APSTIPRINU

Lejasciema pamatskolas direktore: Ineta Maltavniece

Ēdienkarte nedēļai: 02.11.2026 - 06.11.2026

Lejasciema skola (PII "Kamenīte" - ēdināšana)*

Grupa: 1-2 gadi PII

Pirmdiena 02.11.2026			
Olb.	**Ogļh.**	**Tauki**	**Kcal**
Brokastis			
4 graudu biezputra [A01, A07] (100g/89,9 kcal) Ievārījums (15g/33,2 kcal) Tēja ar medu (100g/7,6 kcal)			
2,4	**19,8**	**4,6**	**130,7**
Pusdienas			
Pupiņu zupa ar malto gaļu (160g/81,2 kcal) Rīsi vārīti (160g/189,9 kcal) Vistas gaļas mērce [A01, A07] (60g/81,7 kcal) Dārzeņu asorti (60g/43,8 kcal) Klona maize [A01] (15g/39,6 kcal)			
13,5	**60,0**	**14,5**	**436,2**
Launags			
Ābolu pankūkas [A01, A03] (100g/166,7 kcal) Ievārījums (15g/33,2 kcal) Saldētu ogu kompots. (130g/12,5 kcal)			
4,2	**36,4**	**5,5**	**212,4**
Uzturvērtības kopā			
20,1	**116,2**	**24,6**	**779,3**
Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 5,2000			
(18-30)	(81-120)	(24-36)	(720-800)
Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-11)			
13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Otrdiena 03.11.2026			
Olb.	**Ogļh.**	**Tauki**	**Kcal**
Brokastis			
Sviestmaize [A01, A07] (35g/128,8 kcal) Siers [A07] (15g/48,8 kcal) Gurķi svaigi Le (50g/5,7 kcal) Kakao ar pienu Lej. [A07] (110g/40,9 kcal)			
8,0	**21,0**	**12,0**	**224,2**
Pusdienas			
Dārzeņu sautējums ar gaļu (170g/142,5 kcal) Gurķu un tomātu salāti (60g/37,2 kcal) Biezpiena deserts [A07] (30g/53,2 kcal) Zemeņu mērce (35g/25,4 kcal) Kefirs [A07] (100g/52,5 kcal)			
15,7	**23,3**	**17,3**	**310,8**
Launags			
Rīsu piena zupa [A07] (150g/85,4 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (25g/92,0 kcal) Banāni (60g/55,0 kcal)			
5,2	**38,0**	**6,4**	**232,4**
Uzturvērtības kopā			
28,9	**82,3**	**35,7**	**767,4**
Sāls(g): 1,6000 ; Cukurs(g): 7,3000			
(18-30)	(81-120)	(24-36)	(720-800)
Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-11)			
13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Trešdiena 04.11.2026			
Olb.	**Ogļh.**	**Tauki**	**Kcal**
Brokastis			
Mannas biezputra [A01, A07] (100g/104,0 kcal) Ievārījums (20g/44,3 kcal) Auglis (50g/25,5 kcal) Kafija cigoriņu ar pienu [A01, A07] (100g/38,5 kcal)			
5,1	**40,9**	**3,1**	**212,3**
Pusdienas			
Kartupeļi vārīti (150g/101,7 kcal) Piena mērce Lej. [A01, A07] (50g/25,4 kcal) Kotletes cūkgaļas Le [A01, A03, A07] (50g/120,7 kcal) Ķīnas kāpostu salāti ar svaigu gurķi.Lej. (60g/15,1 kcal) Putukrējums Le [A07] (30g/103,6 kcal) Saldētu ogu ķīselis (45g/22,6 kcal)			
12,9	**40,8**	**19,5**	**389,1**
Launags			
Makaronu piena zupa [A01, A07] (130g/69,8 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (30g/110,5 kcal) Gurķi svaigi Le (50g/5,7 kcal)			
5,4	**24,6**	**7,4**	**186,0**
Uzturvērtības kopā			
23,4	**106,3**	**30,0**	**787,4**
Sāls(g): 1,3000 ; Cukurs(g): 10,5000			
(18-30)	(81-120)	(24-36)	(720-800)
Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-11)			
13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Ceturtdiena 05.11.2026			
Olb.	**Ogļh.**	**Tauki**	**Kcal**
Brokastis			
Cepta baltmaize Lej. [A01, A07] (30g/103,2 kcal) Ievārījums (15g/33,2 kcal) Banāni (50g/45,8 kcal) Kakao ar pienu Lej. [A07] (100g/33,6 kcal)			
4,2	**37,3**	**5,4**	**215,8**
Pusdienas			
Dārzeņu zupa ar zivju frikadelēmLej. [A03, A04, A07] (150g/70,6 kcal) Makaroni ar malto gaļu un tomātu mērci [A01] (150g/251,2 kcal) Dārzeņu asorti (60g/46,6 kcal) Ogu dzēriens Lej. (100g/11,8 kcal) Graudu maize [A01, A11] (20g/56,0 kcal)			
18,6	**50,2**	**17,8**	**436,2**
Launags			
Mannas biezputra [A01, A07] (100g/86,8 kcal) Ievārījums (15g/33,2 kcal) Ābols (50g/25,4 kcal)			
2,7	**30,8**	**1,3**	**145,4**
Uzturvērtības kopā			
25,5	**118,3**	**24,5**	**797,4**
Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 8,3000			
(18-30)	(81-120)	(24-36)	(720-800)
Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-11)			
13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Piektdiena 06.11.2026			
Olb.	**Ogļh.**	**Tauki**	**Kcal**
Brokastis			
Vārīta ola [A03] (40g/62,1 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (20g/62,5 kcal) Gurķi svaigi Le (50g/5,7 kcal) Tēja ar cukuru (110g/4,8 kcal)			
7,0	**12,5**	**6,4**	**135,1**
Pusdienas			
Griķi vārīti Lej. (160g/205,9 kcal) Maltās gaļas mērce [A07] (70g/77,6 kcal) Biešu salāti Lej. (50g/20,2 kcal) Augļu salāti (60g/40,1 kcal) Putukrējums Le [A07] (30g/103,6 kcal)			
12,0	**63,9**	**15,9**	**447,4**
Launags			
Biezpiena plācenīši [A01, A03, A07] (60g/130,2 kcal) Ievārījums (10g/22,1 kcal) Piens [A07] (100g/52,5 kcal)			
10,6	**23,2**	**7,7**	**204,8**
Uzturvērtības kopā			
29,6	**99,6**	**30,0**	**787,3**
Sāls(g): 0,5000 ; Cukurs(g): 8,8000			
(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 162g; Augļi un ogas 382g; Dārzeņi 560g; Kartupeļi 226g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 191g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 653g;

