pusdienas**				**Pusdienas**			
Maize tumša bezglutēna 25 gr (25g/62,3 kcal) Zirņu zupa ar kartupeļiem 250 gr (250g/120,3 kcal) Cepta vista 150 gr (150g/251,1 kcal) Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal) Svaigu kāpostu salāti ar burkāniem 100 gr (100g/50,7 kcal) Ābolu kompots (200g/24,4 kcal)				Maize tumša bezglutēna 25 gr (25g/62,3 kcal) Auksta biešu zupa ar sīpollokiem un dillēm 250 gr. [A03, A07] (250g/93,6 kcal) Malta liellopu gaļa bez mērcēs 50 gr (50g/128,7 kcal) Makaroni bezglutēna 75 gr (75g/79,0 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem, krējumu un majonēzi 100 gr [A03, A07, A10] (100g/75,1 kcal) Kompots ar žāvētām plūmēm (200g/19,8 kcal)				Maize tumša bezglutēna 25 gr (25g/62,3 kcal) Makaronu (bezglūtena) zupa ar dārzeņiem 250 gr (250g/64,2 kcal) Saceptā cūkgaļa ar sīpoliem 100/15 gr. (115g/214,7 kcal) Kartupeļu biezenis 150 gr [A07] (150g/160,9 kcal) Salāti Apetīte 100 gr [A03, A07, A10] (100g/97,7 kcal) Bumbieru kompots (200g/37,1 kcal)				Maize tumša bezglutēna 25 gr (25g/62,3 kcal) Svaigu kāpostu zupa ar krējumu 250/5 gr [A07] (250g/70,2 kcal) Bifšteks 100 gr (100g/201,4 kcal) Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal) Biešu un skābu kāpostu salāti 100 gr. (100g/64,2 kcal) Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 kcal)				Maize tumša bezglutēna 25 gr (25g/62,3 kcal) Rasoļniks ar krējumu un kartupeļiem 250 gr [A01, A07] (250g/123,9 kcal) Zivs ar dārzeņu un tomātu mērci 100/50 gr [A04] (150g/124,7 kcal) Vārīti rīsi 150 gr (150g/192,1 kcal) Dārzeņu salāti ar redīsiem 100 gr [A07] (100g/55,2 kcal) Apelsīnu kompots (200g/18,9 kcal)			
57,3	**97,9**	**16,9**	**764,8**	**29,3**	**49,8**	**16,8**	**458,5**	**42,8**	**68,1**	**21,8**	**636,9**	**47,4**	**87,4**	**16,1**	**688,6**	**33,0**	**88,1**	**10,2**	**577,1**
Launags				**Launags**				**Launags**				**Launags**				**Launags**			
Uzturvērtības kopā				**Uzturvērtības kopā**				**Uzturvērtības kopā**				**Uzturvērtības kopā**				**Uzturvērtības kopā**			
69,8	**178,4**	**34,4**	**1272,3**	**45,0**	**103,6**	**40,9**	**945,5**	**65,1**	**97,9**	**43,8**	**1037,1**	**62,1**	**145,6**	**38,9**	**1174,7**	**44,4**	**128,7**	**22,7**	**889,0**
Sāls(g): 5,0000 ; Cukurs(g): 21,0000				**Sāls(g): 2,7000 ; Cukurs(g): 16,5000**				**Sāls(g): 2,9000 ; Cukurs(g): 10,0000**				**Sāls(g): 2,7000 ; Cukurs(g): 16,0000**				**Sāls(g): 2,7000 ; Cukurs(g): 12,0000**			
(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(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			

Sagatavoja: S. Steļmačonoka

APSTIPRINU
Direktore M .Raičonoka

Ārsta palīgs J. Soņina

Ēdienkarte nedēļai: 20.05.2024 - 26.05.2024

(2024.g) Stropu pamatskola - attīstības centrs _pamatskola (VB mērķdotācija)
Grupa: Dieta aglutēna un bezlaktozes 9.d

