

Ēdienkarte nedēļai: 04.12.2023 - 08.12.2023

Lejasciema skola (PII "Kamenīte" - ēdināšana)*

Grupa: 1-2 g.

Pirmdiena 04.12.2023				Otrdiena 05.12.2023				Trešdiena 06.12.2023				Ceturtdiena 07.12.2023				Piektdiena 08.12.2023			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Auzu pārslu biezputra [A01, A07] (130g/71,4 kcal) Ogu mērce Lej. (25g/21,0 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (20g/73,6 kcal) Piens [A07] (130g/68,3 kcal)				Brokastis Biezpiens ar krējumu [A07] (60g/66,8 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (25g/92,0 kcal) Tomāti svaigi Le (50g/8,1 kcal) Bumbiers (70g/38,0 kcal) Tēja ar cukuru Le (120g/11,0 kcal)				Brokastis Omlete Le [A03, A07] (48g/77,7 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (20g/73,6 kcal) Gurķi svaigi Le (50g/5,7 kcal) Tēja ar cukuru Le (120g/12,0 kcal) Mandarīns (80g/36,7 kcal)				Brokastis Sviestmaize [A01, A07] (30g/95,0 kcal) Cepta zivs [A01, A03, A04] (40g/69,4 kcal) Gurķi svaigi Le (50g/5,7 kcal) Tēja ar cukuru (120g/12,0 kcal)				Brokastis Kukurūzas pārslas [A01] (40g/141,2 kcal) Jogurts Le [A07] (80g/57,6 kcal) Mandarīns (80g/36,7 kcal) Kakao ar pienu Lej. [A07] (100g/37,1 kcal)			
8,0	30,3	9,1	234,3	9,9	25,0	8,6	215,9	6,2	21,9	10,4	205,7	8,1	21,4	7,1	182,1	7,2	51,5	4,0	272,6
Pusdienas Pupiņu zupa Lej. [A01] (142g/98,1 kcal) Griķi vārīti Lej. (100g/128,7 kcal) Maltās gaļas mērce [A01, A07] (60g/81,5 kcal) Biešu salāti Lej. (45g/34,5 kcal) Klona maize [A01] (15g/39,6 kcal) Ogu dzēriens Lej. (140g/16,6 kcal)				Pusdienas Kartupeļi vārīti Lej. (100g/67,7 kcal) Piena mērce Lej. [A01, A07] (40g/20,3 kcal) Cūkgaļas šņiceles Le [A01, A03, A07] (50g/121,1 kcal) Burkānu-ķirbju salāti (40g/14,1 kcal) Putukrējums ar cepumiem [A01, A07] (30g/105,8 kcal) Saldētu ogu ķīselis (70g/35,3 kcal)				Pusdienas Svaigu kāpostu zupa [A07] (130g/49,2 kcal) Makaroni ar malto gaļu Lej. [A01] (120g/226,5 kcal) Siers [A07] (10g/32,5 kcal) Redīsu -burkānu salāti Le (50g/9,6 kcal) Klona maize [A01] (15g/39,6 kcal) Ogu dzēriens Lej. (140g/16,6 kcal)				Pusdienas Dārzenu sautējums ar gaļu [A07] (184g/155,9 kcal) Gurķi marinēti (30g/5,6 kcal) Biezpiena deserts [A07] (45g/101,8 kcal) Ogu mērce Lej. (60g/45,8 kcal)				Pusdienas Soļanka [A07] (140g/72,9 kcal) Rīsi vārīti (100g/118,7 kcal) Vistas gaļas mērce [A01, A07] (80g/97,0 kcal) Gurķu salāti ar krējumu Le [A07] (50g/21,1 kcal) Saldētu ogu kompots. (140g/17,5 kcal)			
16,6	57,4	11,6	399,0	13,3	37,0	18,3	364,3	13,7	52,6	11,8	374,0	14,4	25,2	16,7	309,1	11,8	39,0	13,0	327,2
Launags Olā apcepta baltmaize Le [A01, A03, A07] (50g/123,3 kcal) Ievārījums (15g/32,6 kcal) Tēja ar cukuru (100g/10,0 kcal)				Launags Pankūkas [A01, A03, A07] (50g/96,3 kcal) Ievārījums (20g/43,5 kcal) Piens [A07] (100g/52,5 kcal)				Launags Siera karstmaizīte Le [A01, A07] (60g/193,7 kcal) Tomāti svaigi Le (50g/8,1 kcal) Tēja ar cukuru (100g/10,0 kcal)				Launags Mannas biezputra [A01, A07] (100g/104,6 kcal) Sviests [A07] (5g/37,2 kcal) Banāni (60g/55,0 kcal) Piens [A07] (100g/52,5 kcal)				Launags Makaronu piena zupa [A01, A07] (180g/96,5 kcal) Sviestmaize ar sieru [A01, A07] (30g/100,4 kcal)			
3,4	26,6	5,1	165,9	6,3	29,6	5,6	192,3	8,3	23,5	9,3	211,8	7,4	35,9	8,5	249,3	8,1	23,8	7,8	196,9
Uzturvērtības kopā 28,0 114,3 25,8 799,2 Sāls(g): 0,3000 ; Cukurs(g): 16,6000 (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 29,5 91,6 32,5 772,5 Sāls(g): 0,7000 ; Cukurs(g): 20,5000 (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 28,2 98,0 31,5 791,5 Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 8,9000 (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 29,9 82,5 32,3 740,5 Sāls(g): 1,8000 ; Cukurs(g): 10,4000 (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 27,1 114,3 24,8 796,7 Sāls(g): 1,1000 ; Cukurs(g): 5,3000 (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 187g; Augļi un ogas 383g; Dārzeni 542g; Kartupeļi 199g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 206g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 790g;

