

APSTIPRINU

Lejasciema pamatskolas direktore: Ineta Maltavniece

Ēdienkarte nedēļai: 15.12.2025 - 21.12.2025

Lejasciema skola (PII "Kamenīte" - ēdināšana)*

Grupa: 1-2 g.

Pirmdiena 15.12.2025				Otrdiena 16.12.2025				Trešdiena 17.12.2025				Ceturtdiena 18.12.2025				Piektdiena 19.12.2025			
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/65,9 kcal) Ievārījums (15g/27,8 kcal) Tēja ar medu (120g/9,1 kcal) Ābols (90g/47,2 kcal)				Brokastis Zaļie zirnīši konservēti ar krējumu Le [A07] (60g/50,9 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (15g/55,3 kcal) Mandarīns (80g/36,7 kcal) Kakao ar pienu Le [A07] (100g/37,1 kcal)				Brokastis 4 graudu biezputra [A01, A07] (120g/107,7 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/161,3 kcal) Tomāti svaigi Le (50g/8,1 kcal) Kafija cigoriņu ar pienu [A01, A07] (120g/46,4 kcal)			
5,3	12,2	11,9	176,5	5,3	25,3	3,1	150,0	5,5	24,7	6,5	180,0	6,7	35,7	6,5	229,1	8,7	24,3	9,2	215,8
Pusdienas Svaigu kāpostu zupa Le (160g/62,1 kcal) Plovs ar vistas gaļu (140g/202,2 kcal) Ķīnas kāpostu salāti ar svaigu gurķi Le [A07] (55g/29,7 kcal) Klona maize [A01] (15g/39,6 kcal) Ogu dzēriens Le [A07] (130g/15,4 kcal) Krējums [A07] (7g/13,8 kcal)				Pusdienas Griķi vārīti Le [A07] (150g/193,0 kcal) Maltās gaļas mērce [A01, A07] (60g/87,0 kcal) Biešu, zaļo zirnīšu salāti [A07] (60g/43,3 kcal) Biezpiena deserts [A07] (30g/53,2 kcal) Zemeņu mērce (40g/29,0 kcal)				Pusdienas Kartupeļi vārīti Le [A07] (150g/101,5 kcal) Cūkgaļas karbonāde [A01, A03] (50g/123,7 kcal) Krējuma mērce Le [A01, A07] (30g/31,2 kcal) Dārzeņu asorti (40g/21,5 kcal) Ogu mērce Le [A07] (50g/33,4 kcal) Vanīļas krēms [A07] (30g/101,1 kcal)				Pusdienas Kartupeļu -burkānu biezenis [A07] (160g/89,2 kcal) Zivs/cūkgaļas kotlete [A04] (50g/100,3 kcal) Krējuma mērce Le [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 Soljanka [A07] (140g/73,1 kcal) Dārzeņu sautējums ar gaļu [A07] (150g/142,0 kcal) Gurķi svaigi Le (50g/5,7 kcal) Krējums [A07] (10g/19,7 kcal) Ogu dzēriens Le [A07] (120g/12,8 kcal) Graudu maize [A01, A11] (20g/56,0 kcal)			
11,1	52,8	11,2	362,8	14,1	57,0	13,5	405,5	13,2	41,5	21,8	412,4	15,4	41,8	15,3	366,6	14,2	26,2	16,6	309,3
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 Ābolu pankūkas [A01, A03] (100g/151,1 kcal) Ievārījums (15g/27,8 kcal) Piens [A07] (120g/63,0 kcal)				Launags Olīveļļa ar baltmaizi Le [A01, A03, A07] (35g/86,3 kcal) Ievārījums (20g/37,1 kcal) Piens [A07] (100g/52,5 kcal)				Launags Dārzeņu piena zupa Le [A07] (150g/61,5 kcal) Sviestmaize ar sieru [A01, A07] (25g/83,6 kcal) Vīnogas (50g/32,1 kcal)				Launags Kukurūzas pārslas [A01] (40g/141,2 kcal) Piens [A07] (100g/52,5 kcal) Ābols (50g/26,1 kcal)			
6,3	28,1	7,3	201,5	9,3	33,5	7,9	241,9	7,9	20,3	6,9	175,9	6,7	23,1	6,5	177,2	5,8	42,3	3,0	219,8
Uzturvērtības kopā 22,7 93,1 30,4 740,8 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 28,7 115,8 24,5 797,4 Sāls(g): 0,6000 ; Cukurs(g): 9,7000 (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 26,6 86,5 35,2 768,3 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				Uzturvērtības kopā 28,8 100,6 28,3 772,9 Sāls(g): 1,3000 ; Cukurs(g): 7,6000 (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 28,7 92,8 28,8 744,9 Sāls(g): 1,7000 ; Cukurs(g): 3,1000 (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 116g; Augļi un ogas 553g; Dārzeņi 551g; Kartupeļi 343g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 224g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 869g;

Sagatavoja: Lāsma Einbega-Lapkaša

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

Ēdienkarte nedēļai: 15.12.2025 - 21.12.2025

Lejasciema skola (PII "Kamenīte" - ēdināšana)*

Grupa: 3-6 g.

