APSTIPRINU

Lejasciema pamatskolas direktore: Ineta Maltavniece

Ēdienkarte nedēļai: 09.11.2026 - 13.11.2026

Lejasciema skola (PII "Kamenīte" - ēdināšana)*

Grupa: 1-2 gadi PII

Pirmdiena 09.11.2026				Otrdiena 10.11.2026				Trešdiena 11.11.2026				Ceturtdiena 12.11.2026				Piektdiena 13.11.2026			
Olb.	**Ogļh.**	**Tauki**	**Kcal**	**Olb.**	**Ogļh.**	**Tauki**	**Kcal**	**Olb.**	**Ogļh.**	**Tauki**	**Kcal**	**Olb.**	**Ogļh.**	**Tauki**	**Kcal**	**Olb.**	**Ogļh.**	**Tauki**	**Kcal**
Brokastis Mannas biezputra [A01, A07] (100g/100,9 kcal) Ievārījums (10g/22,1 kcal) Kakao ar pienu Lej. [A07] (120g/44,5 kcal)				**Brokastis** Zaļie zirnīši konservēti ar krējumu Le [A07] (65g/55,2 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (25g/92,0 kcal) Tomāti svaigi Le (60g/9,7 kcal) Tēja ar cukuru Le (120g/5,5 kcal)				**Brokastis** Biezpiens ar krējumu [A07] (60g/66,8 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (25g/92,0 kcal) Gurķi svaigi Le (50g/5,7 kcal) Tēja ar cukuru Le (100g/9,2 kcal)				**Brokastis** Auzu pārslu biezputra [A01, A07] (120g/65,9 kcal) Medus (15g/45,3 kcal) Kafija cigoriņu ar pienu [A01, A07] (100g/38,5 kcal) Ābols (80g/40,8 kcal)				**Brokastis** Omlete Le [A03, A07] (50g/93,7 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (25g/76,5 kcal) Tomāti svaigi Le (50g/8,1 kcal) Tēja ar cukuru Le (120g/11,0 kcal)			
4,8	**30,4**	**3,0**	**167,5**	**4,8**	**20,1**	**7,1**	**162,4**	**9,3**	**15,4**	**8,4**	**173,7**	**4,6**	**35,8**	**3,3**	**190,5**	**6,4**	**17,9**	**10,2**	**189,3**
Pusdienas Vistas zupa ar rīsu Lej. (150g/70,7 kcal) Kartupeļu -zirņu biezenis [A07] (150g/186,6 kcal) Cūkgaļas gulašs Lej [A01, A07] (50g/59,9 kcal) Ķīnas kāpostu salāti (60g/49,7 kcal) Klona maize [A01] (20g/52,8 kcal) Ābols (100g/50,8 kcal)				**Pusdienas** Kartupeļi vārīti (150g/101,7 kcal) Zivs/cūkgaļas kotlete [A04] (60g/115,2 kcal) Krējuma mērce Lej. [A01, A07] (50g/51,8 kcal) Dārzeņu asorti (60g/43,8 kcal) Ogu biezais ķīselis (50g/43,8 kcal) Piens [A07] (100g/52,5 kcal)				**Pusdienas** Griķi vārīti Lej. (150g/193,0 kcal) Cūkgaļa tomātu mērcē (60g/84,6 kcal) Dārzeņu asorti (50g/53,8 kcal) Kukurūzas pārslas [A01] (20g/70,6 kcal) Jogurts [A07] (50g/36,0 kcal)				**Pusdienas** Biešu zupa [A07] (160g/59,5 kcal) Kartupeļi vārīti (150g/101,7 kcal) Cūkgaļas stroganovs [A01, A07] (70g/124,8 kcal) Gurķu un tomātu salāti (60g/37,2 kcal) Klona maize [A01] (15g/39,6 kcal) Krējums [A07] (15g/29,6 kcal)				**Pusdienas** Makaroni ar malto gaļu [A01, A09] (160g/266,5 kcal) Siers [A07] (10g/32,5 kcal) Ķīnas kāpostu, burkānu salāti.Lej (60g/17,3 kcal) Putukrējums ar cepumiem [A01, A03, A05, A07, A08, A10, A11] (30g/105,8 kcal) Saldētu ogu ķīselis (50g/28,3 kcal)			
19,7	**62,3**	**16,0**	**470,5**	**15,9**	**43,2**	**19,1**	**408,8**	**12,4**	**66,7**	**13,2**	**438,0**	**13,6**	**41,2**	**19,2**	**392,4**	**18,9**	**51,6**	**18,8**	**450,4**
Launags Siera karstmaizīte Le [A01, A07] (40g/129,1 kcal) Tēja ar cukuru (100g/10,0 kcal)				**Launags** Olā apcepta baltmaize Le [A01, A03, A07] (45g/111,0 kcal) Ievārījums (20g/44,3 kcal) Piens [A07] (100g/52,5 kcal)				**Launags** Putraimu piena zupa [A01, A07] (120g/92,2 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (25g/92,0 kcal)				**Launags** Dārzeņu pankūkas [A01, A03] (90g/102,9 kcal) Krējums [A07] (15g/29,6 kcal) Tēja ar cukuru (100g/10,0 kcal)				**Launags** Ābolu karstmaizītes Lej.1-2.g. [A01, A07] (50g/100,1 kcal) Piens [A07] (100g/52,5 kcal)			
5,2	**15,6**	**6,1**	**139,1**	**5,8**	**30,0**	**7,2**	**207,8**	**5,1**	**27,0**	**6,2**	**184,2**	**5,0**	**21,0**	**4,3**	**142,5**	**4,6**	**20,2**	**5,9**	**152,6**
Uzturvērtības kopā				**Uzturvērtības kopā**				**Uzturvērtības kopā**				**Uzturvērtības kopā**				**Uzturvērtības kopā**			
29,7	**108,3**	**25,1**	**777,1**	**26,5**	**93,3**	**33,4**	**779,0**	**26,8**	**109,1**	**27,8**	**795,9**	**23,2**	**98,0**	**26,8**	**725,4**	**29,9**	**89,7**	**34,9**	**792,3**
Sāls(g): 0,6000 ; Cukurs(g): 9,4000				**Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 5,7000**				**Sāls(g): 0,9000 ; Cukurs(g): 2,3000**				**Sāls(g): 1,2000 ; Cukurs(g): 3,9000**				**Sāls(g): 0,6000 ; Cukurs(g): 10,5000**			
(18-30)	(81-120)	(24-36)	(720-800)	(18-30)	(81-120)	(24-36)	(720-800)	(18-30)	(81-120)	(24-36)	(720-800)	(18-30)	(81-120)	(24-36)	(720-800)	(18-30)	(81-120)	(24-36)	(720-800)
Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-11)				Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-11)				Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-11)				Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-11)				Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-11)			
13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Produktu daudzums nedēļā: Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti 121g; Augļi un ogas 236g; Dārzeņi 625g; Kartupeļi 418g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 218g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 752g;

