

## Ēdienkarte nedēļai: 11.05.2026 - 15.05.2026

Lejasciema skola (PII "Kamenīte" - ēdināšana)\*

Grupa: 1-2 gadi PII

Pirmdiena 11.05.2026				Otrdiena 12.05.2026				Trešdiena 13.05.2026				Ceturtdiena 14.05.2026				Piektdiena 15.05.2026			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Brokastis</b> Sviestmaize [A01, A07] (30g/110,5 kcal) Siers [A07] (15g/48,8 kcal) Tomāti svaigi Le (50g/8,1 kcal) Tēja ar medu (100g/7,6 kcal)				<b>Brokastis</b> Cepta zivs [A01, A03, A04] (50g/94,2 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (25g/81,1 kcal) Tomāti svaigi Le (50g/8,1 kcal) Tēja ar cukuru Le (110g/10,1 kcal)				<b>Brokastis</b> Rīsu biezputra [A07] (110g/108,5 kcal) Ievārījums (15g/33,2 kcal) Banāni (60g/55,0 kcal) Tēja ar medu (100g/7,6 kcal)				<b>Brokastis</b> Biezpiens ar krējumu [A07] (60g/62,0 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (20g/73,6 kcal) Gurķi svaigi Le (50g/5,7 kcal) Tēja ar cukuru Le (100g/9,2 kcal)				<b>Brokastis</b> 4 graudu biezputra [A01, A07] (110g/66,4 kcal) Ievārījums (20g/44,3 kcal) Tēja ar medu (140g/10,6 kcal)			
6,2	16,4	9,4	175,0	9,1	20,7	8,4	193,5	4,8	39,5	3,1	204,3	9,6	13,1	6,6	150,5	2,6	24,4	1,4	121,3
<b>Pusdienas</b> Vistas gaļas zupa ar zaļajiem zirnīšiem. Le (160g/82,1 kcal) Plov (160g/263,0 kcal) Dārzenų asorti (60g/43,8 kcal) Klona maize [A01] (15g/39,6 kcal) Ogu dzēriens Lej. (140g/16,6 kcal)				<b>Pusdienas</b> Makaroni ar malto gaļu [A01, A09] (165g/254,0 kcal) Siers [A07] (15g/48,8 kcal) Ķīnas kāpostu salāti (60g/49,7 kcal) Piena ķīselis [A07] (45g/41,5 kcal) Ogu mērce Lej. (55g/39,5 kcal)				<b>Pusdienas</b> Kartupeļi vārīti (160g/108,5 kcal) Cepta vista (50g/96,5 kcal) Redīsu -gurķu salāti [A07] (60g/18,7 kcal) Piena mērce Lej. [A01, A07] (60g/50,2 kcal) Rabarberu uzpūtenis [A01] (60g/54,4 kcal) Piens [A07] (130g/68,3 kcal)				<b>Pusdienas</b> Griķi vārīti Lej. (160g/205,9 kcal) Maltās gaļas mērce [A01, A07] (60g/71,1 kcal) Dārzenų asorti (60g/64,6 kcal) Kukurūzas pārslas [A01] (20g/70,6 kcal) Jogurts [A07] (65g/46,8 kcal)				<b>Pusdienas</b> Frikadeļu zupa [A03] (160g/98,9 kcal) Pērļu grūbas ar malto gaļu [A01, A09] (150g/203,1 kcal) Dārzenų asorti (60g/60,9 kcal) Graudu maize [A01, A11] (20g/56,0 kcal) Krējums [A07] (10g/19,7 kcal)			
18,7	47,9	19,2	445,1	16,3	58,6	14,8	433,5	17,8	47,8	14,9	396,6	13,1	70,8	13,5	459,0	16,7	46,1	18,3	438,6
<b>Launags</b> Mannas biezputra [A01, A07] (120g/127,2 kcal) Ievārījums (15g/33,2 kcal) Saldētu ogu kompots. (100g/16,2 kcal)				<b>Launags</b> Kukurūzas pārslas [A01] (20g/70,6 kcal) Piens [A07] (100g/52,5 kcal) Ābols (90g/45,9 kcal)				<b>Launags</b> Siera karstmaizīte Le [A01, A07] (45g/146,4 kcal) Saldētu ogu kompots. (130g/21,1 kcal) Ābols (60g/30,6 kcal)				<b>Launags</b> Dārzenų piena zupa Le [A07] (130g/53,3 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (25g/92,0 kcal) Vīnogas (60g/38,5 kcal)				<b>Launags</b> Cepta baltmaize Lej. [A01, A07] (40g/137,6 kcal) Ievārījums (20g/44,3 kcal) Piens [A07] (100g/52,5 kcal)			
4,3	35,2	2,1	176,6	4,6	31,5	2,8	169,0	6,6	25,9	7,7	198,1	4,8	26,9	6,4	183,8	5,7	35,1	7,8	234,4
<b>Uzturvērtības kopā</b> 29,2 99,5 30,7 796,7 Sāls(g): 0,6000 ; Cukurs(g): 10,8000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 30,0 110,8 26,0 796,0 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				<b>Uzturvērtības kopā</b> 29,2 113,2 25,7 799,0 Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 8,3000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 27,5 110,8 26,5 793,3 Sāls(g): 0,6000 ; Cukurs(g): 2,3000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 25,0 105,6 27,5 794,3 Sāls(g): 1,1000 ; Cukurs(g): 0,0000 (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 114g; Augļi un ogas 336g; Dārzeni 537g; Kartupeļi 223g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 257g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 758g;