Sagatavoja: Lāsma Einbega

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

Ēdienkarte nedēļai: 04.12.2023 - 08.12.2023

Lejasciema skola (PII "Kamenīte" - ēdināšana)*

Grupa: 3-6 g.

Pirmdiena 04.12.2023				Otrdiena 05.12.2023				Trešdiena 06.12.2023				Ceturtdiena 07.12.2023				Piektdiena 08.12.2023			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Auzu pārslu biezputra [A01, A07] (150g/82,4 kcal) Ogu mērce Lej. (30g/25,1 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (30g/110,5 kcal) Piens [A07] (130g/68,3 kcal)				Brokastis Biezpiens ar krējumu [A07] (80g/89,1 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (25g/92,0 kcal) Tomāti svaigi Le (50g/8,1 kcal) Bumbiers (100g/54,3 kcal) Tēja ar cukuru Le (130g/11,9 kcal)				Brokastis Omlete Le [A03, A07] (60g/97,1 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (30g/110,5 kcal) Gurķi svaigi Le (55g/6,3 kcal) Tēja ar cukuru Le (120g/12,0 kcal) Mandarīns (80g/36,7 kcal)				Brokastis Sviestmaize [A01, A07] (40g/147,3 kcal) Cepta zivs [A01, A03, A04] (50g/86,8 kcal) Gurķi svaigi Le (55g/6,3 kcal) Tēja ar cukuru (120g/12,0 kcal)				Brokastis Kukurūzas pārslas [A01] (40g/141,2 kcal) Jogurts Le [A07] (90g/64,8 kcal) Mandarīns (80g/36,7 kcal) Kakao ar pienu Lej. [A07] (120g/44,5 kcal)			
9,2	37,4	11,3	286,3	12,6	29,3	9,9	255,4	8,0	26,8	13,9	262,6	9,9	24,7	12,7	252,4	7,8	53,3	4,6	287,2
Pusdienas Pupiņu zupa Lej. [A01] (160g/110,6 kcal) Griķi vārīti Lej. (110g/141,6 kcal) Maltās gaļas mērce [A01, A07] (70g/95,1 kcal) Biešu salāti Lej. (60g/46,0 kcal) Klona maize [A01] (30g/79,2 kcal) Ogu dzēriens Lej. (140g/16,6 kcal)				Pusdienas Kartupeļi vārīti Lej. (120g/81,2 kcal) Piena mērce Lej. [A01, A07] (50g/25,4 kcal) Cūkgaļas šņiceles Le [A01, A03, A07] (50g/121,1 kcal) Burkānu-ķirbju salāti (60g/21,1 kcal) Putukrējums ar cepumiem [A01, A07] (40g/138,8 kcal) Saldētu ogu ķīselis (80g/39,4 kcal)				Pusdienas Svaigu kāpostu zupa [A07] (180g/60,4 kcal) Makaroni ar malto gaļu Lej. [A01] (140g/264,3 kcal) Siers [A07] (10g/32,5 kcal) Redīsu -burkānu salāti Le (60g/11,5 kcal) Klona maize [A01] (20g/52,8 kcal) Ogu dzēriens