

Ēdienkarte nedēļai: 17.02.2025 - 21.02.2025

Lejasciema skola (PII "Kamenīte" - ēdināšana)*

Grupa: 1-2 g.

Pirmdiena 17.02.2025				Otrdiena 18.02.2025				Trešdiena 19.02.2025				Ceturtdiena 20.02.2025				Piektdiena 21.02.2025			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis 4 graudu biezputra [A01, A07] (120g/107,7 kcal) Ievārījums (25g/17,9 kcal) Tēja ar cukuru (110g/4,8 kcal) Ābols (70g/36,5 kcal)				Brokastis Cīsiņi Le [A07] (50g/127,0 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (25g/92,0 kcal) Tomāti svaigi Le (50g/8,1 kcal) Tēja ar cukuru Le (120g/11,0 kcal)				Brokastis Biezpiens ar krējumu [A07] (55g/61,3 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (25g/92,0 kcal) Tēja ar cukuru (100g/10,0 kcal) Gurķi svaigi Le (50g/5,7 kcal)				Brokastis Auzu pārslu biezputra [A01, A07] (120g/65,9 kcal) Ievārījums (20g/37,1 kcal) Kakao ar pienu Lej. [A07] (100g/37,1 kcal)				Brokastis Vārīta ola [A03] (30g/46,6 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (30g/110,5 kcal) Gurķi svaigi Le (50g/5,7 kcal) Tēja ar cukuru Le (100g/9,2 kcal)			
3,1	25,1	6,0	166,9	8,1	16,1	15,7	238,1	8,7	15,4	8,0	169,0	7,3	18,1	4,3	140,1	6,2	16,6	9,0	172,0
Pusdienas Sojanka (140g/60,7 kcal) Griķi vārīti Lej. (110g/141,5 kcal) Maltās gaļas mērce [A01, A07] (70g/84,7 kcal) Dārzeņu asorti (50g/36,4 kcal) Klona maize [A01] (20g/52,8 kcal) Krējums [A07] (7g/13,8 kcal)				Pusdienas Kartupeļi vārīti (150g/101,7 kcal) Zivs/cūkgaļas kotlete [A04] (50g/100,3 kcal) Skābu kāpostu salāti Le (55g/18,1 kcal) Putukrējums ar grauzdētām auzu pārslām [A01, A07] (30g/105,4 kcal) Saldētu ogu ķīselis (50g/33,6 kcal)				Pusdienas Dārzeņu zupa ar sieru [A07, A09] (140g/77,8 kcal) Makaroni ar malto gaļu un tomātu mērci [A01] (150g/276,9 kcal) Tomāti svaigi Le (50g/8,1 kcal) Graudu maize [A01, A11] (15g/42,0 kcal) Saldētu ogu kompots. (100g/12,4 kcal)				Pusdienas Rīsi vārīti (140g/166,1 kcal) Vistas gaļas mērce [A01, A07] (70g/84,8 kcal) Gurķu salāti (60g/24,8 kcal) Maizes zupa [A01] (50g/41,2 kcal) Putukrējums Le [A07] (30g/104,3 kcal)				Pusdienas Kartupeļi vārīti Lej. (160g/108,3 kcal) Cūkgaļas gulašs Lej [A01, A07] (70g/84,1 kcal) Dārzeņu asorti (40g/21,5 kcal) Ogu mērce Lej. (50g/33,4 kcal) Vanīļas krēms [A07] (35g/118,0 kcal)			
12,9	51,9	14,2	389,9	12,5	39,9	16,6	359,1	16,2	53,7	15,5	417,2	10,7	54,7	17,3	421,2	10,6	40,5	17,8	365,3
Launags Siera karstmaizīte Le [A01, A07] (60g/193,7 kcal) Tēja ar cukuru Le (100g/9,2 kcal)				Launags Mannas biezputra [A01, A07] (100g/104,8 kcal) Ievārījums (20g/37,1 kcal) Piens [A07] (100g/52,5 kcal)				Launags Kukurūzas pārslas [A01] (30g/105,9 kcal) Piens [A07] (100g/52,5 kcal)				Launags Pupiņu salāti [A03, A07] (120g/108,6 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (25g/92,0 kcal)				Launags Makaronu piena zupa [A01, A07] (140g/75,1 kcal) Sviestmaize ar sieru [A01, A07] (35g/117,1 kcal) Vīnogas (50g/32,1 kcal)			
7,8	22,0	9,2	202,9	9,2	27,7	5,2	194,4	5,0	28,6	2,7	158,4	6,2	17,3	11,1	200,6	8,1	29,7	8,2	224,3
Uzturvērtības kopā 23,8 99,0 29,4 759,7 Sāls(g): 0,9000 ; Cukurs(g): 6,0000 (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 83,7 37,5 791,6 Sāls(g): 0,8000 ; Cukurs(g): 12,0000 (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 29,9 97,7 26,2 744,6 Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 4,8000 (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 24,2 90,1 32,7 761,9 Sāls(g): 1,1000 ; Cukurs(g): 9,2000 (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 24,9 86,8 35,0 761,6 Sāls(g): 0,7000 ; Cukurs(g): 8,5000 (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 196g; Augļi un ogas 208g; Dārzeņi 545g; Kartupeļi 360g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 217g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 583g;

Sagatavoja: Lāsma Einbega-Lapkaša

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

Ēdienkarte nedēļai: 17.02.2025 - 21.02.2025

Lejasciema skola (PII "Kamenīte" - ēdināšana)*

Grupa: 3-6 g.