Pirmdiena 20.05.2024				Otrdiena 21.05.2024				Trešdiena 22.05.2024				Ceturtdiena 23.05.2024				Piektdiena 24.05.2024			
Olb.	**Ogļh.**	**Tauki**	**Kcal**	**Olb.**	**Ogļh.**	**Tauki**	**Kcal**	**Olb.**	**Ogļh.**	**Tauki**	**Kcal**	**Olb.**	**Ogļh.**	**Tauki**	**Kcal**	**Olb.**	**Ogļh.**	**Tauki**	**Kcal**
Brokastis				**Brokastis**				**Brokastis**				**Brokastis**				**Brokastis**			
Maize tumša bezglutēna 25 gr (25g/62,3 kcal) Kukurūzas biezputra bez sviesta un piena 200 gr (200g/161,6 kcal) Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Vārīta putnu gaļa 100 gr (100g/160,5 kcal)				Maize tumša bezglutēna 25 gr (25g/62,3 kcal) Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Rīsu biezputra bez sviesta un piena 200gr (200g/115,3 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Maize tumša bezglutēna 25 gr (25g/62,3 kcal) Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal) Omlete ar ceptiem kartupeļiem un eļļu 175 gr [A03] (175g/260,5 kcal) Zaļie zirnīši 30 gr (30g/22,2 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Maize tumša bezglutēna 25 gr (25g/62,3 kcal) Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal) Vārīta cūkgāļa-šķiņķis 50 gr (50g/105,8 kcal) Prosas biezputra bez sviesta un piena 200 gr (54g/178,8 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Maize tumša bezglutēna 25 gr (25g/62,3 kcal) Vārīta cūkgāļa-šķiņķis 50 gr (50g/105,8 kcal) Makaroni bezglutēna 75 gr (75g/79,0 kcal) Svaigi tomāti 50gr (50g/7,7 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)			
29,1	**63,8**	**9,6**	**449,4**	**8,4**	**54,4**	**3,0**	**276,0**	**21,3**	**53,5**	**11,8**	**410,0**	**24,5**	**64,5**	**6,3**	**411,9**	**22,3**	**34,1**	**5,3**	**267,8**
Pusdienas				**Pusdienas**				**Pusdienas**				**Pusdienas**				**Pusdienas**			
Maize tumša bezglutēna 25 gr (25g/62,3 kcal) Zirņu zupa ar kartupeļiem 250 gr (250g/120,3 kcal) Cepta vista 150 gr (150g/251,1 kcal) Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal) Svaigu kāpostu salāti ar burkāniem 100 gr (100g/50,7 kcal) Ābolu kompots (200g/24,4 kcal)				Maize tumša bezglutēna 25 gr (25g/62,3 kcal) Auksta biešu zupa ar sīpollokiem un dillēm bez krējuma 250 gr. [A03] (250g/52,6 kcal) Malta liellopu gaļa bez mērcēs 75gr (75g/184,0 kcal) Makaroni bezglutēna 75 gr (75g/79,0 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem un eļļu 100 gr (100g/40,4 kcal) Kompots ar žāvētām plūmēm (200g/19,8 kcal)				Maize tumša bezglutēna 25 gr (25g/62,3 kcal) Makaronu (bezglūtena) zupa ar dārzeņiem 250 gr (250g/64,2 kcal) Saceptā cūkgaļa ar sīpoliem 100/15 gr. (115g/214,7 kcal) Vārīti kartupeļi ar eļļu 150 gr (150g/139,4 kcal) Salāti Apetīte ar eļļu 100 gr [A03] (100g/48,7 kcal) Bumbieru kompots (200g/37,1 kcal)				Maize tumša bezglutēna 25 gr (25g/62,3 kcal) Svaigu kāpostu zupa bez krējuma 250 gr (250g/59,9 kcal) Bifšteks 100 gr (100g/201,4 kcal) Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal) Biešu un skābu kāpostu salāti 100 gr. (100g/64,2 kcal) Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 kcal)				Maize tumša bezglutēna 25 gr (25g/62,3 kcal) Rasoļniks bez krējuma ar kartupeļiem 250 gr [A01] (250g/113,6 kcal) Zivs ar dārzeņu un tomātu mērci 100/50 gr [A04] (150g/124,7 kcal) Vārīti rīsi 150 gr (150g/192,1 kcal) Dārzeņu salāti ar redīsiem un eļļu 100 gr (100g/24,9 kcal) Apelsīnu kompots (200g/18,9 kcal)			
57,3	**97,9**	**16,9**	**764,8**	**38,1**	**48,6**	**11,0**	**438,1**	**44,4**	**70,1**	**12,3**	**566,4**	**47,3**	**87,2**	**15,1**	**678,3**	**33,4**	**87,3**	**5,9**	**536,5**
Launags				**Launags**				**Launags**				**Launags**				**Launags**			
Uzturvērtības kopā				**Uzturvērtības kopā**				**Uzturvērtības kopā**				**Uzturvērtības kopā**				**Uzturvērtības kopā**			
86,4	**161,7**	**26,5**	**1214,2**	**46,5**	**103,0**	**14,0**	**714,1**	**65,7**	**123,6**	**24,1**	**976,4**	**71,8**	**151,7**	**21,4**	**1090,2**	**55,7**	**121,4**	**11,2**	**804,3**
Sāls(g): 5,7000 ; Cukurs(g): 21,0000				**Sāls(g): 2,7000 ; Cukurs(g): 16,5000**				**Sāls(g): 2,6000 ; Cukurs(g): 10,0000**				**Sāls(g): 2,9000 ; Cukurs(g): 16,0000**				**Sāls(g): 2,9000 ; Cukurs(g): 12,0000**			
(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)
Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Sagatavoja: S. Steļmačonoka

APSTIPRINU
Direktore M .Raičonoka

Ārsta palīgs J. Soņina

Ēdienkarte nedēļai: 20.05.2024 - 26.05.2024

(2024.g) Stropu pamatskola - attīstības centrs _pamatskola (VB mērķdotācija)
Grupa: Dieta individuāla OGĻH 7c

