

Ēdienkarte nedēļai: 09.02.2026 - 15.02.2026

Lejasciema skola (PII "Kamenīte" - ēdināšana)*

Grupa: 1-2 g.

Pirmdiena 09.02.2026				Otrdiena 10.02.2026				Trešdiena 11.02.2026				Ceturtdiena 12.02.2026				Piektdiena 13.02.2026			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis 4 graudu biezputra [A01, A07] (110g/98,9 kcal) Ievārījums (20g/44,3 kcal) Kafija cigoriņu ar pienu [A01, A07] (100g/34,8 kcal)				Brokastis Omlete Le [A03, A07] (60g/112,3 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (25g/76,5 kcal) Redīsi (50g/6,9 kcal) Tēja ar cukuru Le (120g/11,0 kcal)				Brokastis Cepta baltmaize Lej. [A01, A07] (30g/103,2 kcal) Ievārījums (15g/33,2 kcal) Auglis (60g/30,6 kcal) Kakao ar pienu Lej. [A07] (100g/33,6 kcal)				Brokastis Makaronu piena zupa [A01, A07] (130g/69,7 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (25g/92,0 kcal) Gurķi svaigi Le (50g/5,7 kcal)				Brokastis Auzu pārslu biezputra [A01, A07] (140g/76,9 kcal) Ievārījums (20g/44,3 kcal) Auglis (50g/25,5 kcal) Tēja ar medu (100g/7,6 kcal)			
3,8	26,7	6,0	178,0	7,2	17,8	11,9	206,7	3,7	34,0	5,4	200,6	4,9	22,4	6,4	167,4	3,8	29,8	2,4	154,3
Pusdienas Pupiņu zupa ar malto gaļu (150g/88,5 kcal) Putraimu biezputra [A01, A07] (150g/177,2 kcal) Cūkgaļas gulašs Lej [A01, A07] (60g/72,0 kcal) Redīsu -burkānu salāti Le (60g/11,5 kcal) Klona maize [A01] (15g/39,6 kcal) Ābols (80g/40,7 kcal)				Pusdienas Kartupeļu biezenis [A07] (140g/88,2 kcal) Piena mērce Lej. [A01, A07] (50g/25,4 kcal) Cūkgaļas šņiceles Le [A01, A03, A07] (55g/127,9 kcal) Ķīnas kāpostu salāti ar svaigu gurķi. Lej. (60g/15,1 kcal) Biezpiena deserts [A07] (40g/71,0 kcal) Saldētu ogu ķīselis (60g/30,2 kcal)				Pusdienas Rasoliņš Le [A01, A07] (140g/59,9 kcal) Makaroni ar malto gaļu un tomātu mērci [A01] (150g/276,9 kcal) Dārzeni assorti (60g/43,8 kcal) Ogu dzēriens Lej. (100g/11,8 kcal) Graudu maize [A01, A11] (15g/42,0 kcal)				Pusdienas Kartupeļu -zirņu biezenis [A07] (150g/186,6 kcal) Cūkgaļas gulašs Lej [A01, A07] (60g/72,0 kcal) Ķīnas kāpostu, burkānu salāti. Lej (60g/17,3 kcal) Kakao krēms [A07] (50g/114,9 kcal) Ogu mērce Lej. (55g/39,5 kcal)				Pusdienas Kartupeļi vārīti (150g/101,7 kcal) Vistas gaļas mērce [A01, A07] (70g/84,8 kcal) Redīsu -gurķu salāti [A07] (60g/18,7 kcal) Rabarberu uzpūtenis [A01] (60g/58,2 kcal) Piens [A07] (130g/68,3 kcal) Bumbiers (70g/38,0 kcal)			
15,0	56,4	15,6	429,5	17,0	37,9	15,6	357,8	16,2	52,9	17,8	434,4	16,1	49,0	18,7	430,3	14,3	54,1	10,7	369,7
Launags Siera karstmaizīte Le [A01, A07] (50g/161,3 kcal) Saldētu ogu kompots. (150g/18,7 kcal)				Launags Rīsu piena zupa [A07] (150g/85,4 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (35g/128,9 kcal)				Launags Mannas biezputra [A01, A07] (110g/95,5 kcal) Ievārījums (15g/33,2 kcal) Ābols (50g/25,4 kcal)				Launags Vinegrets (120g/99,3 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (25g/92,0 kcal) Tēja ar medu (100g/7,6 kcal)				Launags Zivs/cūkgaļas kotlete [A04] (50g/100,3 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (35g/128,9 kcal) Saldētu ogu kompots. (140g/22,7 kcal)			
6,1	22,3	7,3	180,0	5,1	29,8	8,1	214,3	3,0	32,5	1,4	154,1	3,6	22,0	10,7	198,9	9,6	20,8	14,5	251,9
Uzturvērtības kopā 24,9 105,4 28,9 787,5 Sāls(g): 0,1000 ; 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 29,3 85,5 35,6 778,8 Sāls(g): 1,8000 ; Cukurs(g): 7,4000 (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 22,9 119,4 24,6 789,1 Sāls(g): 1,1000 ; Cukurs(g): 8,7000 (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 24,6 93,4 35,8 796,6 Sāls(g): 0,7000 ; Cukurs(g): 9,8000 (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 27,7 104,7 27,6 775,9 Sāls(g): 1,2000 ; Cukurs(g): 9,5000 (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 107g; Augļi un ogas 382g; Dārzeni 580g; Kartupeļi 381g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 209g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 737g;

Sagatavoja: Lāsma Einbega-Lapkaša

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

Ēdienkarte nedēļai: 09.02.2026 - 15.02.2026

Lejasciema skola (PII "Kamenīte" - ēdināšana)*

Grupa: 3-6 g.