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: 09.11.2026 - 13.11.2026

Lejasciema skola (PII "Kamenīte" - ēdināšana)*

Grupa: 3-6 gadi PII

Pirmdiena 09.11.2026				Otrdiena 10.11.2026				Trešdiena 11.11.2026				Ceturtdiena 12.11.2026				Piektdiena 13.11.2026			
Olb.	**Ogļh.**	**Tauki**	**Kcal**	**Olb.**	**Ogļh.**	**Tauki**	**Kcal**	**Olb.**	**Ogļh.**	**Tauki**	**Kcal**	**Olb.**	**Ogļh.**	**Tauki**	**Kcal**	**Olb.**	**Ogļh.**	**Tauki**	**Kcal**
Brokastis Mannas biezputra [A01, A07] (130g/131,2 kcal) Ievārījums (20g/44,2 kcal) Kakao ar pienu Lej. [A07] (140g/51,9 kcal)				**Brokastis** Zaļie zirnīši konservēti ar krējumu Le [A07] (90g/76,4 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (30g/110,4 kcal) Tomāti svaigi Le (70g/11,3 kcal) Tēja ar cukuru Le (120g/5,5 kcal)				**Brokastis** Biezpiens ar krējumu [A07] (90g/100,2 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (35g/128,8 kcal) Gurķi svaigi Le (70g/8,0 kcal) Tēja ar cukuru Le (140g/12,9 kcal)				**Brokastis** Auzu pārslu biezputra [A01, A07] (140g/76,9 kcal) Medus (15g/45,3 kcal) Kafija cigoriņu ar pienu [A01, A07] (100g/38,5 kcal) Ābols (90g/45,9 kcal)				**Brokastis** Omlete Le [A03, A07] (60g/112,5 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (30g/91,8 kcal) Tomāti svaigi Le (70g/11,3 kcal) Tēja ar cukuru Le (120g/11,0 kcal)			
6,3	**42,5**	**3,7**	**227,3**	**6,3**	**24,9**	**8,8**	**203,6**	**13,8**	**21,8**	**12,1**	**249,9**	**5,2**	**38,6**	**3,6**	**206,6**	**7,8**	**21,1**	**12,3**	**226,6**
Pusdienas Vistas zupa ar rīsu Lej. (170g/80,2 kcal) Kartupeļu -zirņu biezenis [A07] (170g/211,5 kcal) Cūkgaļas gulašs Lej [A01, A07] (80g/95,8 kcal) Ķīnas kāpostu salāti (70g/58,0 kcal) Klona maize [A01] (20g/52,8 kcal) Ābols (100g/50,8 kcal)				**Pusdienas** Kartupeļi vārīti (170g/115,3 kcal) Zivs/cūkgaļas kotlete [A04] (70g/134,3 kcal) Krējuma mērce Lej. [A01, A07] (60g/62,2 kcal) Dārzeņu asorti (70g/51,2 kcal) Ogu biezais ķīselis (55g/48,2 kcal) Piens [A07] (140g/73,5 kcal) Graudu maize [A01, A11] (20g/56,0 kcal)				**Pusdienas** Griķi vārīti Lej. (170g/218,7 kcal) Cūkgaļa tomātu mērcē (70g/98,7 kcal) Dārzeņu asorti (70g/75,4 kcal) Kukurūzas pārslas [A01] (30g/105,9 kcal) Jogurts [A07] (80g/57,6 kcal)				**Pusdienas** Biešu zupa [A07] (180g/66,9 kcal) Kartupeļi vārīti (170g/115,3 kcal) Cūkgaļas stroganovs [A01, A07] (90g/160,6 kcal) Gurķu un tomātu salāti (70g/43,4 kcal) Klona maize [A01] (30g/79,2 kcal) Krējums [A07] (20g/39,5 kcal)				**Pusdienas** Makaroni ar malto gaļu [A01, A09] (180g/289,9 kcal) Siers [A07] (20g/65,1 kcal) Ķīnas kāpostu, burkānu salāti.Lej (70g/20,2 kcal) Putukrējums ar cepumiem [A01, A03, A05, A07, A08, A10, A11] (35g/124,4 kcal) Saldētu ogu ķīselis (55g/31,2 kcal)			
23,9	**68,7**	**20,2**	**549,1**	**21,3**	**60,0**	**23,9**	**540,7**	**15,3**	**84,0**	**17,1**	**556,3**	**17,3**	**54,4**	**24,3**	**504,9**	**23,6**	**55,1**	**24,0**	**530,8**
Launags Siera karstmaizīte Le [A01, A07] (70g/226,0 kcal) Tēja ar cukuru (140g/14,0 kcal)				**Launags** Olā apcepta baltmaize Le [A01, A03, A07] (60g/148,0 kcal) Ievārījums (20g/44,3 kcal) Piens [A07] (140g/73,5 kcal)				**Launags** Putraimu piena zupa [A01, A07] (150g/142,9 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (25g/92,0 kcal)				**Launags** Dārzeņu pankūkas [A01, A03] (115g/131,6 kcal) Krējums [A07] (20g/39,5 kcal) Tēja ar cukuru (120g/12,0 kcal)				**Launags** Ābolu karstmaizītes Lej.3-6.g [A01, A07] (70g/157,7 kcal) Piens [A07] (140g/73,5 kcal)			