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: 02.11.2026 - 06.11.2026

Lejasciema skola (PII "Kamenīte" - ēdināšana)*

Grupa: 3-6 gadi PII

Pirmdiena 02.11.2026			
Olb.	**Ogļh.**	**Tauki**	**Kcal**
Brokastis			
4 graudu biezputra [A01, A07] (140g/125,9 kcal) Ievārījums (20g/44,3 kcal) Tēja ar medu (140g/10,6 kcal)			
3,3	**27,2**	**6,4**	**180,8**
Pusdienas			
Pupiņu zupa ar malto gaļu (170g/109,2 kcal) Rīsi vārīti (180g/213,6 kcal) Vistas gaļas mērce [A01, A07] (80g/97,0 kcal) Dārzeņu asorti (70g/51,0 kcal) Klona maize [A01] (25g/66,0 kcal)			
17,5	**73,5**	**18,1**	**536,8**
Launags			
Ābolu pankūkas [A01, A03] (120g/193,1 kcal) Ievārījums (20g/44,3 kcal) Saldētu ogu kompots. (160g/19,9 kcal)			
5,0	**46,9**	**5,3**	**257,3**
Uzturvērtības kopā			
25,8	**147,6**	**29,8**	**974,9**
Sāls(g): 1,2000 ; Cukurs(g): 8,5000			
(22-44)	(97-176)	(29-52)	(860-1170)
Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-11)			
13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Otrdiena 03.11.2026			
Olb.	**Ogļh.**	**Tauki**	**Kcal**
Brokastis			
Sviestmaize [A01, A07] (40g/147,2 kcal) Siers [A07] (20g/65,1 kcal) Gurķi svaigi Le (60g/6,8 kcal) Kakao ar pienu Lej. [A07] (140g/52,1 kcal)			
10,1	**24,7**	**14,7**	**271,2**
Pusdienas			
Dārzeņu sautējums ar gaļu (200g/167,7 kcal) Gurķu un tomātu salāti (70g/43,4 kcal) Biezpiena deserts [A07] (35g/62,1 kcal) Zemeņu mērce (40g/29,0 kcal) Kefirs [A07] (130g/68,2 kcal)			
18,7	**27,8**	**20,5**	**370,4**
Launags			
Rīsu piena zupa [A07] (150g/85,4 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (35g/128,8 kcal) Banāni (80g/73,3 kcal)			
6,1	**46,6**	**8,3**	**287,5**
Uzturvērtības kopā			
34,9	**99,1**	**43,5**	**929,1**
Sāls(g): 1,8000 ; Cukurs(g): 8,7000			
(22-44)	(97-176)	(29-52)	(860-1170)
Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-11)			
13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Trešdiena 04.11.2026			
Olb.	**Ogļh.**	**Tauki**	**Kcal**
Brokastis			
Mannas biezputra [A01, A07] (140g/147,0 kcal) Ievārījums (20g/44,3 kcal) Auglis (70g/35,7 kcal) Kafija cigoriņu ar pienu [A01, A07] (140g/53,9 kcal)			
7,4	**53,2**	**4,3**	**280,9**
Pusdienas			
Kartupeļi vārīti (170g/115,3 kcal) Piena mērce Lej. [A01, A07] (60g/30,5 kcal) Kotletes cūkgaļas Le [A01, A03, A07] (60g/144,9 kcal) Ķīnas kāpostu salāti ar svaigu gurķi.Lej. (70g/17,7 kcal) Putukrējums Le [A07] (40g/136,2 kcal) Saldētu ogu ķīselis (45g/22,6 kcal)			
15,1	**45,6**	**24,8**	**467,2**
Launags			
Makaronu piena zupa [A01, A07] (150g/80,6 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (35g/128,9 kcal) Gurķi svaigi Le (70g/8,0 kcal)			
6,3	**28,8**	**8,6**	**217,5**
Uzturvērtības kopā			
28,8	**127,6**	**37,7**	**965,6**
Sāls(g): 1,5000 ; 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			

