

APSTIPRINU

Lejasciema pamkatskolas direktore: Ineta Maltavniece

Ēdienkarte nedēļai: 01.09.2025 - 05.09.2025

Lejasciema skola (PII "Kamenīte" - ēdināšana)*

Grupa: 1-2 g.

Pirmdiena 01.09.2025				Otrdiena 02.09.2025				Trešdiena 03.09.2025				Ceturtdiena 04.09.2025				Piektdiena 05.09.2025			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Siers [A07] (15g/48,8 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (20g/73,7 kcal) Gurķi svaigi Le (50g/5,7 kcal) Tēja ar cukuru (100g/10,0 kcal)				Brokastis 4 graudu biezputra [A01, A07] (120g/107,7 kcal) Ievārījums (20g/25,4 kcal) Kakao ar pienu Lej. [A07] (120g/42,6 kcal)				Brokastis Omlete Le [A03, A07] (50g/93,7 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (35g/128,9 kcal) Gurķi svaigi Le (50g/5,7 kcal) Tēja ar cukuru (100g/10,0 kcal)				Brokastis Auzu pārslu biezputra [A01, A07] (130g/71,4 kcal) Svaigu ogu mērce (20g/15,2 kcal) Ābols (70g/36,7 kcal)				Brokastis Rīsu piena zupa [A07] (140g/79,7 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (30g/96,4 kcal) Gurķi svaigi Le (50g/5,7 kcal) Tēja ar cukuru Le (100g/7,3 kcal)			
5,4	12,2	7,6	138,2	4,9	22,2	7,5	175,7	6,4	19,9	14,7	238,3	3,4	21,8	2,6	123,3	5,1	30,9	4,8	189,1
Pusdienas Frikadeļu zupa [A03] (140g/93,8 kcal) Makaroni ar malto gaļu un tomātu mērci [A01] (150g/258,6 kcal) Tomāti svaigi Le (60g/9,7 kcal) Ogu dzēriens Lej. (100g/11,8 kcal) Klona maize [A01] (20g/52,8 kcal) Krējums [A07] (10g/19,7 kcal)				Pusdienas Kartupeļu biezenis [A07] (150g/93,8 kcal) Cepta zivs [A01, A03, A04] (60g/104,0 kcal) Piena mērce Lej. [A01, A07] (50g/43,2 kcal) Burkānu slāti (60g/36,0 kcal) Kakao biezais ķīselis (45g/60,8 kcal) Piens [A07] (100g/52,5 kcal)				Pusdienas Pērļu grūbas [A01, A09] (140g/184,1 kcal) Maltās gaļas mērce [A01, A07] (70g/84,9 kcal) Biešu salāti Lej. (50g/20,1 kcal) Biezpiena deserts [A07] (30g/53,2 kcal) Zemeņu mērce (50g/24,8 kcal)				Pusdienas Pupiņu zupa ar malto gaļu (150g/68,6 kcal) Plovs ar vistas gaļu (150g/216,6 kcal) Ķīnas kāpostu salāti ar svaigu gurķi. Lej. (60g/32,4 kcal) Klona maize [A01] (10g/26,4 kcal) Krējums [A07] (10g/19,7 kcal) Kefīrs [A07] (100g/52,5 kcal)				Pusdienas Kartupeļu vārīti (150g/101,7 kcal) Kotletes cūkgaļas Le [A01, A03, A07] (50g/117,9 kcal) Krējuma mērce Lej. [A01, A07] (50g/51,8 kcal) Gurķu salāti (55g/6,3 kcal) Putukrējums Le [A07] (30g/101,0 kcal) Svaigu ogu mērce (30g/15,8 kcal)			
19,5	52,2	17,7	446,4	16,0	45,7	15,7	390,3	13,4	48,5	10,5	367,1	16,8	54,0	13,9	416,2	12,1	35,1	23,0	394,5
Launags Kukurūzas pārslas [A01] (30g/105,9 kcal) Piens [A07] (100g/52,5 kcal) Ābols (50g/26,1 kcal)				Launags Dārzenų pankūkas [A01, A03] (90g/96,7 kcal) Krējums [A07] (10g/19,7 kcal) Ābols (80g/41,8 kcal) Piens [A07] (100g/52,5 kcal)				Launags Mannas biezputra [A01, A07] (120g/117,4 kcal) Ievārījums (20g/37,1 kcal) Saldētu ogu kompots. (120g/10,0 kcal)				Launags Dārzenų rosols [A03, A07, A10] (120g/149,4 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (20g/73,6 kcal) Vīnogas (50g/32,1 kcal)				Launags Siera karstmaizīte Le [A01, A07] (45g/145,3 kcal) Tomāti svaigi Le (50g/8,1 kcal) Ābolu kompots Lej. (120g/16,7 kcal)			
5,1	34,3	3,0	184,5	7,6	30,9	6,3	210,7	7,0	27,4	3,0	164,5	4,5	24,8	15,1	255,1	6,5	20,0	7,2	170,1
Uzturvērtības kopā 30,0 98,7 28,3 769,1 Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 4,9000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 28,5 98,8 29,5 776,7 Sāls(g): 1,5000 ; Cukurs(g): 11,0000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 26,8 95,8 28,2 769,9 Sāls(g): 1,1000 ; Cukurs(g): 10,3000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 24,7 100,6 31,6 794,6 Sāls(g): 1,3000 ; Cukurs(g): 2,6000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 23,7 86,0 35,0 753,7 Sāls(g): 1,4000 ; Cukurs(g): 8,4000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Produktu daudzums nedēļā: Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti 123g; Augļi un ogas 364g; Dārzeņi 632g; Kartupeļi 368g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 217g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 833g;

