

Ēdienkarte nedēļai: 15.09.2025 - 19.09.2025

Lejasciema skola (PII "Kamenīte" - ēdināšana)*

Grupa: 1-2 g.

Pirmdiena 15.09.2025				Otrdiena 16.09.2025				Trešdiena 17.09.2025				Ceturtdiena 18.09.2025				Piektdiena 19.09.2025			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Siers [A07] (15g/48,8 kcal) Sviestmaize [A01, A07, A11] (30g/95,2 kcal) Gurķi svaigi Le (60g/6,8 kcal) Tēja ar cukuru (100g/10,0 kcal)				Brokastis Zaļie zirnīši konservēti ar krējumu Le [A07] (80g/67,9 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (25g/92,0 kcal) Tomāti svaigi Le (50g/8,1 kcal) Tēja ar cukuru Le (120g/11,0 kcal)				Brokastis Mannas biezputra [A01, A07] (100g/106,1 kcal) Ievārījums (10g/18,6 kcal) Kafija cigoriņu ar pienu [A01, A07] (100g/34,8 kcal)				Brokastis Omlete Le [A03, A07] (50g/76,7 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (35g/128,9 kcal) Gurķi svaigi Le (50g/5,7 kcal) Tēja ar cukuru (100g/10,0 kcal)				Brokastis 4 graudu biezputra [A01, A07] (120g/107,8 kcal) Ievārījums (15g/27,8 kcal) Vīnogas (50g/32,1 kcal) Tēja ar cukuru (110g/4,8 kcal)			
7,1	17,3	7,0	160,8	5,3	22,6	7,6	179,0	5,8	27,5	2,9	159,5	6,5	20,0	12,7	221,3	5,1	23,7	6,3	172,5
Pusdienas Vistas zupa ar rīsu Lej. (150g/70,7 kcal) Makaroni Le [A01] (120g/165,8 kcal) Maltās gaļas mērce [A01, A07] (55g/112,4 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] (7g/13,8 kcal)				Pusdienas Kartupeļu biezenis [A07] (150g/94,6 kcal) Gaļas -rīsu tefteli Lej. [A01] (60g/142,4 kcal) Krējuma mērce Lej. [A01, A07] (40g/41,4 kcal) Burkānu slāti (50g/12,6 kcal) Ogu biežais ķīselis (60g/52,5 kcal) Piens [A07] (100g/52,5 kcal)				Pusdienas Dārzeņu zupa ar zivju frikadelēmLej. [A03, A04, A07] (150g/88,2 kcal) Kartupeļu -zirņu biezenis [A07] (150g/186,6 kcal) Cepta cūkgaļa ar sīpoliem (45g/96,2 kcal) Gurķi svaigi Le (60g/6,8 kcal) Klona maize [A01] (20g/52,8 kcal) Ābols (100g/52,2 kcal)				Pusdienas Pērļu grūbas [A01, A09] (140g/184,1 kcal) Vistas gaļa siera mērce [A01, A07] (60g/79,5 kcal) Tomāti svaigi Le (50g/8,1 kcal) Putukrējums ar cepumiem [A01, A03, A05, A07, A08, A10, A11] (30g/105,8 kcal) Aveņu mērce (45g/39,8 kcal)				Pusdienas Kartupeļu vārīti (170g/115,3 kcal) Cūkgaļas gulašs Lej [A01, A07] (60g/82,0 kcal) Biešu salāti Lej. (60g/24,2 kcal) Augļu salāti (60g/40,1 kcal) Putukrējums Le [A07] (30g/103,6 kcal)			
18,4	57,4	15,3	440,2	15,4	46,4	16,6	396,0	19,3	57,4	19,7	482,8	12,9	52,5	14,3	417,3	10,4	46,5	15,0	365,2
Launags Rauga pankūkas ar ievārījumu Le [A01, A03, A07] (60g/114,8 kcal) Vīnogas (50g/32,1 kcal)				Launags Makaronu piena zupa [A01, A07] (130g/85,6 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (25g/92,0 kcal) Ābols (90g/47,2 kcal)				Launags Ābolu karstmaizītes Lej.1-2.g. [A01, A07] (50g/94,7 kcal) Piens [A07] (100g/52,5 kcal)				Launags Olā apcepta baltmaize Le [A01, A03, A07] (30g/73,1 kcal) Ievārījums (15g/27,8 kcal) Piens [A07] (110g/57,8 kcal)				Launags Biezpiena plācenīši [A01, A03, A07] (70g/169,8 kcal) Ievārījums (20g/37,1 kcal) Piens [A07] (100g/52,5 kcal)			
4,6	21,4	4,8	146,9	5,7	33,8	7,3	224,8	4,9	22,5	4,3	147,2	7,4	19,9	5,7	158,7	14,3	24,3	11,4	259,4
Uzturvērtības kopā 30,1 96,1 27,1 747,9 Sāls(g): 0,5000 ; 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 26,4 102,8 31,5 799,8 Sāls(g): 1,6000 ; Cukurs(g): 7,9000 (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 30,0 107,4 26,9 789,5 Sāls(g): 0,8000 ; Cukurs(g): 8,2000 (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 26,8 92,4 32,7 797,3 Sāls(g): 0,8000 ; 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 29,8 94,5 32,7 797,1 Sāls(g): 0,7000 ; Cukurs(g): 9,4000 (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 147g; Augļi un ogas 407g; Dārzeņi 597g; Kartupeļi 370g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 181g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 792g;

Sagatavoja: Lāsma Einbega-Lapkaša

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

Ēdienkarte nedēļai: 15.09.2025 - 19.09.2025

Lejasciema skola (PII "Kamenīte" - ēdināšana)*

Grupa: 3-6 g.

