

Ēdienkarte nedēļai: 07.09.2026 - 11.09.2026

Lejasciema skola (PII "Kamenīte" - ēdināšana)*

Grupa: 1-2 gadi PII

Pirmdiena 07.09.2026				Otrdiena 08.09.2026				Trešdiena 09.09.2026				Ceturtdiena 10.09.2026				Piektdiena 11.09.2026			
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) Siers [A07] (15g/48,8 kcal) Gurķi svaigi Le (50g/5,7 kcal) Tēja ar medu (100g/7,6 kcal)				Brokastis Rīsu biezputra [A07] (100g/86,6 kcal) Ievārījums (15g/33,2 kcal) Tēja ar medu (120g/9,1 kcal)				Brokastis Vārīta ola [A03] (35g/54,3 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (20g/73,6 kcal) Kakao ar pienu Lej. [A07] (110g/40,9 kcal) Ābols (80g/40,8 kcal)				Brokastis Mannas biezputra [A01, A07] (100g/106,0 kcal) Ievārījums (15g/33,2 kcal) Kafija cigoriņu ar pienu [A01, A07] (110g/42,5 kcal)				Brokastis Biezpiens ar krējumu [A07] (60g/66,8 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (25g/92,0 kcal) Vinogas (50g/32,1 kcal) Kafija cigoriņu ar pienu [A01, A07] (100g/33,3 kcal)			
6,3	18,2	10,3	191,0	3,0	24,5	1,9	128,9	8,0	23,4	9,5	209,6	4,9	33,6	3,1	181,7	10,5	24,7	9,3	224,2
Pusdienas Dārzeņu zupa ar gaļu (160g/42,6 kcal) Plov (160g/269,9 kcal) Dārzeņu asorti (50g/36,4 kcal) Kļona maize [A01] (20g/52,8 kcal) Ogu dzēriens Lej. (140g/16,6 kcal)				Pusdienas Griķi vārīti Lej. (165g/182,4 kcal) Maltās gaļas mērce [A01, A07] (60g/105,0 kcal) Gurķu un tomātu salāti (55g/34,0 kcal) Putukrējums Le [A07] (30g/104,3 kcal) Zemeņu mērce (40g/29,0 kcal)				Pusdienas Kartupeļi vārīti (160g/108,5 kcal) Cepta zivs [A01, A03, A04] (50g/86,7 kcal) Piena mērce Lej. [A01, A07] (50g/41,9 kcal) Biešu salāti Lej. (50g/20,2 kcal) Ābolu uzpūtenis [A01] (60g/58,6 kcal) Piens [A07] (100g/52,5 kcal)				Pusdienas Biešu zupa (160g/78,4 kcal) Pērļu grūbas ar malto gaļu [A01, A07, A09] (150g/240,1 kcal) Tomāti svaigi Le (60g/9,7 kcal) Ogu dzēriens Lej. (100g/11,8 kcal) Graudu maize [A01, A11] (20g/56,0 kcal) Krējums [A07] (10g/19,7 kcal)				Pusdienas Dārzeņu sautējums ar gaļu (170g/142,3 kcal) Redīsu -burkānu salāti Le (60g/11,5 kcal) Kakao krēms [A07] (40g/92,0 kcal) Ogu mērce Lej. (50g/37,5 kcal) Kefīrs [A07] (100g/52,5 kcal)			
15,5	52,3	15,5	418,3	9,9	55,0	21,6	454,7	15,7	52,9	10,5	368,4	12,3	50,5	15,7	415,7	14,5	30,8	17,1	335,8
Launags Auzu pārslu biezputra [A01, A07] (130g/71,4 kcal) Ievārījums (20g/44,3 kcal) Saldētu ogu kompots. (100g/16,2 kcal)				Launags Makaronu piena zupa [A01, A07] (140g/75,1 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (25g/92,0 kcal) Ābols (90g/45,9 kcal)				Launags Olā apcepta baltmaize Le [A01, A03, A07] (50g/123,3 kcal) Ievārījums (15g/33,2 kcal) Piens [A07] (110g/57,8 kcal)				Launags Dārzeņu pankūkas [A01, A03] (87g/117,8 kcal) Krējums [A07] (10g/19,7 kcal) Banāni (60g/55,0 kcal) Tēja ar medu (100g/7,6 kcal)				Launags Mannas biezputra [A01, A07] (120g/122,2 kcal) Ievārījums (20g/44,3 kcal) Banāni (50g/45,8 kcal)			
3,3	24,9	2,2	131,9	5,2	33,1	6,7	213,0	6,3	29,4	7,8	214,3	5,3	30,4	6,4	200,1	4,9	43,6	1,9	212,3
Uzturvērtības kopā 25,1 95,4 28,0 741,2 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 18,1 112,6 30,2 796,6 Sāls(g): 0,8000 ; Cukurs(g): 9,6000 (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 30,0 105,7 27,8 792,3 Sāls(g): 0,7000 ; 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				Uzturvērtības kopā 22,5 114,5 25,2 797,5 Sāls(g): 0,7000 ; Cukurs(g): 8,1000 (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 99,1 28,3 772,3 Sāls(g): 1,8000 ; 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			