Lej. (140g/16,6 kcal)				Pusdienas Dārzenu sautējums ar gaļu [A07] (200g/160,7 kcal) Gurķi marinēti (30g/5,6 kcal) Biezpiena deserts [A07] (60g/135,7 kcal) Ogu mērce Lej. (70g/49,3 kcal) Klona maize [A01] (40g/105,5 kcal)				Pusdienas Soļanka [A07] (160g/100,1 kcal) Rīsi vārīti (110g/130,6 kcal) Vistas gaļas mērce [A01, A07] (90g/109,1 kcal) Gurķu salāti ar krējumu Le [A07] (70g/29,6 kcal) Saldētu ogu kompots. (140g/17,5 kcal) Klona maize [A01] (20g/52,8 kcal)			
19,7	71,8	13,8	489,1	15,1	43,1	21,7	427,0	16,0	61,5	14,2	438,1	18,5	49,6	20,4	456,8	14,5	54,7	17,5	439,7
Launags Olā apcepta baltmaize Le [A01, A03, A07] (50g/123,3 kcal) Ievārījums (15g/32,6 kcal) Tēja ar cukuru (100g/10,0 kcal)				Launags Pankūkas [A01, A03, A07] (60g/115,6 kcal) Ievārījums (20g/43,5 kcal) Piens [A07] (120g/63,0 kcal)				Launags Siera karstmaizīte Le [A01, A07] (60g/193,7 kcal) Tomāti svaigi Le (50g/8,1 kcal) Tēja ar cukuru (100g/10,0 kcal)				Launags Mannas biezputra [A01, A07] (120g/125,5 kcal) Sviests [A07] (5g/37,2 kcal) Banāni (80g/73,3 kcal) Piens [A07] (100g/52,5 kcal)				Launags Makaronu piena zupa [A01, A07] (210g/112,5 kcal) Sviestmaize ar sieru [A01, A07] (40g/133,8 kcal)			
3,4	26,6	5,1	165,9	7,7	33,3	6,7	222,1	8,3	23,5	9,3	211,8	8,5	43,8	8,8	288,5	10,0	29,4	9,9	246,3
Uzturvērtības kopā 32,3 135,8 30,2 941,3 Sāls(g): 0,3000 ; Cukurs(g): 17,2000 (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 35,4 105,7 38,3 904,5 Sāls(g): 0,8000 ; Cukurs(g): 20,9000 (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 32,3 111,8 37,4 912,5 Sāls(g): 1,4000 ; Cukurs(g): 8,9000 (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 36,9 118,1 41,9 997,7 Sāls(g): 2,2000 ; Cukurs(g): 10,8000 (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 32,3 137,4 32,0 973,2 Sāls(g): 1,3000 ; Cukurs(g): 5,7000 (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 238g; Augļi un ogas 447g; Dārzeni 655g; Kartupeļi 208g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 227g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 896g;

Sagatavoja: Lāsma Einbega

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