Ceturtdiena 05.11.2026			
Olb.	**Ogļh.**	**Tauki**	**Kcal**
Brokastis			
Cepta baltmaize Lej. [A01, A07] (45g/154,8 kcal) Ievārījums (20g/44,3 kcal) Banāni (70g/64,2 kcal) Kakao ar pienu Lej. [A07] (110g/37,0 kcal)			
5,9	**51,9**	**7,7**	**300,3**
Pusdienas			
Dārzeņu zupa ar zivju frikadelēmLej. [A03, A04, A07] (170g/59,6 kcal) Makaroni ar malto gaļu un tomātu mērci [A01] (180g/332,4 kcal) Dārzeņu asorti (70g/51,0 kcal) Ogu dzēriens Lej. (140g/16,5 kcal) Graudu maize [A01, A11] (30g/84,0 kcal)			
24,4	**67,6**	**19,8**	**543,5**
Launags			
Mannas biezputra [A01, A07] (130g/112,9 kcal) Ievārījums (25g/55,4 kcal) Ābols (70g/35,6 kcal)			
3,7	**43,7**	**1,7**	**203,9**
Uzturvērtības kopā			
34,0	**163,2**	**29,2**	**1047,7**
Sāls(g): 1,2000 ; Cukurs(g): 10,6000			
(22-44)	(97-176)	(29-52)	(860-1170)
Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-11)			
13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Piektdiena 06.11.2026			
Olb.	**Ogļh.**	**Tauki**	**Kcal**
Brokastis			
Vārīta ola [A03] (50g/77,7 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (35g/109,3 kcal) Gurķi svaigi Le (60g/6,8 kcal) Tēja ar cukuru (110g/4,8 kcal)			
9,6	**20,2**	**8,8**	**198,6**
Pusdienas			
Griķi vārīti Lej. (180g/231,6 kcal) Maltās gaļas mērce [A01, A07] (80g/99,4 kcal) Biešu salāti Lej. (60g/24,2 kcal) Augļu salāti (60g/40,1 kcal) Putukrējums Le [A07] (35g/120,9 kcal)			
14,0	**73,3**	**18,4**	**516,2**
Launags			
Biezpiena plācenīši [A01, A03, A07] (90g/192,3 kcal) Ievārījums (20g/44,3 kcal) Piens [A07] (140g/73,5 kcal)			
15,8	**36,0**	**11,4**	**310,1**
Uzturvērtības kopā			
39,4	**129,5**	**38,6**	**1024,9**
Sāls(g): 0,5000 ; Cukurs(g): 10,2000			
(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 212g; Augļi un ogas 481g; Dārzeņi 675g; Kartupeļi 259g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 232g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 830g;

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: 02.11.2026 - 06.11.2026

Lejasciema skola (PII "Kamenīte" - ēdināšana)*
Grupa: Skolas auglis (ābols)

Otrdiena 03.11.2026				Ceturtdiena 05.11.2026			
Olb.	**Ogļh.**	**Tauki**	**Kcal**	**Olb.**	**Ogļh.**	**Tauki**	**Kcal**
Pusdienas				**Pusdienas**			
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**
Uzturvērtības kopā				**Uzturvērtības kopā**			
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**			
(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: Augļi un ogas 200g;

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: 02.11.2026 - 06.11.2026

Lejasciema skola (PII "Kamenīte" - ēdināšana)*
Grupa: Skolas piens

Pirmdiena 02.11.2026				Trešdiena 04.11.2026			
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)