Produktu daudzums nedēļā: Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti 113g; Augļi un ogas 419g; Dārzeņi 518g; Kartupeļi 277g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 212g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 881g;

Sagatavoja: Lāsma Einbega-Lapkaša

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

Ēdienkarte nedēļai: 07.09.2026 - 11.09.2026

Lejasciema skola (PII "Kamenīte" - ēdināšana)*

Grupa: 3-6 gadi PII

Pirmdiena 07.09.2026				Otrdiena 08.09.2026				Trešdiena 09.09.2026				Ceturtdiena 10.09.2026				Piektdiena 11.09.2026			
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) Siers [A07] (20g/65,1 kcal) Gurķi svaigi Le (70g/8,0 kcal) Tēja ar medu (130g/9,9 kcal)				Brokastis Rīsu biezputra [A07] (140g/121,2 kcal) Ievārījums (20g/44,3 kcal) Tēja ar medu (140g/10,6 kcal)				Brokastis Vārīta ola [A03] (50g/77,7 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (30g/110,5 kcal) Kakao ar pienu Lej. [A07] (130g/48,3 kcal) Ābols (90g/45,9 kcal)				Brokastis Mannas biezputra [A01, A07] (130g/137,8 kcal) Ievārījums (20g/44,3 kcal) Kafija cigoriņu ar pienu [A01, A07] (120g/46,4 kcal)				Brokastis Biezpiens ar krējumu [A07] (80g/89,1 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (35g/128,8 kcal) Vīnogas (70g/44,9 kcal) Kafija cigoriņu ar pienu [A01, A07] (140g/46,6 kcal)			
7,9	21,4	12,5	230,3	4,2	33,2	2,6	176,1	11,0	29,9	13,5	282,4	6,0	42,6	3,8	228,5	14,1	34,5	12,7	309,4
Pusdienas Dārzeņu zupa ar gaļu (180g/46,7 kcal) Plov (180g/303,6 kcal) Dārzeņu asorti (70g/51,0 kcal) Klona maize [A01] (30g/79,2 kcal) Ogu dzēriens Lej. (146g/17,3 kcal)				Pusdienas Griķi vārīti Lej. (175g/193,5 kcal) Maltās gaļas mērce [A01, A07] (80g/139,9 kcal) Gurķu un tomātu salāti (70g/43,3 kcal) Putukrējums Le [A07] (35g/121,7 kcal) Zemeņu mērce (45g/32,6 kcal)				Pusdienas Kartupeļi vārīti (180g/122,0 kcal) Cepta zivs [A01, A03, A04] (60g/104,1 kcal) Piena mērce Lej. [A01, A07] (60g/50,2 kcal) Biešu salāti Lej. (70g/28,3 kcal) Ābolu uzpūtenis [A01] (70g/68,3 kcal) Piens [A07] (120g/63,0 kcal)				Pusdienas Biešu zupa (180g/88,2 kcal) Pērļu grūbas ar malto gaļu [A01, A07, A09] (180g/288,1 kcal) Tomāti svaigi Le (70g/11,3 kcal) Ogu dzēriens Lej. (100g/11,8 kcal) Graudu maize [A01, A11] (30g/84,0 kcal) Krējums [A07] (15g/29,6 kcal)				Pusdienas Dārzeņu sautējums ar gaļu (200g/168,3 kcal) Redīsu -burkānu salāti Le (70g/13,4 kcal) Kakao krēms [A07] (40g/92,0 kcal) Ogu mērce Lej. (50g/37,5 kcal) Kefīrs [A07] (140g/73,5 kcal)			
17,9	62,6	18,5	497,8	12,0	60,1	26,9	531,0	18,8	62,1	12,6	435,9	15,6	62,7	19,4	513,0	17,3	34,8	19,5	384,7
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/128,8 kcal) Ābols (100g/51,0 kcal)				Launags Olā apcepta baltmaize Le [A01, A03, A07] (60g/148,0 kcal) Ievārījums (20g/44,3 kcal) Piens [A07] (140g/73,6 kcal)				Launags Dārzeņu pankūkas [A01, A03] (100g/135,4 kcal) Krējums [A07] (15g/29,6 kcal) Banāni (80g/73,3 kcal) Tēja ar medu (140g/10,6 kcal)				Launags Mannas biezputra [A01, A07] (140g/142,7 kcal) Ievārījums (20g/44,3 kcal) Banāni (90g/82,4 kcal)			
3,9	33,2	2,5	170,0	6,3	40,3	8,8	265,7	7,7	36,7	9,6	265,9	6,5	37,8	7,9	248,9	6,2	55,7	2,3	269,4
Uzturvērtības kopā 29,7 117,2 33,5 898,1 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 22,5 133,6 38,3 972,8 Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 11,0000 (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 37,5 128,7 35,7 984,2 Sāls(g): 0,9000 ; Cukurs(g): 8,6000 (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 28,1 143,1 31,1 990,4 Sāls(g): 0,8000 ; Cukurs(g): 9,4000 (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 37,6 125,0 34,5 963,5 Sāls(g): 1,1000 ; Cukurs(g): 11,5000 (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 146g; Augļi un ogas 530g; Dārzeņi 659g; Kartupeļi 306g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 250g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 1100g;

Sagatavoja: Lāsma Einbega-Lapkaša

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