

## Ēdienkarte nedēļai: 18.05.2026 - 22.05.2026

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

Grupa: 1-2 gadi PII

Pirmdiena 18.05.2026				Otrdiena 19.05.2026				Trešdiena 20.05.2026				Ceturtdiena 21.05.2026				Piektdiena 22.05.2026			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Brokastis</b> Auzu pārslu biezputra [A01, A07] (140g/76,9 kcal) Ievārījums (20g/44,3 kcal) Kafija cigoriņu ar pienu [A01, A07] (100g/38,5 kcal)				<b>Brokastis</b> Mannas biezputra [A01, A07] (120g/124,8 kcal) Ievārījums (20g/44,3 kcal) Auglis (50g/25,5 kcal) Tēja ar medu (120g/9,1 kcal)				<b>Brokastis</b> Biezpiens ar krējumu [A07] (60g/66,8 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (25g/92,0 kcal) Tēja ar medu (100g/7,6 kcal)				<b>Brokastis</b> Omlete Le [A03, A07] (45g/70,7 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (20g/62,5 kcal) Gurķi svaigi Le (50g/5,7 kcal) Tēja ar cukuru (110g/4,8 kcal)				<b>Brokastis</b> Rīsu piena zupa [A07] (120g/68,3 kcal) Sviestmaize un siers [A01, A07] (25g/86,2 kcal) Vīnogas (50g/32,1 kcal) Kafija cigoriņu ar pienu [A01, A07] (100g/33,3 kcal)			
5,0	27,4	3,5	159,7	4,5	41,5	2,2	203,7	9,0	14,1	8,3	166,4	5,5	13,2	7,7	143,7	6,8	32,0	7,0	219,9
<b>Pusdienas</b> Soļanka [A07] (160g/83,3 kcal) Rīsi vārīti (145g/130,5 kcal) Vistas gaļas mērce [A01, A07] (70g/89,3 kcal) Dārzeņu asorti (60g/52,6 kcal) Krējums [A07] (10g/19,7 kcal) Klona maize [A01] (15g/39,6 kcal)				<b>Pusdienas</b> Kartupeļi vārīti (150g/101,7 kcal) Piena mērce Lej. [A01, A07] (50g/25,4 kcal) Zivs/cūkgaļas kotlete [A04] (50g/95,9 kcal) Ķīnas kāpostu salāti ar svaigu gurķi. Lej. (60g/15,1 kcal) Putukrējums ar grauzdētām auzu pārslām [A01, A07] (35g/122,8 kcal) Saldētu ogu ķīselis (50g/25,1 kcal)				<b>Pusdienas</b> Dārzeņu zupa ar gaļu (160g/42,6 kcal) Putraimu biezputra [A01, A07] (170g/200,8 kcal) Cūkgaļas gulašs Lej [A01, A07] (70g/84,1 kcal) Ķīnas kāpostu salāti (60g/18,4 kcal) Klona maize [A01] (15g/39,6 kcal) Ābols (90g/45,9 kcal)				<b>Pusdienas</b> Griķi vārīti Lej. (160g/205,9 kcal) Maltās gaļas mērce [A07] (70g/77,6 kcal) Biešu salāti Lej. (50g/20,2 kcal) Augļu salāti (60g/40,1 kcal) Putukrējums Le [A07] (30g/103,6 kcal)				<b>Pusdienas</b> Dārzeņu sautējums ar gaļu (150g/125,6 kcal) Redīsu -burkānu salāti Le (50g/9,6 kcal) Putukrējums ar kakao [A07] (40g/136,3 kcal) Ogu mērce Lej. (55g/41,1 kcal) Kefirs [A07] (100g/52,5 kcal)			
13,8	47,6	18,2	415,0	13,7	44,8	16,9	386,0	14,8	62,7	13,4	431,4	12,0	63,9	15,9	447,4	13,3	29,2	21,5	365,1
<b>Launags</b> Ābolu pankūkas [A01, A03] (100g/161,2 kcal) Ievārījums (20g/44,3 kcal) Tēja ar medu (120g/9,1 kcal)				<b>Launags</b> Makaronu piena zupa [A01, A07] (140g/75,1 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (35g/128,9 kcal)				<b>Launags</b> Pupiņu salāti [A07] (100g/75,3 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (25g/92,0 kcal) Saldētu ogu kompots. (150g/18,7 kcal)				<b>Launags</b> Biezpiena plācenīši [A01, A03, A07] (60g/130,2 kcal) Ievārījums (10g/22,1 kcal) Piens [A07] (100g/52,5 kcal)				<b>Launags</b> Mannas biezputra [A01, A07] (120g/121,5 kcal) Ievārījums (20g/44,3 kcal) Banāni (50g/45,8 kcal)			
4,1	39,3	4,5	214,6	5,6	26,7	8,3	204,0	4,5	20,9	8,8	186,0	10,6	23,2	7,7	204,8	4,7	43,7	1,9	211,6
<b>Uzturvērtības kopā</b> 22,9 114,3 26,2 789,3 Sāls(g): 1,2000 ; Cukurs(g): 5,4000 (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> 23,8 113,0 27,4 793,7 Sāls(g): 1,3000 ; Cukurs(g): 10,7000 (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> 28,3 97,7 30,5 783,8 Sāls(g): 0,9000 ; Cukurs(g): 3,5000 (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> 28,1 100,3 31,3 795,9 Sāls(g): 0,5000 ; Cukurs(g): 8,8000 (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> 24,8 104,9 30,4 796,6 Sāls(g): 1,8000 ; Cukurs(g): 10,4000 (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 202g; Augļi un ogas 402g; Dārzeņi 531g; Kartupeļi 236g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 187g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 822g;