Pirmdiena 20.05.2024				Otrdiena 21.05.2024			
Olb.	**Ogļh.**	**Tauki**	**Kcal**	**Olb.**	**Ogļh.**	**Tauki**	**Kcal**
Brokastis Kukurūzas biezputra ar sviestu 200/10 gr [A07] (210g/285,4 kcal) Biezpiena sieriņš (1 gab) 40 gr [A07] (40g/107,8 kcal)				**Brokastis** Auzu pārslu biezputra ar sviestu 250/10 gr [A01, A07] (260g/356,9 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal)			
10,1	**52,3**	**17,2**	**393,2**	**17,0**	**49,7**	**25,8**	**511,9**
Pusdienas Vistas kotlete 100 gr [A01, A03] (100g/228,6 kcal) Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal) Svaigu kāpostu salāti ar burkāniem 100 gr (100g/50,7 kcal)				**Pusdienas** Auksta biešu zupa ar sīpollokiem un dillēm 250 gr. [A03, A07] (250g/93,6 kcal) Malta liellopu gaļa mērcē 50/50 gr [A01, A07] (100g/156,2 kcal) Vārīti makaroni 150 gr [A01] (150g/200,4 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem, krējumu un majonēzi 100 gr [A03, A07, A10] (100g/75,1 kcal)			
40,7	**61,7**	**13,6**	**535,3**	**33,0**	**55,4**	**19,4**	**525,3**
Launags				**Launags**			
Uzturvērtības kopā				**Uzturvērtības kopā**			
50,8	**114,0**	**30,8**	**928,5**	**50,0**	**105,1**	**45,2**	**1037,2**
Sāls(g): 2,6000 ; Cukurs(g): 11,0000				**Sāls(g): 2,1000 ; Cukurs(g): 7,5000**			
(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)			
13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Sagatavoja: S. Steļmačonoka

APSTIPRINU
Direktore M .Raičonoka

Ārsta palīgs J. Soņina

Ēdienkarte nedēļai: 20.05.2024 - 26.05.2024

(2024.g) Stropu pamatskola - attīstības centrs _pamatskola (VB mērķdotācija)
Grupa: Dieta (Hipokaloriju 3f,6f,2b)

Pirmdiena 20.05.2024				Otrdiena 21.05.2024				Trešdiena 22.05.2024				Ceturtdiena 23.05.2024				Piektdiena 24.05.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis				**Brokastis**				**Brokastis**				**Brokastis**				**Brokastis**			
Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Kukurūzas biezputra bez sviesta un piena 200 gr (200g/161,6 kcal) Biezpiena sieriņš (1 gab) 40 gr [A07] (40g/107,8 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Rīsu biezputra bez sviesta un piena 200gr (200g/115,3 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Omlete ar sieru 115 gr [A03, A07] (152g/186,2 kcal) Zaļie zirnīši 30 gr (30g/22,2 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Prosas biezputra bez sviesta un piena 200 gr (54g/178,8 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Auzu pārslu biezputra bez sviesta un piena 200gr [A01] (200g/173,8 kcal) Svaigi tomāti 50gr (50g/7,7 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)			
8,5	60,4	7,3	329,2	7,6	39,0	3,1	208,5	19,4	18,7	12,8	268,2	10,7	48,9	4,3	272,0	8,3	42,1	3,7	241,3
Pusdienas				**Pusdienas**				**Pusdienas**				**Pusdienas**				**Pusdienas**			
Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Saldēto dārzeņu zupa 200 gr (200g/105,9 kcal) Vistas kotlete 100 gr [A01, A03] (100g/228,6 kcal) Vārīti griķi 100 gr (100g/174,9 kcal) Svaigu kāpostu salāti ar burkāniem 50 gr (50g/24,0 kcal) Ābolu kompots (200g/24,4 kcal)				Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Auksta biešu zupa ar sīpollokiem un dillēm bez krējuma 250 gr. [A03] (250g/52,6 kcal) Malta liellopu gaļa bez mērcēs 50 gr (50g/128,7 kcal) Lēcas vārītas 130 gr (130g/157,3 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem un eļļu 50 gr (50g/20,2 kcal) Kompots ar žāvētām plūmēm (200g/19,8 kcal)				Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Saldēto dārzeņu zupa 200 gr (200g/106,5 kcal) Saceptā cūkgaļa ar sīpoliem 100/15 gr. (115g/214,7 kcal) Vārīti kartupeļi ar mizu 100 gr (100g/90,6 kcal) Salāti Apetīte ar eļļu 50 gr [A03] (50g/24,5 kcal) Bumbieru kompots (200g/37,1 kcal)				Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Svaigu kāpostu zupa bez kartupeļiem un krējuma 200 gr (200g/32,7 kcal) Bifšteks 100 gr (100g/201,4 kcal) Vārīti griķi 100 gr (100g/174,9 kcal) Biešu un skābu kāpostu salāti 100 gr. (100g/64,2 kcal) Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 kcal)				Rupjmaize 20 gr [A01] (20g/46,8 kcal) Rasoļniks bez krējuma un kartupeļiem 200 gr [A01] (200g/48,9 kcal) Zivs ar dārzeņu un tomātu mērci 100/50 gr [A04] (150g/124,7 kcal) Vārīti saldētie dārzeņi 100 gr (100g/105,2 kcal) Dārzeņu salāti ar redīsiem un eļļu 100 gr (100g/24,9 kcal) Apelsīnu kompots (200g/18,9 kcal)			
40,8	62,2	21,0	604,6	36,2	52,0	8,6	425,4	40,3	47,1	18,8	520,2	42,6	62,3	14,4	554,5	27,3	31,5	15,0	369,4
Launags				**Launags**				**Launags**				**Launags**				**Launags**			
Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Āboli 100 gr (128g/66,6 kcal)				Sausmaizītes bezglutena 12 gr (12g/29,9 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Sausmaizītes bezglutena 12 gr (12g/29,9 kcal) Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Sausmaizītes bezglutena 12 gr (12g/29,9 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Bumbieri 100 gr (100g/54,3 kcal)							
0,0	18,6	0,0	79,6	1,1	10,6	0,1	42,9	1,1	21,6	0,1	94,9	1,6	23,0	0,4	97,2				
Uzturvērtības kopā				**Uzturvērtības kopā**				**Uzturvērtības kopā**				**Uzturvērtības kopā**				**Uzturvērtības kopā**			
49,3	**141,2**	**28,3**	**1013,4**	**44,9**	**101,6**	**11,8**	**676,8**	**60,8**	**87,4**	**31,7**	**883,3**	**54,9**	**134,2**	**19,1**	**923,7**	**35,6**	**73,6**	**18,7**	**610,7**
Sāls(g): 3,3000 ; Cukurs(g): 23,0000				**Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 21,5000**				**Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 15,0000**				**Sāls(g): 2,7000 ; Cukurs(g): 21,0000**				**Sāls(g): 2,6000 ; Cukurs(g): 16,0000**			
(0-0)	(0-0)	(0-0)	(900-1100)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(900-1100)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(900-1100)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(900-1100)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(900-1100)
Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Sagatavoja: S. Steļmačonoka

