

Ēdienkarte nedēļai: 10.11.2025 - 16.11.2025

Lejasciema skola (PII "Kamenīte" - ēdināšana)*

Grupa: 1-2 g.

Pirmdiena 10.11.2025				Otrdiena 11.11.2025				Trešdiena 12.11.2025				Ceturtdiena 13.11.2025				Piektdiena 14.11.2025			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Omlete Le [A03, A07] (50g/93,7 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (20g/73,6 kcal) Tēja ar cukuru Le (100g/9,2 kcal)				Brokastis Auzu pārslu biezputra [A01, A07] (120g/61,3 kcal) Ievārījums (20g/37,1 kcal) Banāni (80g/73,3 kcal) Tēja ar cukuru Le (120g/11,0 kcal)				Brokastis Siera karstmaizīte Le [A01, A07] (50g/166,4 kcal) Gurķi svaigi Le (50g/5,7 kcal) Kafija cigoriņu ar pienu [A01, A07] (120g/46,4 kcal)				Brokastis Rīsu biezputra [A07] (100g/98,6 kcal) Ievārījums (15g/27,8 kcal) Gurķi svaigi Le (50g/5,7 kcal) Tēja ar cukuru Le (100g/6,4 kcal)				Brokastis Jogurts [A07] (60g/43,2 kcal) Kukurūzas pārslas [A01] (20g/70,6 kcal) Banāni (60g/55,0 kcal) Kakao ar pienu Lej. [A07] (100g/37,1 kcal)			
5,3	12,2	11,9	176,5	6,7	32,9	2,7	182,7	10,2	18,4	11,5	218,5	5,9	21,1	3,5	138,5	5,4	38,4	3,2	205,9
Pusdienas Pupiņu zupa Lej. [A01] (150g/74,8 kcal) Plovs ar vistas gaļu (140g/202,2 kcal) Ķīnas kāpostu salāti ar svaigu gurķi. Lej. (55g/29,7 kcal) Klona maize [A01] (15g/39,6 kcal) Ogu dzēriens Lej. (130g/15,4 kcal) Krējums [A07] (7g/13,8 kcal)				Pusdienas Kartupeļu -burkānu biezenis [A07] (160g/89,2 kcal) Kotletes cūkgaļas Le [A01, A03, A07] (50g/120,7 kcal) Krējuma mērce Lej. [A01, A07] (50g/51,8 kcal) Burkānu slāti (60g/15,1 kcal) Rabarberu uzpūtenis [A01] (60g/57,7 kcal) Piens [A07] (100g/52,5 kcal)				Pusdienas Soļanka [A07] (140g/73,1 kcal) Dārzenu sautējums ar ķirbi Le [A07] (140g/56,6 kcal) Gurķi marinēti (30g/5,6 kcal) Krējums [A07] (10g/19,7 kcal) Ogu dzēriens Lej. (120g/12,8 kcal) Graudu maize [A01, A11] (15g/42,0 kcal)				Pusdienas Griķi vārīti Lej. (130g/167,3 kcal) Cīsiņi Le [A07] (50g/127,0 kcal) Krējuma mērce Lej. [A01, A07] (40g/29,6 kcal) Redīsu -gurķu salāti [A07] (60g/18,8 kcal) Maizes zupa [A01] (50g/41,2 kcal) Putukrējums Le [A07] (30g/104,3 kcal)				Pusdienas Kartupeļi vārīti Lej. (150g/101,5 kcal) Cūkgaļas karbonāde [A01, A03] (50g/129,2 kcal) Krējuma mērce Lej. [A01, A07] (30g/31,2 kcal) Dārzenu asorti (40g/21,5 kcal) Ogu mērce Lej. (50g/33,4 kcal) Vanīļas krēms [A07] (30g/101,1 kcal)			
12,8	50,7	12,5	375,5	15,3	43,4	16,9	387,0	6,9	25,9	8,8	209,8	12,6	56,1	23,8	488,2	13,1	40,8	22,8	417,9
Launags Makaronu piena zupa [A01, A07] (140g/75,1 kcal) Sviestmaize ar desu [A01, A07] (30g/94,9 kcal) Ābols (60g/31,5 kcal)				Launags Dārzenu pankūkas [A01, A03] (100g/100,2 kcal) Krējums [A07] (15g/29,6 kcal) Ābols (90g/47,2 kcal) Saldētu ogu kompots. (100g/16,2 kcal)				Launags Pupiņu salāti [A03, A07] (100g/182,2 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (25g/92,0 kcal) Tēja ar cukuru (100g/6,0 kcal) Ābols (50g/26,1 kcal)				Launags Biezpiena sacepums [A01, A03, A07] (80g/161,6 kcal) Tēja ar cukuru Le (100g/0,0 kcal)				Launags Olā apcepta baltmaize Le [A01, A03, A07] (35g/86,3 kcal) Ievārījums (20g/37,1 kcal) Piens [A07] (100g/52,5 kcal)			
6,3	28,1	7,3	201,5	5,6	31,2	5,1	193,2	13,7	38,5	10,8	306,3	10,4	17,0	5,8	161,6	7,9	20,3	6,9	175,9
Uzturvērtības kopā 24,4 91,0 31,7 753,5 Sāls(g): 1,7000 ; Cukurs(g): 5,5000 (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 27,6 107,5 24,7 762,9 Sāls(g): 1,3000 ; Cukurs(g): 10,1000 (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 30,8 82,8 31,1 734,6 Sāls(g): 0,5000 ; Cukurs(g): 4,6000 (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 28,9 94,2 33,1 788,3 Sāls(g): 0,6000 ; Cukurs(g): 13,6000 (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 26,4 99,5 32,9 799,7 Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 7,7000 (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 157g; Augļi un ogas 420g; Dārzeni 656g; Kartupeļi 303g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 196g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 669g;