9,1	**26,4**	**10,8**	**240,0**	**7,9**	**36,8**	**9,5**	**265,8**	**6,8**	**37,1**	**6,6**	**234,9**	**6,3**	**26,6**	**5,6**	**183,1**	**7,4**	**33,8**	**7,4**	**231,2**
Uzturvērtības kopā				**Uzturvērtības kopā**				**Uzturvērtības kopā**				**Uzturvērtības kopā**				**Uzturvērtības kopā**			
39,3	**137,6**	**34,7**	**1016,4**	**35,5**	**121,7**	**42,2**	**1010,1**	**35,9**	**142,9**	**35,8**	**1041,1**	**28,8**	**119,6**	**33,5**	**894,6**	**38,8**	**110,0**	**43,7**	**988,6**
Sāls(g): 0,7000 ; Cukurs(g): 10,4000				**Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 6,1000**				**Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 3,2000**				**Sāls(g): 1,3000 ; Cukurs(g): 4,4000**				**Sāls(g): 0,6000 ; Cukurs(g): 10,5000**			
(22-44)	(97-176)	(29-52)	(860-1170)	(22-44)	(97-176)	(29-52)	(860-1170)	(22-44)	(97-176)	(29-52)	(860-1170)	(22-44)	(97-176)	(29-52)	(860-1170)	(22-44)	(97-176)	(29-52)	(860-1170)
Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-11)				Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-11)				Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-11)				Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-11)				Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-11)			
13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Produktu daudzums nedēļā: Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti 174g; Augļi un ogas 250g; Dārzeņi 777g; Kartupeļi 477g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 260g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 990g;

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: 09.11.2026 - 13.11.2026

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

Otrdiena 10.11.2026				Ceturtdiena 12.11.2026			
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: 09.11.2026 - 13.11.2026

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

Pirmdiena 09.11.2026			
Olb.	**Ogļh.**	**Tauki**	**Kcal**
Pusdienas			
Skolas piens [A07] (200g/90,0 kcal)			
6,0	**9,6**	**3,0**	**90,0**
Uzturvērtības kopā			
6,0	**9,6**	**3,0**	**90,0**
Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000			
(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)
Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0)			
Nav atbilstošu MK noteikumu			

Trešdiena 11.11.2026			
Olb.	**Ogļh.**	**Tauki**	**Kcal**
Pusdienas			
Skolas piens [A07] (200g/90,0 kcal)			
6,0	**9,6**	**3,0**	**90,0**
Uzturvērtības kopā			
6,0	**9,6**	**3,0**	**90,0**
Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000			
(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)
Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0)			
Nav atbilstošu MK noteikumu			

Piektdiena 13.11.2026			
Olb.	**Ogļh.**	**Tauki**	**Kcal**
Pusdienas			
Skolas piens [A07] (200g/90,0 kcal)			
6,0	**9,6**	**3,0**	**90,0**
Uzturvērtības kopā			
6,0	**9,6**	**3,0**	**90,0**
Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000			
(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)
Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0)			
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)