APSTIPRINU
Direktore M .Raičonoka

Ārsta palīgs J. Soņina

Ēdienkarte nedēļai: 20.05.2024 - 26.05.2024

(2024.g) Stropu pamatskola - attīstības centrs _pamatskola (VB mērķdotācija)
Grupa: skolēni(5.-9. kl.)

Pirmdiena 20.05.2024				Otrdiena 21.05.2024				Piektdiena 24.05.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis				**Brokastis**				**Brokastis**			
Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Mannas biezputra ar ievārījumu 200/20 gr [A01, A07] (220g/198,6 kcal) Biezpiena sieriņš (1 gab) 40 gr [A07] (40g/107,8 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Rīsu biezputra ar sviestu 200/10 gr [A07] (200g/242,0 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal)				Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Makaroni ar sieru 150/10/10 gr [A01, A07] (150g/306,3 kcal) Svaigi tomāti 50gr (50g/7,7 kcal) Kafija ar pienu [A07] (61g/54,7 kcal)			
11,6	**67,2**	**16,4**	**454,2**	**15,2**	**52,3**	**24,5**	**484,7**	**16,4**	**75,0**	**20,8**	**550,3**
Pusdienas				**Pusdienas**				**Pusdienas**			
Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Zirņu zupa ar kartupeļiem 250 gr (250g/120,3 kcal) Vistas kotlete 100 gr [A01, A03] (100g/228,6 kcal) Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal) Svaigu kāpostu salāti ar burkāniem 100 gr (100g/50,7 kcal) Ābolu kompots (200g/24,4 kcal)				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) Malta liellopu gaļa mērcē 50/50 gr [A01, A07] (100g/156,2 kcal) Vārīti makaroni 150 gr [A01] (150g/200,4 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem, krējumu un majonēzi 100 gr [A03, A07, A10] (100g/75,1 kcal) Kompots ar žāvētām plūmēm (200g/19,8 kcal)				Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Rasoļniks ar krējumu un kartupeļiem 250 gr [A01, A07] (250g/123,9 kcal) Zivs ar dārzeņu un tomātu mērci 100/50 gr [A04] (150g/124,7 kcal) Vārīti rīsi 150 gr (150g/192,1 kcal) Dārzeņu salāti ar redīsiem 100 gr [A07] (100g/55,2 kcal) Apelsīnu kompots (200g/18,9 kcal)			
53,4	**127,8**	**16,2**	**875,4**	**39,1**	**97,2**	**21,2**	**740,5**	**36,7**	**111,1**	**11,7**	**710,2**
Launags				**Launags**				**Launags**			
Baltmaize ar kausēto sieru 40/30 gr [A01, A07] (70g/172,8 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Āboli 100 gr (128g/66,6 kcal) Šokolāde Laima Ekstra 90 gr (90g/0,0 kcal)				Mājas bulciņa 50 gr [A01, A03, A07] (64g/195,2 kcal) Jogurts 200 ml [A07] (200g/124,0 kcal)				Baltmaize ar ievārījumu 40/30 gr [A01] (70g/178,5 kcal) Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)			
8,2	**41,8**	**4,9**	**252,4**	**9,1**	**45,7**	**11,3**	**319,2**	**3,7**	**54,5**	**1,4**	**243,5**
Uzturvērtības kopā				**Uzturvērtības kopā**				**Uzturvērtības kopā**			
73,2	**236,8**	**37,5**	**1582,0**	**63,4**	**195,2**	**57,0**	**1544,4**	**56,8**	**240,6**	**33,9**	**1504,0**
Sāls(g): 2,8000 ; Cukurs(g): 22,3000				**Sāls(g): 2,1000 ; Cukurs(g): 20,5000**				**Sāls(g): 2,1000 ; Cukurs(g): 17,0000**			