Pirmdiena 17.02.2025				Otrdiena 18.02.2025				Trešdiena 19.02.2025				Ceturtdiena 20.02.2025				Piektdiena 21.02.2025			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis 4 graudu biezputra [A01, A07] (140g/125,7 kcal) levārijums (20g/37,1 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (30g/110,5 kcal) Tēja ar cukuru (100g/8,0 kcal) Ābols (90g/47,2 kcal)				Brokastis Cīsiņi Le [A07] (50g/127,0 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (35g/128,8 kcal) Tomāti svaigi Le (60g/9,7 kcal) Tēja ar cukuru Le (120g/11,0 kcal)				Brokastis Biezpiens ar krējumu [A07] (100g/111,3 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (25g/92,0 kcal) Tēja ar cukuru (100g/10,0 kcal) Gurķi svaigi Le (60g/6,8 kcal)				Brokastis Auzu pārslu biezputra [A01, A07] (180g/98,9 kcal) levārijums (20g/37,1 kcal) Kakao ar pienu Lej. [A07] (120g/44,5 kcal)				Brokastis Vārīta ola [A03] (30g/46,6 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (35g/128,9 kcal) Gurķi svaigi Le (50g/5,7 kcal) Tēja ar cukuru Le (100g/7,3 kcal)			
8,4	43,7	13,4	328,5	8,8	20,8	17,5	276,5	14,4	16,5	10,8	220,1	9,2	23,6	5,6	180,5	6,5	18,3	9,9	188,5
Pusdienas Soļanka [A07] (160g/83,3 kcal) Griķi vārīti Lej. (150g/193,1 kcal) Maltās gaļas mērce [A01, A07] (80g/97,0 kcal) Dārzeņu asorti (70g/51,0 kcal) Klona maize [A01] (20g/52,8 kcal) Krējums [A07] (10g/19,7 kcal)				Pusdienas Kartupeļi vārīti (170g/115,3 kcal) Zivs/cūkgaļas kotlete [A04] (70g/140,6 kcal) Krējuma mērce Lej. [A01, A07] (70g/72,6 kcal) Skābu kāpostu salāti Le (55g/18,1 kcal) Putukrējums ar grauzdētām auzu pārslām [A01, A07] (35g/122,4 kcal) Saldētu ogu ķīselis (55g/34,7 kcal)				Pusdienas Dārzeņu zupa ar sieru [A07, A09] (160g/88,9 kcal) Makaroni ar malto gaļu un tomātu mērci [A01] (180g/332,3 kcal) Tomāti svaigi Le (70g/11,3 kcal) Graudu maize [A01, A11] (20g/56,0 kcal) Saldētu ogu komposts. (140g/17,3 kcal)				Pusdienas Rīsi vārīti (160g/189,9 kcal) Vistas gaļas mērce [A01, A07] (80g/97,0 kcal) Gurķu salāti (70g/28,9 kcal) Maizes zupa [A01] (60g/73,6 kcal) Putukrējums Le [A07] (40g/137,0 kcal)				Pusdienas Kartupeļi vārīti Lej. (180g/121,8 kcal) Cūkgaļas gulašs Lej [A01, A07] (90g/108,1 kcal) Dārzeņu asorti (70g/37,7 kcal) Ogu mērce Lej. (60g/38,4 kcal) Vanīļas krēms [A07] (50g/169,4 kcal)			
15,8	65,1	19,1	496,9	17,1	48,6	26,7	503,7	19,6	65,7	18,5	505,8	12,8	68,0	21,6	526,4	13,6	47,9	25,5	475,4
Launags Siera karstmaizīte Le [A01, A07] (60g/193,7 kcal) Tēja ar cukuru Le (100g/9,2 kcal)				Launags Mannas biezputra [A01, A07] (140g/142,8 kcal) levārijums (20g/37,1 kcal) Piens [A07] (120g/63,0 kcal)				Launags Kukurūzas pārslas [A01] (50g/176,5 kcal) Piens [A07] (160g/84,0 kcal)				Launags Pupiņu salāti [A03, A07] (130g/257,0 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (35g/128,8 kcal)				Launags Makaronu piena zupa [A01, A07] (180g/96,5 kcal) Sviestmaize ar sieru [A01, A07] (40g/133,9 kcal) Viņogas (60g/38,5 kcal)			
7,8	22,0	9,2	202,9	11,4	35,1	6,4	242,9	8,1	47,4	4,4	260,5	20,2	47,0	12,9	385,8	9,8	36,0	9,7	268,9
Uzturvērtības kopā 32,0 130,8 41,7 1028,3 Sāls(g): 0,6000 ; Cukurs(g): 4,3000 (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 37,3 104,5 50,6 1023,1 Sāls(g): 1,2000 ; 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 42,1 129,6 33,7 986,4 Sāls(g): 1,3000 ; Cukurs(g): 5,7000 (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 42,2 138,6 40,1 1092,7 Sāls(g): 1,1000 ; 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				Uzturvērtības kopā 29,9 102,2 45,1 932,8 Sāls(g): 0,9000 ; Cukurs(g): 9,0000 (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 287g; Augļi un ogas 230g; Dārzeni 673g; Kartupeļi 407g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 257g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 782g;

Sagatavoja: Lāsma Einbega-Lapkaša

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

Ēdienkarte nedēļai: 17.02.2025 - 21.02.2025

Lejasciema skola (PII "Kamenīte" - ēdināšana)*

Grupa: Skolas auglis (ābols)

Pirmdiena 17.02.2025				Trešdiena 19.02.2025				Piektdiena 21.02.2025			
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)

Ēdienkarte nedēļai: 17.02.2025 - 21.02.2025

Lejasciema skola (PII "Kamenīte" - ēdināšana)*

Grupa: Skolas piens

Otrdiena 18.02.2025				Ceturtdiena 20.02.2025			
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, kefirs, 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)