Pirmdiena 15.09.2025				Otrdiena 16.09.2025				Trešdiena 17.09.2025				Ceturtdiena 18.09.2025				Piektdiena 19.09.2025			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Siers [A07] (20g/65,1 kcal) Sviestmaize [A01, A07, A11] (35g/111,1 kcal) Gurķi svaigi Le (70g/8,0 kcal) Tēja ar cukuru (120g/12,0 kcal)				Brokastis Zaļie zirnīši konservēti ar krējumu Le [A07] (100g/84,8 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (35g/128,8 kcal) Tomāti svaigi Le (60g/9,7 kcal) Tēja ar cukuru Le (120g/11,0 kcal)				Brokastis Mannas biezputra [A01, A07] (130g/131,2 kcal) Ievārījums (15g/27,9 kcal) Kafija cigoriņu ar pienu [A01, A07] (140g/48,7 kcal)				Brokastis Omlete Le [A03, A07] (70g/131,1 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (35g/128,9 kcal) Gurķi svaigi Le (60g/6,8 kcal) Tēja ar cukuru (120g/12,0 kcal)				Brokastis 4 graudu biezputra [A01, A07] (140g/125,8 kcal) Ievārījums (20g/37,1 kcal) Vīnogas (60g/38,5 kcal) Tēja ar cukuru (130g/5,7 kcal)			
8,8	20,3	8,8	196,2	6,8	29,1	10,0	234,3	7,4	36,1	3,8	207,8	8,2	20,9	18,1	278,8	6,3	28,5	7,3	207,1
Pusdienas Vistas zupa ar rīsu Lej. (170g/80,2 kcal) Makaroni Le [A01] (160g/221,1 kcal) Maltās gaļas mērce [A01, A07] (70g/143,0 kcal) Tomāti svaigi Le (70g/11,3 kcal) Ogu dzēriens Lej. (120g/14,1 kcal) Graudu maize [A01, A11] (30g/84,0 kcal) Krējums [A07] (10g/19,7 kcal)				Pusdienas Kartupeļu biezenis [A07] (180g/113,4 kcal) Gaļas -rīsu tefteli Lej. [A01] (70g/167,1 kcal) Krējuma mērce Lej. [A01, A07] (70g/72,6 kcal) Burkānu slāti (70g/17,6 kcal) Ogu biežais ķīselis (70g/56,9 kcal) Piens [A07] (100g/52,6 kcal)				Pusdienas Dārzeņu zupa ar zivju frikadelēmLej. [A03, A04, A07] (160g/94,1 kcal) Kartupeļu -zirņu biezenis [A07] (160g/199,1 kcal) Cepta cūkgaļa ar sīpoliem (50g/106,9 kcal) Gurķi svaigi Le (70g/7,9 kcal) Klona maize [A01] (20g/52,8 kcal) Ābols (100g/52,2 kcal)				Pusdienas Pērļu grūbas [A01, A09] (170g/223,6 kcal) Vistas gaļa siera mērce [A01, A07] (70g/102,4 kcal) Tomāti svaigi Le (70g/11,3 kcal) Putukrējums ar cepumiem [A01, A03, A05, A07, A08, A10, A11] (40g/140,3 kcal) Aveņu mērce (50g/44,3 kcal)				Pusdienas Kartupeļu vārīti (180g/122,1 kcal) Cūkgaļas gulašs Lej [A01, A07] (80g/96,0 kcal) Biešu salāti Lej. (70g/28,2 kcal) Augļu salāti (65g/43,5 kcal) Putukrējums Le [A07] (40g/138,1 kcal)			
23,5	76,2	19,6	573,4	17,9	55,5	20,8	480,2	20,6	59,8	21,3	513,0	16,9	63,1	18,7	521,9	11,6	52,2	18,7	427,9
Launags Rauga pankūkas ar ievārījumu Le [A01, A03, A07] (100g/213,7 kcal) Vīnogas (60g/38,5 kcal)				Launags Makaronu piena zupa [A01, A07] (260g/139,4 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (35g/128,9 kcal) Ābols (90g/47,2 kcal)				Launags Ābolu karstmaizītes Lej.1-2.g. [A01, A07] (60g/113,5 kcal) Piens [A07] (120g/63,0 kcal)				Launags Olā apcepta baltmaize Le [A01, A03, A07] (50g/123,3 kcal) Ievārījums (20g/37,1 kcal) Piens [A07] (140g/73,5 kcal)				Launags Biezpiena plācenīši [A01, A03, A07] (80g/190,0 kcal) Ievārījums (20g/37,1 kcal) Piens [A07] (140g/73,5 kcal)			
8,1	39,3	6,9	252,2	8,7	46,6	10,5	315,5	5,9	26,9	5,1	176,5	9,9	27,1	9,4	233,9	16,7	27,4	13,8	300,6
Uzturvērtības kopā 40,4 135,8 35,3 1021,8 Sāls(g): 0,7000 ; Cukurs(g): 5,9000 (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 33,4 131,2 41,3 1030,0 Sāls(g): 2,3000 ; Cukurs(g): 7,6000 (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 33,9 122,8 30,2 897,3 Sāls(g): 0,8000 ; Cukurs(g): 10,7000 (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 35,0 111,1 46,2 1034,6 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 34,6 108,1 39,8 935,6 Sāls(g): 0,7000 ; Cukurs(g): 10,5000 (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 187g; Augļi un ogas 442g; Dārzeņi 726g; Kartupeļi 409g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 210g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 1004g;

Sagatavoja: Lāsma Einbega-Lapkaša

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