

Ēdienkarte nedēļai: 02.02.2026 - 08.02.2026

Lejasciema skola (PII "Kamenīte" - ēdināšana)*

Grupa: 1-2 g.

Pirmdiena 02.02.2026				Otrdiena 03.02.2026				Trešdiena 04.02.2026				Ceturtdiena 05.02.2026				Piektdiena 06.02.2026			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Sviestmaize [A01, A07] (35g/128,9 kcal) Kausētais siers [A07] (15g/42,6 kcal) Redīsi (60g/8,3 kcal) Tēja ar medu (100g/7,6 kcal)				Brokastis Mannas biezputra [A01, A07] (120g/124,8 kcal) Ievārījums (20g/44,3 kcal) Auglis (50g/25,5 kcal) Tēja ar medu (120g/9,1 kcal)				Brokastis 4 graudu biezputra [A01, A07] (110g/98,9 kcal) Ievārījums (20g/44,3 kcal) Kakao ar pienu Lej. [A07] (100g/37,1 kcal)				Brokastis Siera-olu salāti. [A03, A07] (50g/127,5 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (25g/92,1 kcal) Kafija cigoriņu ar pienu [A01, A07] (100g/38,5 kcal)				Brokastis Makaronu piena zupa [A01, A07] (140g/75,1 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (15g/55,3 kcal) Mandarīns (80g/36,7 kcal) Kakao ar pienu Lej. [A07] (100g/37,1 kcal)			
4,7	18,9	10,4	187,4	4,5	41,5	2,2	203,7	4,2	25,9	6,5	180,3	10,9	16,9	16,3	258,1	6,4	30,4	6,3	204,2
Pusdienas Dārzenų zupa ar gaļu (160g/45,2 kcal) Plov (160g/269,9 kcal) Dārzenų asorti (60g/43,8 kcal) Klona maize [A01] (20g/52,8 kcal) Ogu dzēriens Lej. (140g/16,6 kcal)				Pusdienas Kartupeļi vārīti (150g/101,7 kcal) Piena mērce Lej. [A01, A07] (50g/25,4 kcal) Zivs/cūkgaļas kotlete [A04] (50g/95,9 kcal) Ķīnas kāpostu salāti ar svaigu gurķi. Lej. (60g/15,1 kcal) Putukrējums ar grauzdētām auzu pārslām [A01, A07] (35g/122,8 kcal) Saldētu ogu ķīselis (50g/25,1 kcal)				Pusdienas Rīsi vārīti (140g/166,1 kcal) Vistas gaļas mērce [A01, A07] (70g/84,8 kcal) Gurķu salāti (60g/24,8 kcal) Maizes zupa [A01] (50g/41,2 kcal) Putukrējums Le [A07] (30g/104,3 kcal)				Pusdienas Soļanka [A07] (140g/62,9 kcal) Griķi vārīti Lej. (140g/180,2 kcal) Cūkgaļas gulašs Lej [A01, A07] (55g/66,0 kcal) Burkānu slāti (50g/12,6 kcal) Klona maize [A01] (15g/39,6 kcal)				Pusdienas Kartupeļu biezenis [A07] (160g/100,9 kcal) Cūkgaļas karbonāde [A01, A03] (55g/136,1 kcal) Krējuma mērce Lej. [A01, A07] (50g/52,0 kcal) Dārzenų asorti (60g/32,4 kcal) Ogu mērce Lej. (55g/36,8 kcal) Piena ķīselis [A07] (50g/46,0 kcal)			
15,6	53,1	16,1	428,3	13,7	44,8	16,9	386,0	10,7	54,7	17,3	421,2	11,2	57,8	9,5	361,3	14,0	46,8	18,3	404,2
Launags Auzu pārslu biezputra [A01, A07] (130g/71,4 kcal) Ievārījums (20g/44,3 kcal) Saldētu ogu komposts. (100g/16,2 kcal)				Launags Makaronu piena zupa [A01, A07] (140g/75,1 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (35g/128,9 kcal)				Launags Pupiņu salāti [A03, A07] (110g/99,5 kcal) Tomāti svaigi Le (50g/8,1 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (25g/92,0 kcal)				Launags Ābolu pankūkas [A01, A03] (70g/94,9 kcal) Ievārījums (15g/33,2 kcal) Piens [A07] (100g/52,5 kcal)				Launags Olā apcepta baltmaize Le [A01, A03, A07] (35g/86,3 kcal) Ievārījums (20g/44,3 kcal) Piens [A07] (100g/52,5 kcal)			
3,3	24,9	2,2	131,9	5,6	26,7	8,3	204,0	6,3	18,1	10,7	199,6	5,6	31,5	3,5	180,6	5,2	26,8	6,0	183,1
Uzturvērtības kopā 23,6 96,9 28,7 747,6 Sāls(g): 1,1000 ; Cukurs(g): 5,9000 (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 23,8 113,0 27,4 793,7 Sāls(g): 1,3000 ; Cukurs(g): 10,7000 (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 21,2 98,7 34,5 801,1 Sāls(g): 1,1000 ; Cukurs(g): 9,2000 (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 27,7 106,2 29,3 800,0 Sāls(g): 0,6000 ; Cukurs(g): 4,2000 (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 25,6 104,0 30,6 791,5 Sāls(g): 1,9000 ; Cukurs(g): 8,5000 (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 143g; Augļi un ogas 220g; Dārzeni 549g; Kartupeļi 322g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 204g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 807g;