Sagatavoja: Lāsma Einbega-Lapkaša

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

## Ēdienkarte nedēļai: 18.05.2026 - 22.05.2026

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

Grupa: 3-6 gadi PII

Pirmdiena 18.05.2026				Otrdiena 19.05.2026				Trešdiena 20.05.2026				Ceturtdiena 21.05.2026				Piektdiena 22.05.2026			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Brokastis</b> Auzu pārslu biezputra [A01, A07] (150g/160,6 kcal) Ievārījums (20g/44,3 kcal) Kafija cigoriņu ar pienu [A01, A07] (140g/53,9 kcal)				<b>Brokastis</b> Mannas biezputra [A01, A07] (140g/145,6 kcal) Ievārījums (30g/66,5 kcal) Auglis (70g/35,7 kcal) Tēja ar medu (140g/10,6 kcal)				<b>Brokastis</b> Biezpiens ar krējumu [A07] (80g/89,1 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (35g/128,8 kcal) Tēja ar medu (140g/10,6 kcal)				<b>Brokastis</b> Omlete Le [A03, A07] (60g/94,2 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (30g/93,7 kcal) Gurķi svaigi Le (70g/7,9 kcal) Tēja ar cukuru (110g/4,8 kcal)				<b>Brokastis</b> Rīsu piena zupa [A07] (140g/79,7 kcal) Sviestmaize un sieru [A01, A07] (35g/120,7 kcal) Vīnogas (60g/38,5 kcal) Kafija cigoriņu ar pienu [A01, A07] (130g/43,2 kcal)			
8,6	43,9	5,4	258,8	5,5	53,6	2,5	258,4	12,1	19,7	11,3	228,5	7,7	18,9	10,4	200,6	8,7	40,0	9,4	282,1
<b>Pusdienas</b> Soļanka [A07] (180g/93,7 kcal) Rīsi vārīti (180g/162,0 kcal) Vistas gaļas mērce [A01, A07] (80g/102,3 kcal) Dārzeņu asorti (70g/61,5 kcal) Krējums [A07] (15g/29,6 kcal) Klona maize [A01] (20g/52,8 kcal)				<b>Pusdienas</b> Kartupeļi vārīti (170g/115,3 kcal) Piena mērce Lej. [A01, A07] (60g/30,5 kcal) Zivs/cūkgaļas kotlete [A04] (70g/134,1 kcal) Ķīnas kāpostu salāti ar svaigu gurķi. Lej. (70g/17,7 kcal) Putukrējums ar grauzdētām auzu pārslām [A01, A07] (40g/137,8 kcal) Saldētu ogu ķīselis (50g/25,1 kcal)				<b>Pusdienas</b> Dārzeņu zupa ar gaļu (180g/48,0 kcal) Putraimu biezputra [A01, A07] (180g/212,7 kcal) Cūkgaļas gulašs Lej [A01, A07] (80g/96,2 kcal) Ķīnas kāpostu salāti (70g/21,5 kcal) Klona maize [A01] (20g/52,8 kcal) Ābols (90g/45,9 kcal)				<b>Pusdienas</b> Griķi vārīti Lej. (180g/231,6 kcal) Maltās gaļas mērce [A01, A07] (80g/99,4 kcal) Biešu salāti Lej. (65g/26,2 kcal) Augļu salāti (60g/40,1 kcal) Putukrējums Le [A07] (35g/120,9 kcal)				<b>Pusdienas</b> Dārzeņu sautējums ar gaļu (180g/150,8 kcal) Redīsu -burkānu salāti Le (70g/13,4 kcal) Putukrējums ar kakao [A07] (45g/153,3 kcal) Ogu mērce Lej. (55g/40,8 kcal) Kefīrs [A07] (100g/52,5 kcal)			