Pirmdiena 20.05.2024				Otrdiena 21.05.2024				Piektdiena 24.05.2024			
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)
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			

Sagatavoja: S. Steļmačonoka

APSTIPRINU
Direktore M .Raičonoka

Ārsta palīgs J. Soņina

Ēdienkarte nedēļai: 20.05.2024 - 26.05.2024

(2024.g) Stropu pamatskola - attīstības centrs _pamatskola (VB mērķdotācija)
Grupa: skolēni(5-9 kl.) diennakts

Pirmdiena 20.05.2024				Otrdiena 21.05.2024				Trešdiena 22.05.2024				Ceturtdiena 23.05.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis				**Brokastis**				**Brokastis**				**Brokastis**			
Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Mannas biezputra ar ievārījumu 200/20 gr [A01, A07] (220g/198,6 kcal) Biezpiena sieriņš (1 gab) 40 gr [A07] (40g/107,8 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Rīsu biezputra ar sviestu 200/10 gr [A07] (200g/242,0 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal)				Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Omlete ar sieru 115 gr [A03, A07] (152g/186,2 kcal) Zaļie zirnīši 30 gr (30g/22,2 kcal) Kafija ar pienu [A07] (61g/54,7 kcal)				Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Prosas biezputra ar sviestu 200 gr [A07] (200g/302,6 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)			
11,6	**67,2**	**16,4**	**454,2**	**15,2**	**52,3**	**24,5**	**484,7**	**23,3**	**36,7**	**22,8**	**444,7**	**14,2**	**56,7**	**23,2**	**483,8**
Pusdienas				**Pusdienas**				**Pusdienas**				**Pusdienas**			
Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Zirņu zupa ar kartupeļiem 250 gr (250g/120,3 kcal) Vistas kotlete 100 gr [A01, A03] (100g/228,6 kcal) Vārīti griķi 150 gr (150g/256,0 kcal) Svaigu kāpostu salāti ar burkāniem 100 gr (100g/50,7 kcal) Ābolu kompots (200g/24,4 kcal)				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) Malta liellopu gaļa mērcē 50/50 gr [A01, A07] (100g/156,2 kcal) Vārīti makaroni 150 gr [A01] (150g/200,4 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem, krējumu un majonēzi 100 gr [A03, A07, A10] (100g/75,1 kcal) Kompots ar žāvētām plūmēm (200g/19,8 kcal)				Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Makaronu zupa ar dārzeņiem 250 gr [A01] (250g/85,6 kcal) Saceptā cūkgaļa ar sīpoliem 100/15 gr. (115g/214,7 kcal) Kartupeļu biezenis 150 gr [A07] (150g/160,9 kcal) Salāti Apetīte 100 gr [A03, A07, A10] (100g/97,7 kcal) Bumbieru kompots (200g/37,1 kcal)				Baltmaize/Rupjmaize 30/45 gr [A01] (75g/195,4 kcal) Svaigu kāpostu zupa ar krējumu 250/5 gr [A07] (250g/70,2 kcal) Kotlete Sevišķā 100 gr [A01, A07] (100g/229,4 kcal) Vārītas grūbas 150/5 gr [A01, A07] (160g/199,4 kcal) Biešu un skābu kāpostu salāti 100 gr. (100g/64,2 kcal) Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 kcal)			
53,4	**127,8**	**16,2**	**875,4**	**39,1**	**97,2**	**21,2**	**740,5**	**47,6**	**95,1**	**23,4**	**791,4**	**38,4**	**118,9**	**18,1**	**793,1**
Launags				**Launags**				**Launags**				**Launags**			
Baltmaize ar kausēto sieru 40/30 gr [A01, A07] (70g/165,7 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Āboli 100 gr (128g/52,0 kcal) Šokolāde Laima Ekstra 90 gr (90g/0,0 kcal)				Mājas bulciņa 50 gr [A01, A03, A07] (64g/195,2 kcal) Jogurts 200 ml [A07] (200g/124,0 kcal)				Pīrādziņi ar biezpienu 75 gr [A01, A03, A07] (75g/188,1 kcal) Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				Baltmaize ar iebiezināto pienu 40/30 gr [A01, A07] (70g/218,4 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal) Bumbieri 100 gr (100g/54,3 kcal)			
7,6	**38,6**	**4,4**	**230,7**	**9,1**	**45,7**	**11,3**	**319,2**	**8,7**	**46,1**	**3,7**	**253,1**	**10,2**	**61,7**	**6,4**	**347,2**
Vakariņas				**Vakariņas**				**Vakariņas**				**Vakariņas**			
Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Biezpiena plācenīši ar krējumu 150/20 gr [A01, A03, A07] (170g/267,8 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				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)				Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Dārzeņu sacepums ar krējumu 200/20 gr [A01, A03, A07] (220g/271,7 kcal)				Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Kartupeļu pankūkas ar krējumu 150/20 gr [A01, A03, A07] (170g/279,7 kcal) Kefīrs [A07] (200g/100,0 kcal)			

