

APSTIPRINU

Lejasciema pamatskolas direktore: Ineta Maltavniece

Ēdienkarte nedēļai: 17.11.2025 - 23.11.2025

Lejasciema skola (PII "Kamenīte" - ēdināšana)*

Grupa: 1-2 g.

Trešdiena 19.11.2025				Ceturtdiena 20.11.2025				Piektdiena 21.11.2025			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Mannas biezputra [A01, A07] (100g/100,9 kcal) Ievārījums (20g/37,1 kcal) Kafija cigoriņu ar pienu [A01, A07] (100g/34,8 kcal)				Brokastis Biezpiens ar krējumu [A07] (60g/66,8 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (25g/92,1 kcal) Tēja ar cukuru (100g/10,0 kcal)				Brokastis 4 graudu biezputra [A01, A07] (120g/107,7 kcal) Ievārījums (15g/27,8 kcal) Tēja ar cukuru (100g/10,0 kcal)			
6,9	29,2	3,1	172,8	9,1	14,7	8,3	168,9	4,8	17,5	6,2	145,5
Pusdienas Frikadeļu zupa [A03] (145g/104,1 kcal) Pērļu grūbas [A01, A09] (130g/170,9 kcal) Cūkgaļas gulašs Lej [A01, A07] (50g/94,0 kcal) Burkānu salāti ar krējumuLe [A07] (60g/32,6 kcal) Klona maize [A01] (15g/39,6 kcal)				Pusdienas Kartupeļi vārīti (140g/95,0 kcal) Vistas gaļas mērce [A01, A07] (60g/72,8 kcal) Piena mērce Lej. [A01, A07] (50g/35,4 kcal) Dārzeņu asorti (60g/22,4 kcal) Putukrējums ar cepumiem [A01, A03, A05, A07, A08, A10, A11] (35g/122,9 kcal) Ogu mērce Lej. (45g/27,4 kcal)				Pusdienas Griķi vārīti Lej. (140g/180,1 kcal) Maltās gaļas mērce [A01, A07] (60g/72,7 kcal) Biešu, zaļo zirnīšu salāti [A07] (60g/43,3 kcal) Biezpiena deserts [A07] (30g/53,2 kcal) Zemeņu mērce (40g/29,0 kcal)			
14,0	50,1	17,8	441,2	12,5	41,3	17,7	375,9	14,1	55,0	11,6	378,3
Launags Olā apcepta baltmaize Le [A01, A03, A07] (45g/111,0 kcal) Ievārījums (20g/37,1 kcal) Saldētu ogu kompots. (150g/18,7 kcal)				Launags Rīsu piena zupa [A07] (120g/68,3 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (25g/92,0 kcal) Bumbiers (70g/38,0 kcal)				Launags Kukurūzas pārslas [A01] (20g/70,6 kcal) Piens [A07] (120g/63,0 kcal) Sviestmaize ar sieru [A01, A07] (40g/133,9 kcal)			
5,8	23,4	5,4	166,8	4,3	31,2	6,2	198,3	10,1	34,1	10,2	267,5
Uzturvērtības kopā 26,7 102,7 26,3 780,8 Sāls(g): 1,2000 ; 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				Uzturvērtības kopā 25,9 87,2 32,2 743,1 Sāls(g): 1,1000 ; 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				Uzturvērtības kopā 29,0 106,6 28,0 791,3 Sāls(g): 0,4000 ; 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			

Produktu daudzums nedēļā: Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti 138g; Augļi un ogas 134g; Dārzeņi 182g; Kartupeļi 171g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 84g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 425g;

Sagatavoja: Lāsma Einbega-Lapkaša

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

Ēdienkarte nedēļai: 17.11.2025 - 23.11.2025

Lejasciema skola (PII "Kamenīte" - ēdināšana)*

Grupa: 3-6 g.

Trešdiena 19.11.2025				Ceturtdiena 20.11.2025				Piektdiena 21.11.2025			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Mannas biezputra [A01, A07] (120g/121,1 kcal) Ievārījums (20g/37,1 kcal) Kafija cigoriņu ar pienu [A01, A07] (140g/48,7 kcal)				Brokastis Biezpiens ar krējumu [A07] (80g/89,1 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (35g/129,0 kcal) Tēja ar cukuru (100g/10,0 kcal)				Brokastis 4 graudu biezputra [A01, A07] (140g/125,7 kcal) Ievārījums (20g/37,1 kcal) Tēja ar cukuru (140g/14,0 kcal)			
7,9	35,3	3,7	206,9	12,3	19,5	11,3	228,1	5,9	21,6	7,4	176,8
Pusdienas Frikadeļu zupa [A03] (180g/129,2 kcal) Pērļu grūbas [A01, A09] (160g/210,3 kcal) Cūkgaļas gulašs Lej [A01, A07] (70g/131,6 kcal) Burkānu salāti ar krējumuLe [A07] (70g/38,0 kcal) Klona maize [A01] (15g/39,6 kcal)				Pusdienas Kartupeļi vārīti (140g/95,0 kcal) Vistas gaļas mērce [A01, A07] (70g/85,0 kcal) Piena mērce Lej. [A01, A07] (60g/42,4 kcal) Dārzeņu asorti (70g/26,1 kcal) Putukrējums ar cepumiem [A01, A03, A05, A07, A08, A10, A11] (40g/140,5 kcal) Ogu mērce Lej. (50g/30,5 kcal)				Pusdienas Griķi vārīti Lej. (160g/205,8 kcal) Maltās gaļas mērce [A01, A07] (80g/97,0 kcal) Biešu, zaļo zirnīšu salāti [A07] (70g/50,5 kcal) Biezpiena deserts [A07] (40g/71,0 kcal) Zemeņu mērce (50g/36,3 kcal)			
17,5	59,8	23,0	548,7	14,0	44,4	20,3	419,5	17,9	64,6	14,8	460,6
Launags Olā apcepta baltmaize Le [A01, A03, A07] (50g/123,3 kcal) Ievārījums (20g/37,1 kcal) Saldētu ogu kompots. (150g/18,7 kcal)				Launags Rīsu piena zupa [A07] (150g/85,4 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (30g/110,4 kcal) Bumbiers (70g/38,0 kcal)				Launags Kukurūzas pārslas [A01] (40g/141,2 kcal) Piens [A07] (140g/73,5 kcal) Sviestmaize ar sieru [A01, A07] (40g/133,9 kcal)			
6,1	25,0	5,9	179,1	5,2	36,3	7,5	233,8	12,2	51,0	10,8	348,6
Uzturvērtības kopā 31,5 120,1 32,6 934,7 Sāls(g): 1,4000 ; 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 31,5 100,2 39,1 881,4 Sāls(g): 1,2000 ; 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				Uzturvērtības kopā 36,0 137,2 33,0 986,0 Sāls(g): 0,5000 ; Cukurs(g): 10,8000 (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 171g; Augļi un ogas 144g; Dārzeņi 214g; Kartupeļi 179g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 107g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 523g;

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: 17.11.2025 - 23.11.2025

Lejasciema skola (PII "Kamenīte" - ēdināšana)*

Grupa: Skolas auglis (ābols)

Trešdiena 19.11.2025				Piektdiena 21.11.2025			
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: 17.11.2025 - 23.11.2025

Lejasciema skola (PII "Kamenīte" - ēdināšana)*

Grupa: Skolas piens

Trešdiena 19.11.2025				Ceturtdiena 20.11.2025			
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)