Sagatavoja: Lāsma Einbega-Lapkaša

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

Ēdienkarte nedēļai: 02.02.2026 - 08.02.2026

Lejasciema skola (PII "Kamenīte" - ēdināšana)*

Grupa: 3-6 g.

Pirmdiena 02.02.2026				Otrdiena 03.02.2026				Trešdiena 04.02.2026				Ceturtdiena 05.02.2026				Piektdiena 06.02.2026			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Sviestmaize [A01, A07] (40g/147,3 kcal) Kausētais siers [A07] (25g/71,0 kcal) Redīsi (70g/9,7 kcal) Tēja ar medu (100g/7,6 kcal)				Brokastis Mannas biezputra [A01, A07] (140g/145,6 kcal) Ievārījums (30g/66,5 kcal) Auglis (70g/35,7 kcal) Tēja ar medu (140g/10,6 kcal)				Brokastis 4 graudu biezputra [A01, A07] (130g/116,9 kcal) Ievārījums (20g/44,3 kcal) Kakao ar pienu Lej. [A07] (140g/51,9 kcal)				Brokastis Siera-olu salāti. [A03, A07] (70g/178,6 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (30g/110,5 kcal) Kafija cigoriņu ar pienu [A01, A07] (140g/53,9 kcal)				Brokastis Makaronu piena zupa [A01, A07] (150g/80,4 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (35g/129,0 kcal) Mandarīns (80g/36,7 kcal) Kakao ar pienu Lej. [A07] (100g/37,1 kcal)			
6,2	21,5	13,9	235,6	5,5	53,6	2,5	258,4	5,2	29,6	8,1	213,1	14,8	21,4	21,9	343,0	7,9	40,0	10,0	283,2
Pusdienas Dārzenų zupa ar gaļu (175g/43,4 kcal) Plov (180g/303,6 kcal) Dārzenų asorti (70g/51,0 kcal) Klona maize [A01] (30g/79,2 kcal) Ogu dzēriens Lej. (146g/17,3 kcal)				Pusdienas Kartupeļi vārīti (170g/115,3 kcal) Piena mērce Lej. [A01, A07] (60g/30,5 kcal) Zivs/cūkgaļas kotlete [A04] (70g/134,1 kcal) Ķīnas kāpostu salāti ar svaigu gurķi. Lej. (70g/17,7 kcal) Putukrējums ar grauzdētām auzu pārslām [A01, A07] (40g/137,8 kcal) Saldētu ogu ķīselis (50g/25,1 kcal)				Pusdienas Rīsi vārīti (160g/189,8 kcal) Vistas gaļas mērce [A01, A07] (80g/96,9 kcal) Gurķu salāti (70g/28,9 kcal) Maizes zupa [A01] (55g/45,3 kcal) Putukrējums Le [A07] (35g/121,1 kcal)				Pusdienas Soļanka [A07] (160g/71,8 kcal) Griķi vārīti Lej. (160g/206,0 kcal) Cūkgaļas gulašs Lej [A01, A07] (80g/96,1 kcal) Burkānu slāti (70g/17,6 kcal) Klona maize [A01] (20g/52,8 kcal)				Pusdienas Kartupeļu biezenis [A07] (180g/113,5 kcal) Cūkgaļas karbonāde [A01, A03] (65g/160,8 kcal) Krējuma mērce Lej. [A01, A07] (60g/62,4 kcal) Dārzenų asorti (70g/36,4 kcal) Ogu mērce Lej. (60g/40,2 kcal) Piena ķīselis [A07] (55g/50,6 kcal)			
17,9	62,2	18,4	494,5	17,5	49,0	21,5	460,5	12,4	62,1	20,0	482,0	14,3	69,0	12,3	444,3	16,1	52,4	21,3	463,9
Launags Auzu pārslu biezputra [A01, A07] (150g/82,4 kcal) Ievārījums (30g/66,5 kcal) Saldētu ogu kompots. (130g/21,1 kcal)				Launags Makaronu piena zupa [A01, A07] (160g/85,9 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (35g/128,9 kcal)				Launags Pupiņu salāti [A03, A07] (130g/117,6 kcal) Tomāti svaigi Le (60g/9,7 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (30g/110,4 kcal)				Launags Ābolu pankūkas [A01, A03] (90g/122,0 kcal) Ievārījums (20g/44,3 kcal) Piens [A07] (140g/73,5 kcal)				Launags Olā apcepta baltmaize Le [A01, A03, A07] (70g/172,6 kcal) Ievārījums (20g/44,3 kcal) Piens [A07] (140g/73,5 kcal)			
3,9	33,2	2,5	170,0	6,1	28,3	8,6	214,8	7,5	21,6	12,6	237,7	7,5	41,4	4,7	239,8	8,6	39,9	10,5	290,4
Uzturvērtības kopā 28,0 116,9 34,8 900,1 Sāls(g): 1,2000 ; Cukurs(g): 6,8000 (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 29,1 130,9 32,6 933,7 Sāls(g): 1,6000 ; 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 25,1 113,3 40,7 932,8 Sāls(g): 1,3000 ; Cukurs(g): 10,9000 (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 36,6 131,8 38,9 1027,1 Sāls(g): 0,6000 ; Cukurs(g): 5,6000 (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 32,6 132,3 41,8 1037,5 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 9,1000 (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 183g; Augļi un ogas 259g; Dārzeņi 654g; Kartupeļi 354g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 248g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 1012g;