Pirmdiena 20.05.2024				Otrdiena 21.05.2024				Trešdiena 22.05.2024				Ceturtdiena 23.05.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
				Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)											
25,2	38,2	19,5	415,6	15,4	82,4	16,8	542,7	8,7	44,9	23,2	419,5	16,4	66,5	20,4	514,5
Uzturvērtības kopā				**Uzturvērtības kopā**				**Uzturvērtības kopā**				**Uzturvērtības kopā**			
97,8	**271,8**	**56,5**	**1975,9**	**78,8**	**277,6**	**73,8**	**2087,1**	**88,3**	**222,8**	**73,1**	**1908,7**	**79,2**	**303,8**	**68,1**	**2138,6**
Sāls(g): 3,2000 ; Cukurs(g): 32,3000				**Sāls(g): 2,5000 ; Cukurs(g): 29,5000**				**Sāls(g): 4,1000 ; Cukurs(g): 23,4000**				**Sāls(g): 3,1000 ; Cukurs(g): 21,0000**			
(50-103)	(225-413)	(67-107)	(2000-2700)	(50-103)	(225-413)	(67-107)	(2000-2700)	(50-103)	(225-413)	(67-107)	(2000-2700)	(50-103)	(225-413)	(67-107)	(2000-2700)
Sāls(g): (0-5) ; Cukurs(g): (0-25)				Sāls(g): (0-5) ; Cukurs(g): (0-25)				Sāls(g): (0-5) ; Cukurs(g): (0-25)				Sāls(g): (0-5) ; Cukurs(g): (0-25)			
13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Sagatavoja: S. Steļmačonoka

APSTIPRINU
Direktore M .Raičonoka

Ārsta palīgs J. Soņina

Ēdienkarte nedēļai: 20.05.2024 - 26.05.2024

(2024.g) Stropu pamatskola - attīstības centrs _pamatskola (VB mērķdotācija)
Grupa: skolēni (1-4 kl.) diennakts

Pirmdiena 20.05.2024				Otrdiena 21.05.2024				Trešdiena 22.05.2024				Ceturtdiena 23.05.2024			
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) Mannas biezputra ar ievārījumu 200/20 gr [A01, A07] (220g/198,6 kcal) Biezpiena sieriņš (1 gab) 40 gr [A07] (40g/107,8 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				**Brokastis** Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Rīsu biezputra ar sviestu 200/10 gr [A07] (200g/242,0 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal)				**Brokastis** Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Omlete ar sieru 115 gr [A03, A07] (152g/186,2 kcal) Zaļie zirnīši 30 gr (30g/22,2 kcal) Kafija ar pienu [A07] (61g/54,7 kcal)				**Brokastis** Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Prosas biezputra ar sviestu 200 gr [A07] (200g/302,6 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)			
11,6	**67,2**	**16,4**	**454,2**	**15,2**	**52,3**	**24,5**	**484,7**	**23,3**	**36,7**	**22,8**	**444,7**	**14,2**	**56,7**	**23,2**	**483,8**
Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Zirņu zupa ar kartupeļiem 250 gr (250g/120,3 kcal) Vistas kotlete 100 gr [A01, A03] (100g/228,6 kcal) Vārīti griķi 100 gr (100g/174,9 kcal) Svaigu kāpostu salāti ar burkāniem 50 gr (50g/24,0 kcal) Ābolu kompots (200g/24,4 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) Malta liellopu gaļa mērcē 50/50 gr [A01, A07] (100g/156,2 kcal) Vārīti makaroni 150 gr [A01] (150g/200,4 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem, krējumu un majonēzi 50 gr [A03, A07, A10] (50g/40,1 kcal) Kompots ar žāvētām plūmēm (200g/19,8 kcal)				**Pusdienas** Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Makaronu zupa ar dārzeņiem 250 gr [A01] (250g/85,6 kcal) Saceptā cūkgaļa ar sīpoliem 100/15 gr. (115g/214,7 kcal) Kartupeļu biezenis 150 gr [A07] (150g/160,9 kcal) Salāti Apetīte 50 gr [A03, A07, A10] (50g/49,0 kcal) Bumbieru kompots (200g/37,1 kcal)				**Pusdienas** Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Svaigu kāpostu zupa ar krējumu 250/5 gr [A07] (250g/70,2 kcal) Kotlete Sevišķā 100 gr [A01, A07] (100g/229,4 kcal) Vārītas grūbas 100/4 gr [A01, A07] (104g/153,0 kcal) Biešu un skābu kāpostu salāti 100 gr. (100g/64,2 kcal) Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 kcal)			
46,4	**92,0**	**14,3**	**679,0**	**35,6**	**78,0**	**18,3**	**616,9**	**43,9**	**76,6**	**18,9**	**654,1**	**34,5**	**93,9**	**16,4**	**658,1**
Launags Baltmaize ar kausēto sieru 40/30 gr [A01, A07] (70g/165,7 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Āboli 100 gr (128g/66,6 kcal) Šokolāde Laima Ekstra 90 gr (90g/0,0 kcal)				**Launags** Mājas bulciņa 50 gr [A01, A03, A07] (64g/195,2 kcal) Jogurts 200 ml [A07] (200g/124,0 kcal)				**Launags** Pīrādziņi ar biezpienu 75 gr [A01, A03, A07] (75g/188,1 kcal) Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				**Launags** Baltmaize ar iebiezināto pienu 40/30 gr [A01, A07] (70g/218,4 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal) Bumbieri 100 gr (100g/54,3 kcal)			
7,6	**41,7**	**4,4**	**245,3**	**9,1**	**45,7**	**11,3**	**319,2**	**8,7**	**46,1**	**3,7**	**253,1**	**10,2**	**61,7**	**6,4**	**347,2**
Vakariņas Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Biezpiena plācenīši ar krējumu 150/20 gr [A01, A03, A07] (170g/267,8 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) Rauga pankūkas ar āboliem un krējumu 150/20 gr [A01, A03, A07] (170g/394,9 kcal)				**Vakariņas** Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Dārzeņu sacepums ar krējumu 200/20 gr [A01, A03, A07] (220g/271,7 kcal)				**Vakariņas** Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Kartupeļu pankūkas ar krējumu 150/20 gr [A01, A03, A07] (170g/279,7 kcal) Kefīrs [A07] (200g/100,0 kcal)			