Sagatavoja: Lāsma Einbega-Lapkaša

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

Ēdienkarte nedēļai: 10.11.2025 - 16.11.2025

Lejasciema skola (PII "Kamenīte" - ēdināšana)*

Grupa: 3-6 g.

Pirmdiena 10.11.2025				Otrdiena 11.11.2025				Trešdiena 12.11.2025				Ceturtdiena 13.11.2025				Piektdiena 14.11.2025			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Omlete Le [A03, A07] (60g/112,5 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (25g/92,0 kcal) Tēja ar cukuru Le (120g/11,0 kcal)				Brokastis Auzu pārslu biezputra [A01, A07] (140g/71,5 kcal) Ievārījums (20g/37,1 kcal) Banāni (90g/82,5 kcal) Tēja ar cukuru Le (120g/11,0 kcal)				Brokastis Siera karstmaizīte Le [A01, A07] (60g/193,5 kcal) Gurķi svaigi Le (70g/8,0 kcal) Kafija cigoriņu ar pienu [A01, A07] (120g/46,4 kcal)				Brokastis Rīsu biezputra [A07] (120g/118,3 kcal) Ievārījums (15g/27,8 kcal) Gurķi svaigi Le (70g/8,0 kcal) Tēja ar cukuru Le (100g/6,4 kcal)				Brokastis Jogurts [A07] (80g/57,6 kcal) Kukurūzas pārslas [A01] (30g/105,9 kcal) Banāni (80g/73,3 kcal) Kakao ar pienu Lej. [A07] (120g/44,5 kcal)			
6,4	15,1	14,5	215,5	7,4	36,5	3,0	202,1	9,9	27,6	10,6	247,9	6,7	24,5	4,0	160,5	7,4	53,2	4,1	281,3
Pusdienas Pupiņu zupa Lej. [A01] (180g/50,7 kcal) Plovs ar vistas gaļu (160g/231,1 kcal) Ķīnas kāpostu salāti ar svaigu gurķi. Lej. (70g/37,8 kcal) Klona maize [A01] (30g/79,2 kcal) Ogu dzēriens Lej. (140g/16,6 kcal) Krējums [A07] (15g/29,6 kcal)				Pusdienas Kartupeļu -burkānu biezenis [A07] (170g/89,0 kcal) Kotletes cūkgaļas Le [A01, A03, A07] (60g/144,9 kcal) Krējuma mērce Lej. [A01, A07] (60g/62,2 kcal) Burkānu slāti [A03, A10] (70g/63,6 kcal) Rabarberu uzpūtenis [A01] (70g/67,3 kcal) Piens [A07] (120g/66,0 kcal)				Pusdienas Soļanka [A07] (150g/78,3 kcal) Dārzeņu sautējums ar ķirbi Le [A07] (160g/64,7 kcal) Gurķi marinēti (30g/5,6 kcal) Krējums [A07] (15g/29,6 kcal) Ogu dzēriens Lej. (140g/14,9 kcal) Graudu maize [A01, A11] (30g/84,0 kcal)				Pusdienas Griķi vārīti Lej. (160g/205,9 kcal) Cīsiņi Le [A07] (60g/152,4 kcal) Krējuma mērce Lej. [A01, A07] (50g/37,1 kcal) Redīsu -gurķu salāti [A07] (70g/22,0 kcal) Maizes zupa [A01] (50g/41,2 kcal) Putukrējums Le [A07] (30g/104,3 kcal)				Pusdienas Kartupeļi vārīti Lej. (160g/108,3 kcal) Cūkgaļas karbonāde [A01, A03] (60g/155,0 kcal) Krējuma mērce Lej. [A01, A07] (50g/52,0 kcal) Dārzeņu asorti (70g/37,7 kcal) Ogu mērce Lej. (60g/40,0 kcal) Vaniļas krēms [A07] (40g/134,8 kcal)			