Sagatavoja: Lāsma Einbega-Lapkaša

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

APSTIPRINU

Lejasciema pamatskolas direktore: Ineta Maltavniece

Ēdienkarte nedēļai: 02.02.2026 - 08.02.2026

Lejasciema skola (PII "Kamenīte" - ēdināšana)*

Grupa: Skolas auglis (ābols)

Pirmdiena 02.02.2026				Trešdiena 04.02.2026				Piektdiena 06.02.2026			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas				Pusdienas				Pusdienas			
Skolas auglis (100g/51,0 kcal)				Skolas auglis (100g/51,0 kcal)				Skolas auglis (100g/51,0 kcal)			
0,3	12,0	0,2	51,0	0,3	12,0	0,2	51,0	0,3	12,0	0,2	51,0
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
0,3	12,0	0,2	51,0	0,3	12,0	0,2	51,0	0,3	12,0	0,2	51,0
Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000				Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000				Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000			
(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)
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			

Produktu daudzums nedēļā: Augļi un ogas 300g;

Sagatavoja: Lāsma Einbega-Lapkaša

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

APSTIPRINU

Lejasciema pamatskolas direktore: Ineta Maltavniece

Ēdienkarte nedēļai: 02.02.2026 - 08.02.2026

Lejasciema skola (PII "Kamenīte" - ēdināšana)*

Grupa: Skolas piens

Otrdiena 03.02.2026				Ceturtdiena 05.02.2026			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas				Pusdienas			
Skolas piens [A07] (200g/90,0 kcal)				Skolas piens [A07] (200g/90,0 kcal)			
6,0	9,6	3,0	90,0	6,0	9,6	3,0	90,0
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
6,0	9,6	3,0	90,0	6,0	9,6	3,0	90,0
Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000				Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000			
(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)			
Nav atbilstošu MK noteikumu				Nav atbilstošu MK noteikumu			

Produktu daudzums nedēļā: Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 400g;

Sagatavoja: Lāsma Einbega-Lapkaša

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