Pirmdiena 20.05.2024				Otrdiena 21.05.2024				Trešdiena 22.05.2024				Ceturtdiena 23.05.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
				Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)											
25,2	38,2	19,5	415,6	15,4	82,4	16,8	542,7	8,7	44,9	23,2	419,5	16,4	66,5	20,4	514,5
Uzturvērtības kopā				**Uzturvērtības kopā**				**Uzturvērtības kopā**				**Uzturvērtības kopā**			
90,8	**239,1**	**54,6**	**1794,1**	**75,3**	**258,4**	**70,9**	**1963,5**	**84,6**	**204,3**	**68,6**	**1771,4**	**75,3**	**278,8**	**66,4**	**2003,6**
Sāls(g): 2,9000 ; Cukurs(g): 29,3000				**Sāls(g): 2,3000 ; Cukurs(g): 29,5000**				**Sāls(g): 3,9000 ; Cukurs(g): 23,4000**				**Sāls(g): 3,1000 ; Cukurs(g): 21,0000**			
(35-80)	(156-321)	(46-83)	(1390-2140)	(35-80)	(156-321)	(46-83)	(1390-2140)	(35-80)	(156-321)	(46-83)	(1390-2140)	(35-80)	(156-321)	(46-83)	(1390-2140)
Sāls(g): (0-5) ; Cukurs(g): (0-25)				Sāls(g): (0-5) ; Cukurs(g): (0-25)				Sāls(g): (0-5) ; Cukurs(g): (0-25)				Sāls(g): (0-5) ; Cukurs(g): (0-25)			
13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Sagatavoja: S. Steļmačonoka

APSTIPRINU
Direktore M .Raičonoka

Ārsta palīgs J. Soņina

Ēdienkarte nedēļai: 20.05.2024 - 26.05.2024

(2024.g) Stropu pamatskola - attīstības centrs _pamatskola (VB mērķdotācija)
Grupa: skolēni (1.-4. kl.)

Pirmdiena 20.05.2024				Otrdiena 21.05.2024				Piektdiena 24.05.2024			
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) Mannas biezputra ar ievārījumu 200/20 gr [A01, A07] (220g/198,6 kcal) Biezpiena sieriņš (1 gab) 40 gr [A07] (40g/107,8 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)				**Brokastis** Baltmaize 20 gr [A01] (20g/60,0 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Siers 20 gr [A07] (20g/33,4 kcal) Rīsu biezputra ar sviestu 200/10 gr [A07] (200g/242,0 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/74,5 kcal)				**Brokastis** Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Sviests 10 gr [A07] (10g/74,8 kcal) Makaroni ar sieru 150/10/10 gr [A01, A07] (150g/306,3 kcal) Svaigi tomāti 50gr (50g/7,7 kcal) Kafija ar pienu [A07] (61g/54,7 kcal)			
11,6	**67,2**	**16,4**	**454,2**	**15,2**	**52,3**	**24,5**	**484,7**	**16,4**	**75,0**	**20,8**	**550,3**
Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Ziņu zupa ar kartupeļiem 250 gr (250g/120,3 kcal) Vistas kotlete 100 gr [A01, A03] (100g/228,6 kcal) Vārīti griķi 100 gr (100g/174,9 kcal) Svaigu kāpostu salāti ar burkāniem 50 gr (50g/24,0 kcal) Ābolu kompots (200g/24,4 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) Malta liellopu gaļa mērcē 50/50 gr [A01, A07] (100g/156,2 kcal) Vārīti makaroni 150 gr [A01] (150g/200,4 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem, krējumu un majonēzi 50 gr [A03, A07, A10] (50g/40,1 kcal) Kompots ar žāvētām plūmēm (200g/19,8 kcal)				**Pusdienas** Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Rasoļniks ar krējumu un kartupeļiem 250 gr [A01, A07] (250g/123,9 kcal) Zivs ar dārzeņu un tomātu mērci 100/50 gr [A04] (150g/124,7 kcal) Vārīti rīsi 150 gr (150g/192,1 kcal) Dārzeņu salāti ar redīsiem 100 gr [A07] (100g/55,2 kcal) Apelsīnu kompots (200g/18,9 kcal)			
46,4	**92,0**	**14,3**	**679,0**	**35,6**	**78,0**	**18,3**	**616,9**	**34,0**	**95,0**	**11,0**	**621,6**
Launags Baltmaize ar kausēto sieru 40/30 gr [A01, A07] (70g/172,8 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Āboli 100 gr (128g/66,6 kcal) Šokolāde Laima Ekstra 90 gr (90g/0,0 kcal)				**Launags** Mājas bulciņa 50 gr [A01, A03, A07] (64g/195,2 kcal) Jogurts 200 ml [A07] (200g/124,0 kcal)				**Launags** Baltmaize ar ievārījumu 40/30 gr [A01] (70g/178,5 kcal) Āboli 100 gr (100g/52,0 kcal) Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)			
8,2	**41,8**	**4,9**	**252,4**	**9,1**	**45,7**	**11,3**	**319,2**	**3,7**	**54,5**	**1,4**	**243,5**
Uzturvērtības kopā				**Uzturvērtības kopā**				**Uzturvērtības kopā**			
66,2	**201,0**	**35,6**	**1385,6**	**59,9**	**176,0**	**54,1**	**1420,8**	**54,1**	**224,5**	**33,2**	**1415,4**
Sāls(g): 2,5000 ; Cukurs(g): 19,3000				**Sāls(g): 1,9000 ; Cukurs(g): 20,5000**				**Sāls(g): 2,1000 ; Cukurs(g): 17,0000**			