Pirmdiena 15.12.2025				Otrdiena 16.12.2025				Trešdiena 17.12.2025				Ceturtdiena 18.12.2025				Piektdiena 19.12.2025			
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/76,9 kcal) Ievārījums (20g/37,1 kcal) Tēja ar medu (140g/10,6 kcal) Ābols (90g/47,2 kcal)				Brokastis Zaļie zirnīši konservēti ar krējumu Le [A07] (90g/76,4 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (35g/129,0 kcal) Mandarīns (80g/36,7 kcal) Kakao ar pienu Lej. [A07] (140g/51,9 kcal)				Brokastis 4 graudu biezputra [A01, A07] (140g/125,7 kcal) Ievārījums (20g/37,1 kcal) Banāni (90g/82,5 kcal) Tēja ar cukuru Le (140g/12,8 kcal)				Brokastis Siera karstmaizīte Le [A01, A07] (60g/193,5 kcal) Tomāti svaigi Le (70g/11,3 kcal) Kafija cigoriņu ar pienu [A01, A07] (140g/54,2 kcal)			
6,4	15,1	14,5	215,5	6,5	28,4	3,6	171,8	8,7	38,1	11,8	294,0	7,3	40,3	7,5	258,1	10,5	29,3	10,9	259,0
Pusdienas Svaigu kāpostu zupa Le (190g/73,7 kcal) Plovs ar vistas gaļu (160g/231,2 kcal) Ķīnas kāpostu salāti ar svaigu gurķi.Lej. (70g/37,8 kcal) Klona maize [A01] (20g/52,8 kcal) Ogu dzēriens Lej. (140g/16,6 kcal) Krējums [A07] (15g/29,6 kcal)				Pusdienas Griķi vārīti Lej. (180g/231,6 kcal) Maltās gaļas mērce [A01, A07] (80g/115,9 kcal) Biešu, zaļo zirnīšu salāti [A07] (70g/50,5 kcal) Biezpiena deserts [A07] (40g/72,5 kcal) Zemeņu mērce (45g/28,9 kcal)				Pusdienas Kartupeļi vārīti Lej. (180g/121,8 kcal) Cūkgaļas karbonāde [A01, A03] (70g/173,2 kcal) Krējuma mērce Lej. [A01, A07] (55g/57,2 kcal) Dārzena asorti (70g/37,7 kcal) Ogu mērce Lej. (55g/36,8 kcal) Vanīļas krēms [A07] (40g/134,8 kcal)				Pusdienas Kartupeļu -burkānu biezenis [A07] (180g/100,4 kcal) Zivs/cūkgaļas kotlete [A04] (60g/120,4 kcal) Krējuma mērce Lej. [A01, A07] (60g/62,2 kcal) Burkānu slāti (70g/17,6 kcal) Rabarberu uzpūtenis [A01] (70g/67,3 kcal) Piens [A07] (140g/73,5 kcal)				Pusdienas Soljanka [A07] (170g/88,7 kcal) Dārzena sautējums ar gaļu [A07] (170g/160,9 kcal) Gurķi svaigi Le (70g/8,0 kcal) Krējums [A07] (15g/29,6 kcal) Ogu dzēriens Lej. (140g/14,9 kcal) Graudu maize [A01, A11] (30g/84,0 kcal)			
13,2	62,2	14,7	441,7	17,8	67,6	17,4	499,4	18,1	52,6	31,4	561,5	18,9	49,1	18,8	441,4	17,4	34,2	20,3	386,1
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 Ābolu pankūkas [A01, A03] (110g/166,3 kcal) Ievārījums (20g/37,1 kcal) Piens [A07] (140g/73,5 kcal)				Launags Olā apcepta baltmaize Le [A01, A03, A07] (45g/111,0 kcal) Ievārījums (20g/37,1 kcal) Piens [A07] (140g/73,5 kcal)				Launags Dārzena piena zupa Le [A07] (180g/73,8 kcal) Sviestmaize ar sieru [A01, A07] (35g/117,1 kcal) Vīnogas (70g/44,9 kcal)				Launags Kukurūzas pārslas [A01] (40g/141,2 kcal) Piens [A07] (140g/73,5 kcal) Ābols (90g/47,0 kcal)			
7,4	33,7	8,6	238,7	10,9	37,9	8,9	276,9	9,7	25,4	8,9	221,6	8,6	30,8	8,8	235,8	7,0	48,8	4,2	261,7
Uzturvērtības kopā 27,0 111,0 37,8 895,9 Sāls(g): 1,9000 ; 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 35,2 133,9 29,9 948,1 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				Uzturvērtības kopā 36,5 116,1 52,1 1077,1 Sāls(g): 1,4000 ; Cukurs(g): 9,7000 (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 34,8 120,2 35,1 935,3 Sāls(g): 1,4000 ; Cukurs(g): 8,9000 (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 34,9 112,3 35,4 906,8 Sāls(g): 1,9000 ; Cukurs(g): 3,6000 (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 156g; Augļi un ogas 660g; Dārzeņi 711g; Kartupeļi 402g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 275g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 1111g;

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: 15.12.2025 - 21.12.2025

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

Pirmdiena 15.12.2025				Trešdiena 17.12.2025				Piektdiena 19.12.2025			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas				Pusdienas				Pusdienas			
Skolas auglis (100g/52,4 kcal)				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	0,3	11,4	0,6	52,4
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
0,3	11,4	0,6	52,4	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)	(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: Augļi un ogas 300g;

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: 15.12.2025 - 21.12.2025

Lejasciema skola (PII "Kamenīte" - ēdināšana)*

Grupa: Skolas piens

Otrdiena 16.12.2025				Ceturtdiena 18.12.2025			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas				Pusdienas			
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
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
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			
(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: Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 400g;

Sagatavoja: Lāsma Einbega-Lapkaša

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