16,1	58,9	21,7	501,9	17,5	49,0	21,5	460,5	16,4	69,2	14,7	477,1	14,1	73,7	18,4	518,2	15,2	32,1	24,4	410,8
<b>Launags</b> Ābolu pankūkas [A01, A03] (110g/177,4 kcal) Ievārījums (20g/44,3 kcal) Tēja ar medu (140g/10,6 kcal)				<b>Launags</b> Makaronu piena zupa [A01, A07] (160g/85,9 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (35g/128,9 kcal)				<b>Launags</b> Pupiņu salāti [A07] (130g/97,9 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (30g/110,4 kcal) Saldētu ogu kompots. (150g/18,7 kcal)				<b>Launags</b> Biezpiena plācenīši [A01, A03, A07] (80g/173,6 kcal) Ievārījums (20g/44,3 kcal) Piens [A07] (140g/73,5 kcal)				<b>Launags</b> Mannas biezputra [A01, A07] (130g/129,7 kcal) Ievārījums (20g/44,3 kcal) Banāni (70g/64,1 kcal)			
4,4	42,4	4,9	232,3	6,1	28,3	8,6	214,8	5,6	24,7	11,0	227,0	14,5	34,8	10,4	291,4	5,4	49,3	2,1	238,1
<b>Uzturvērtības kopā</b> 29,1 145,2 32,0 993,0 Sāls(g): 1,4000 ; Cukurs(g): 6,4000 (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> 29,1 130,9 32,6 933,7 Sāls(g): 1,6000 ; 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				<b>Uzturvērtības kopā</b> 34,1 113,6 37,0 932,6 Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 3,5000 (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> 36,3 127,4 39,2 1010,2 Sāls(g): 0,5000 ; 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				<b>Uzturvērtības kopā</b> 29,3 121,4 35,9 931,0 Sāls(g): 2,2000 ; 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			

Produktu daudzums nedēļā: Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti 249g; Augļi un ogas 458g; Dārzeņi 662g; Kartupeļi 269g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 226g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 973g;

Sagatavoja: Lāsma Einbega-Lapkaša

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

## Ēdienkarte nedēļai: 18.05.2026 - 22.05.2026

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

Grupa: Skolas piens

Pirmdiena 18.05.2026				Trešdiena 20.05.2026				Piektdiena 22.05.2026			
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)