Pirmdiena 20.05.2024				Otrdiena 21.05.2024				Piektdiena 24.05.2024			
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)
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			

Sagatavoja: S. Steļmačonoka

APSTIPRINU
Direktore M .Raičonoka

Ārsta palīgs J. Soņina

Ēdienkarte nedēļai: 20.05.2024 - 26.05.2024

(2024.g) Stropu pamatskola - attīstības centrs _pamatskola (VB mērķdotācija)
Grupa: Dieta bezlaktozes skolniece 1 c

Pirmdiena 20.05.2024				Otrdiena 21.05.2024				Trešdiena 22.05.2024				Ceturtdiena 23.05.2024				Piektdiena 24.05.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Zirņu zupa ar kartupeļiem 250 gr (250g/120,3 kcal) Vistas kotlete 100 gr [A01, A03] (100g/228,6 kcal) Vārīti griķi 100 gr (100g/174,9 kcal) Svaigu kāpostu salāti ar burkāniem 50 gr (50g/24,0 kcal) Ābolu kompots (200g/24,4 kcal)				**Pusdienas** Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Auksta biešu zupa ar sīpollokiem un dillēm bez krējuma 250 gr. [A03] (250g/52,6 kcal) Malta liellopu gaļa bez mērcēs 75gr (75g/184,0 kcal) Vārīti makaroni 150 gr [A01] (150g/200,4 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem un eļļu 50 gr (50g/20,2 kcal) Kompots ar žāvētām plūmēm (200g/19,8 kcal)				**Pusdienas** Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Makaronu zupa ar dārzeņiem 250 gr [A01] (250g/85,6 kcal) Saceptā cūkgaļa ar sīpoliem 100/15 gr. (115g/214,7 kcal) Vārīti kartupeļi ar eļļu 150 gr (150g/139,4 kcal) Salāti Apetīte ar eļļu 50 gr [A03] (50g/24,5 kcal) Bumbieru kompots (200g/37,1 kcal)				**Pusdienas** Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Svaigu kāpostu zupa bez krējuma 250 gr (250g/59,9 kcal) Bifšteks 100 gr (100g/201,4 kcal) Vārītas grūbas 100/4 gr [A01, A07] (104g/153,0 kcal) Biešu un skābu kāpostu salāti 100 gr. (100g/64,2 kcal) Kompots no saldētām ogām (200g/34,5 kcal)				**Pusdienas** Baltmaize/Rupjmaize 20/20 gr [A01] (40g/106,8 kcal) Rasoļniks bez krējuma ar kartupeļiem 250 gr [A01] (250g/113,6 kcal) Zivs ar dārzeņu un tomātu mērci 100/50 gr [A04] (150g/124,7 kcal) Vārīti rīsi 150 gr (150g/192,1 kcal) Dārzeņu salāti ar redīsiem un eļļu 100 gr (100g/24,9 kcal) Apelsīnu kompots (200g/18,9 kcal)			
46,4	**92,0**	**14,3**	**679,0**	**43,6**	**75,1**	**12,3**	**583,8**	**44,8**	**78,9**	**12,3**	**608,1**	**41,7**	**76,7**	**16,7**	**619,8**	**34,4**	**94,2**	**6,7**	**581,0**
Uzturvērtības kopā				**Uzturvērtības kopā**				**Uzturvērtības kopā**				**Uzturvērtības kopā**				**Uzturvērtības kopā**			
46,4	**92,0**	**14,3**	**679,0**	**43,6**	**75,1**	**12,3**	**583,8**	**44,8**	**78,9**	**12,3**	**608,1**	**41,7**	**76,7**	**16,7**	**619,8**	**34,4**	**94,2**	**6,7**	**581,0**
Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 7,0000				**Sāls(g): 1,3000 ; Cukurs(g): 7,5000**				**Sāls(g): 1,7000 ; Cukurs(g): 5,0000**				**Sāls(g): 2,7000 ; Cukurs(g): 8,0000**				**Sāls(g): 1,7000 ; Cukurs(g): 7,0000**			
(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(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			

Sagatavoja: S. Steļmačonoka