14,0	66,3	12,6	445,0	20,4	48,1	28,2	493,0	9,2	35,4	11,1	277,1	15,0	65,5	26,8	562,9	16,1	48,7	30,3	527,8
Launags Makaronu piena zupa [A01, A07] (160g/85,9 kcal) Sviestmaize ar desu [A01, A07] (35g/110,8 kcal) Ābols (80g/42,0 kcal)				Launags Dārzeņu pankūkas [A01, A03] (110g/110,2 kcal) Krējums [A07] (15g/29,6 kcal) Ābols (100g/52,4 kcal) Saldētu ogu kompots. (100g/16,2 kcal)				Launags Pupiņu salāti [A03, A07] (130g/237,0 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (25g/92,0 kcal) Tēja ar cukuru (100g/6,0 kcal) Ābols (70g/36,5 kcal)				Launags Biezpiena sacepums [A01, A03, A07] (90g/181,9 kcal) Tēja ar cukuru Le (100g/0,0 kcal)				Launags Olā apcepta baltmaize Le [A01, A03, A07] (45g/111,0 kcal) Ievārījums (20g/37,1 kcal) Piens [A07] (140g/73,5 kcal)			
7,4	33,7	8,6	238,7	6,1	34,2	5,3	208,4	17,3	46,8	12,6	371,5	11,7	19,2	6,5	181,9	9,7	25,4	8,9	221,6
Uzturvērtības kopā 27,8 115,1 35,7 899,2 Sāls(g): 1,5000 ; Cukurs(g): 6,2000 (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 33,9 118,8 36,5 903,5 Sāls(g): 1,3000 ; 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				Uzturvērtības kopā 36,4 109,8 34,3 896,5 Sāls(g): 0,5000 ; Cukurs(g): 4,8000 (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 33,4 109,2 37,3 905,3 Sāls(g): 0,7000 ; Cukurs(g): 14,2000 (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 33,2 127,3 43,3 1030,7 Sāls(g): 1,3000 ; Cukurs(g): 9,6000 (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 173g; Augļi un ogas 511g; Dārzeņi 831g; Kartupeļi 311g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 235g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 820g;

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: 10.11.2025 - 16.11.2025

Lejasciema skola (PII "Kamenīte" - ēdināšana)*

Grupa: Skolas auglis (ābols)

Otrdiena 11.11.2025				Ceturtdiena 13.11.2025			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas				Pusdienas			
Skolas auglis (100g/52,4 kcal)				Skolas auglis (100g/52,4 kcal)			
0,3	11,4	0,6	52,4	0,3	11,4	0,6	52,4
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
0,3	11,4	0,6	52,4	0,3	11,4	0,6	52,4
(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: 10.11.2025 - 16.11.2025

Lejasciema skola (PII "Kamenīte" - ēdināšana)*

Grupa: Skolas piens

Pirmdiena 10.11.2025				Trešdiena 12.11.2025				Piektdiena 14.11.2025			
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)