Sagatavoja: Lāsma Einbega-Lapkaša

Ēdienkartē var tikt veiktas izmaiņas dažādu neparedzētu apstākļu dēļ (produktu piegādes aizkavēšanās, tehniskas problēmas, produktu nepieejamība)

Ēdienkarte nedēļai: 01.09.2025 - 05.09.2025

Lejasciema skola (PII "Kamenīte" - ēdināšana)*

Grupa: 3-6 g.

Pirmdiena 01.09.2025				Otrdiena 02.09.2025				Trešdiena 03.09.2025				Ceturtdiena 04.09.2025				Piektdiena 05.09.2025			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Siers [A07] (30g/97,7 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (35g/129,0 kcal) Gurķi svaigi Le (60g/6,8 kcal) Tēja ar cukuru (100g/10,0 kcal)				Brokastis 4 graudu biezputra [A01, A07] (140g/125,7 kcal) Ievārījums (20g/23,4 kcal) Kakao ar pienu Lej. [A07] (130g/46,2 kcal)				Brokastis Omlete Le [A03, A07] (80g/149,9 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (35g/128,9 kcal) Gurķi svaigi Le (50g/5,7 kcal) Tēja ar cukuru (110g/5,5 kcal)				Brokastis Auzu pārslu biezputra [A01, A07] (140g/76,8 kcal) Svaigu ogu mērce (25g/19,0 kcal) Ābols (80g/41,9 kcal)				Brokastis Rīsu piena zupa [A07] (150g/85,4 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (35g/112,5 kcal) Gurķi svaigi Le (70g/8,0 kcal) Tēja ar cukuru Le (100g/7,3 kcal)			
10,2	19,0	14,2	243,5	5,6	24,0	8,5	195,3	8,9	19,4	19,6	290,0	3,6	24,6	2,9	137,7	5,8	34,8	5,4	213,2
Pusdienas Frikadeļu zupa [A03] (180g/120,6 kcal) Makaroni ar malto gaļu un tomātu mērci [A01] (180g/332,2 kcal) Tomāti svaigi Le (70g/11,3 kcal) Ogu dzēriens Lej. (120g/14,1 kcal) Klona maize [A01] (40g/105,5 kcal) Krējums [A07] (15g/29,6 kcal)				Pusdienas Kartupeļu biezenis [A07] (180g/128,3 kcal) Cepta zivs [A01, A03, A04] (70g/121,5 kcal) Piena mērce Lej. [A01, A07] (60g/60,9 kcal) Burkānu slāti (80g/48,0 kcal) Kakao biezais ķīselis (45g/60,8 kcal) Piens [A07] (100g/52,5 kcal)				Pusdienas Pērļu grūbas [A01, A09] (160g/210,4 kcal) Maltās gaļas mērce [A01, A07] (90g/109,1 kcal) Biešu salāti Lej. (70g/28,3 kcal) Biezpiena deserts [A07] (70g/122,8 kcal) Zemeņu mērce (70g/31,7 kcal)				Pusdienas Pupiņu zupa ar malto gaļu (180g/82,3 kcal) Plovs ar vistas gaļu (170g/245,5 kcal) Ķīnas kāpostu salāti ar svaigu gurķi. Lej. (70g/37,8 kcal) Klona maize [A01] (30g/79,2 kcal) Krējums [A07] (15g/29,6 kcal) Kefīrs [A07] (120g/63,0 kcal)				Pusdienas Kartupeļu vārīti (170g/115,3 kcal) Kotletes cūkgaļas Le [A01, A03, A07] (60g/141,5 kcal) Krējuma mērce Lej. [A01, A07] (60g/62,2 kcal) Gurķu salāti (70g/8,0 kcal) Putukrējums Le [A07] (40g/138,0 kcal) Svaigu ogu mērce (40g/19,9 kcal)			
25,8	75,9	23,1	613,3	18,3	52,1	21,1	472,0	20,2	59,1	17,2	502,3	20,7	73,1	17,2	537,4	14,4	41,4	29,0	484,9
Launags Kukurūzas pārslas [A01] (40g/141,2 kcal) Piens [A07] (140g/73,5 kcal) Ābols (70g/36,5 kcal)				Launags Dārzeņu pankūkas [A01, A03] (120g/137,2 kcal) Piens [A07] (100g/52,5 kcal) Krējums [A07] (20g/39,4 kcal) Ābols (100g/52,2 kcal)				Launags Mannas biezputra [A01, A07] (140g/137,0 kcal) Ievārījums (20g/37,1 kcal) Saldētu ogu kompots. (120g/11,3 kcal)				Launags Dārzeņu rosols [A03, A07, A10] (150g/186,7 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (25g/92,0 kcal) Vīnogas (60g/38,5 kcal)				Launags Siera karstmaizīte Le [A01, A07] (50g/161,4 kcal) Tomāti svaigi Le (60g/9,7 kcal) Ābolu kompots Lej. (140g/19,4 kcal)			
6,9	46,5	4,1	251,2	9,6	40,6	8,6	281,3	7,7	31,1	3,4	185,4	5,7	30,3	18,8	317,2	7,2	22,6	8,0	190,5
Uzturvērtības kopā 42,9 141,4 41,4 1108,0 Sāls(g): 1,2000 ; Cukurs(g): 5,4000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 33,5 116,7 38,2 948,6 Sāls(g): 1,9000 ; Cukurs(g): 10,5000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 36,8 109,6 40,2 977,7 Sāls(g): 0,8000 ; Cukurs(g): 10,7000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 30,0 128,0 38,9 992,3 Sāls(g): 1,5000 ; Cukurs(g): 3,3000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 27,4 98,8 42,4 888,6 Sāls(g): 1,6000 ; Cukurs(g): 10,3000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Produktu daudzums nedēļā: Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti 199g; Augļi un ogas 452g; Dārzeni 780g; Kartupeļi 444g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 264g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 978g;

Sagatavoja: Lāsma Einbega-Lapkaša

Ēdienkartē var tikt veiktas izmaiņas dažādu neparedzētu apstākļu dēļ (produktu piegādes aizkavēšanās, tehniskas problēmas, produktu nepieejamība)