Sagatavoja: Lāsma Einbega-Lapkaša

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

## Ēdienkarte nedēļai: 11.05.2026 - 15.05.2026

Lejasciema skola (PII "Kamenīte" - ēdināšana)\*

Grupa: 3-6 gadi PII

Pirmdiena 11.05.2026				Otrdiena 12.05.2026				Trešdiena 13.05.2026				Ceturtdiena 14.05.2026				Piektdiena 15.05.2026			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Brokastis</b> Sviestmaize [A01, A07] (40g/147,3 kcal) Siers [A07] (20g/65,1 kcal) Tomāti svaigi Le (70g/11,3 kcal) Tēja ar medu (130g/9,9 kcal)				<b>Brokastis</b> Cepta zivs [A01, A03, A04] (60g/104,1 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (30g/91,8 kcal) Tomāti svaigi Le (70g/11,3 kcal) Tēja ar medu (100g/7,6 kcal)				<b>Brokastis</b> Rīsu biezputra [A07] (140g/138,1 kcal) Ievārījums (20g/44,3 kcal) Banāni (80g/73,3 kcal) Tēja ar medu (140g/10,6 kcal)				<b>Brokastis</b> 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)				<b>Brokastis</b> 4 graudu biezputra [A01, A07] (140g/84,5 kcal) Ievārījums (25g/55,4 kcal) Tēja ar medu (150g/11,4 kcal)			
8,2	22,0	12,5	233,6	11,3	22,7	8,7	214,8	6,2	51,8	3,9	266,3	13,8	21,8	12,1	249,9	3,3	30,3	1,8	151,3
<b>Pusdienas</b> Vistas gaļas zupa ar zaļajiem zirnīšiem. Le (180g/95,5 kcal) Plovs (180g/303,6 kcal) Dārzeņu asorti (70g/51,0 kcal) Klona maize [A01] (30g/79,2 kcal) Ogu dzēriens Lej. (146g/17,3 kcal)				<b>Pusdienas</b> Makaroni ar malto gaļu [A01, A09] (180g/323,9 kcal) Ķīnas kāpostu salāti (70g/58,0 kcal) Siers [A07] (20g/65,1 kcal) Piena ķīselis [A07] (60g/55,2 kcal) Ogu mērce Lej. (60g/43,1 kcal)				<b>Pusdienas</b> Kartupeļi vārīti (180g/122,0 kcal) Cepta vista (65g/125,4 kcal) Piena mērce Lej. [A01, A07] (70g/58,6 kcal) Redīsu -gurķu salāti [A07] (70g/21,8 kcal) Rabarberu uzpūtenis [A01] (70g/68,0 kcal) Piens [A07] (140g/73,5 kcal)				<b>Pusdienas</b> Griķi vārīti Lej. (180g/231,6 kcal) Maltās gaļas mērce [A01, A07] (70g/86,9 kcal) Dārzeņu asorti (70g/75,4 kcal) Kukurūzas pārslas [A01] (30g/105,9 kcal) Jogurts [A07] (90g/64,8 kcal)				<b>Pusdienas</b> Frikadeļu zupa [A03] (180g/111,3 kcal) Pērļu grūbas ar malto gaļu [A01, A09] (170g/230,2 kcal) Dārzeņu asorti (70g/71,1 kcal) Graudu maize [A01, A11] (30g/84,0 kcal) Krējums [A07] (15g/29,6 kcal)			
22,5	61,5	22,5	546,6	22,1	68,4	20,2	545,3	21,3	55,3	17,9	469,3	16,0	87,5	16,3	564,6	19,8	56,1	21,9	526,2