Pirmdiena 09.02.2026				Otrdiena 10.02.2026				Trešdiena 11.02.2026				Ceturtdiena 12.02.2026				Piektdiena 13.02.2026			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis 4 graudu biezputra [A01, A07] (140g/125,9 kcal) Ievārījums (20g/44,3 kcal) Kafija cigoriņu ar pienu [A01, A07] (140g/48,7 kcal)				Brokastis Omlete Le [A03, A07] (90g/168,6 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (30g/91,8 kcal) Redīsi (70g/9,7 kcal) Tēja ar cukuru Le (140g/12,8 kcal)				Brokastis Cepta baltmaize Lej. [A01, A07] (45g/154,8 kcal) Ievārījums (20g/44,3 kcal) Auglis (70g/35,7 kcal) Kakao ar pienu Lej. [A07] (110g/37,0 kcal)				Brokastis Makaronu piena zupa [A01, A07] (150g/80,4 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (35g/128,8 kcal) Gurķi svaigi Le (60g/6,8 kcal)				Brokastis Auzu pārslu biezputra [A01, A07] (140g/76,9 kcal) Ievārījums (20g/44,3 kcal) Auglis (70g/35,7 kcal) Tēja ar medu (100g/7,6 kcal)			
4,9	31,7	7,8	218,9	10,2	21,9	17,2	282,9	5,0	45,6	7,7	271,8	6,1	28,6	8,4	216,0	3,8	32,2	2,4	164,5
Pusdienas Pupiņu zupa ar malto gaļu (170g/100,4 kcal) Putraimu biezputra [A01, A07] (170g/200,8 kcal) Cūkgaļas gulašs Lej [A01, A07] (70g/84,1 kcal) Redīsu -burkānu salāti Le (70g/13,4 kcal) Klona maize [A01] (20g/52,8 kcal) Ābols (90g/45,7 kcal)				Pusdienas Kartupeļu biezenis [A07] (170g/107,2 kcal) Piena mērce Lej. [A01, A07] (50g/25,4 kcal) Cūkgaļas šņiceles Le [A01, A03, A07] (65g/164,0 kcal) Ķīnas kāpostu salāti ar svaigu gurķi. Lej. (70g/17,7 kcal) Biezpiena deserts [A07] (60g/106,5 kcal) Saldētu ogu ķīselis (50g/25,1 kcal)				Pusdienas Rasoliņš Le [A01, A07] (160g/68,7 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)				Pusdienas Kartupeļu -zirņu biezenis [A07] (170g/211,5 kcal) Cūkgaļas gulašs Lej [A01, A07] (70g/84,1 kcal) Ķīnas kāpostu, burkānu salāti. Lej (70g/20,2 kcal) Kakao krēms [A07] (55g/126,4 kcal) Ogu mērce Lej. (60g/43,1 kcal)				Pusdienas Kartupeļu vārīti (180g/122,0 kcal) Vistas gaļas mērce [A01, A07] (90g/109,0 kcal) Redīsu -gurķu salāti [A07] (70g/21,8 kcal) Rabarberu uzpūtenis [A01] (70g/68,0 kcal) Piens [A07] (140g/73,5 kcal) Bumbiers (80g/43,4 kcal)			
17,4	65,6	17,9	497,2	21,1	41,0	22,1	445,9	20,3	69,6	21,7	552,6	18,2	55,2	21,0	485,3	17,2	63,3	12,9	437,7
Launags Siera karstmaizīte Le [A01, A07] (60g/193,6 kcal) Saldētu ogu kompots. (160g/19,9 kcal)				Launags Rīsu piena zupa [A07] (160g/126,8 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (35g/128,9 kcal)				Launags Mannas biezputra [A01, A07] (130g/112,9 kcal) Ievārījums (25g/55,4 kcal) Ābols (70g/35,6 kcal)				Launags Vinegrets (130g/107,6 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (35g/128,8 kcal) Tēja ar medu (140g/10,6 kcal)				Launags Zivs/cūkgaļas kotlete [A04] (60g/120,4 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (35g/128,9 kcal) Saldētu ogu kompots. (140g/20,4 kcal)			
7,3	26,2	8,8	213,5	5,9	38,4	8,3	255,7	3,7	43,7	1,7	203,9	4,3	27,9	13,0	247,0	10,9	20,2	16,1	269,7
Uzturvērtības kopā 29,6 123,5 34,5 929,6 Sāls(g): 0,1000 ; 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				Uzturvērtības kopā 37,2 101,3 47,6 984,5 Sāls(g): 1,8000 ; Cukurs(g): 8,2000 (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 29,0 158,9 31,1 1028,3 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				Uzturvērtības kopā 28,6 111,7 42,4 948,3 Sāls(g): 0,7000 ; 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 31,9 115,7 31,4 871,9 Sāls(g): 1,5000 ; Cukurs(g): 9,8000 (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 140g; Augļi un ogas 458g; Dārzeņi 680g; Kartupeļi 450g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 248g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 843g;

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: 09.02.2026 - 15.02.2026

Lejasciema skola (PII "Kamenīte" - ēdināšana)*

Grupa: Skolas auglis (ābols)

Otrdiena 10.02.2026				Ceturtdiena 12.02.2026			
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: 09.02.2026 - 15.02.2026

Lejasciema skola (PII "Kamenīte" - ēdināšana)*

Grupa: Skolas piens

Pirmdiena 09.02.2026				Trešdiena 11.02.2026				Piektdiena 13.02.2026			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas				Pusdienas				Pusdienas			
Skolas piens [A07] (200g/90,0 kcal)				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	6,0	9,6	3,0	90,0
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
6,0	9,6	3,0	90,0	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				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: Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 600g;

Sagatavoja: Lāsma Einbega-Lapkaša

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