<b>Launags</b> Mannas biezputra [A01, A07] (140g/148,5 kcal) Ievārījums (30g/66,5 kcal) Saldētu ogu kompots. (130g/21,1 kcal)				<b>Launags</b> Kukurūzas pārslas [A01] (30g/105,9 kcal) Piens [A07] (160g/84,0 kcal) Ābols (100g/51,0 kcal)				<b>Launags</b> Siera karstmaizīte Le [A01, A07] (60g/193,7 kcal) Saldētu ogu kompots. (140g/20,4 kcal) Ābols (90g/45,9 kcal)				<b>Launags</b> Dārzeņu piena zupa Le [A07] (150g/66,1 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (25g/92,0 kcal) Vīnogas (70g/44,9 kcal)				<b>Launags</b> Cepta baltmaize Lej. [A01, A07] (50g/172,0 kcal) Ievārījums (20g/44,3 kcal) Piens [A07] (140g/73,5 kcal)			
5,0	48,3	2,5	236,1	7,2	43,4	4,4	240,9	8,2	35,2	9,5	260,0	5,4	30,1	6,6	203,0	7,5	41,9	10,1	289,8
<b>Uzturvērtības kopā</b> 35,7 131,8 37,5 1016,3 Sāls(g): 0,7000 ; Cukurs(g): 12,5000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 40,6 134,5 33,3 1001,0 Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 8,4000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 35,7 142,3 31,3 995,6 Sāls(g): 1,2000 ; 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				<b>Uzturvērtības kopā</b> 35,2 139,4 35,0 1017,5 Sāls(g): 0,8000 ; Cukurs(g): 3,2000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 30,6 128,3 33,8 967,3 Sāls(g): 1,2000 ; Cukurs(g): 0,0000 (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 150g; Augļi un ogas 416g; Dārzeņi 648g; Kartupeļi 258g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 324g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 992g;

Sagatavoja: Lāsma Einbega-Lapkaša

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

## Ēdienkarte nedēļai: 11.05.2026 - 15.05.2026

Lejasciema skola (PII "Kamenīte" - ēdināšana)\*

Grupa: Skolas piens

Pirmdiena 11.05.2026				Trešdiena 13.05.2026				Piektdiena 15.05.2026			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Pusdienas</b>				<b>Pusdienas</b>				<b>Pusdienas</b>			
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
<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>			
6,0	9,6	3,0	90,0	6,0	9,6	3,0	90,0	6,0	9,6	3,0	90,0
<b>Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000</b>				<b>Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000</b>				<b>Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000</b>			
(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, kefirs, 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)