

## Ēdienkarte nedēļai: 18.11.2024 - 22.11.2024

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

Grupa: 1-2 g.

Otrdiena 19.11.2024				Trešdiena 20.11.2024				Ceturtdiena 21.11.2024				Piektdiena 22.11.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Brokastis</b> Zaļie zirnīši konservēti ar krējumu Le [A07] (50g/42,4 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (25g/92,0 kcal) Ābols (60g/31,3 kcal) Tēja ar cukuru (100g/10,0 kcal)				<b>Brokastis</b> Kukurūzas pārslas [A01] (20g/70,6 kcal) Jogurts [A07] (70g/50,4 kcal) Bumbiers (70g/38,0 kcal) Kakao ar pienu Lej. 1-2 g. [A07] (100g/43,0 kcal)				<b>Brokastis</b> Auzu pārslu biežputra [A01, A07] (180g/98,9 kcal) Ievārijums (15g/19,1 kcal) Tēja ar cukuru (100g/10,0 kcal) Banāni (60g/55,0 kcal)				<b>Brokastis</b> Omlete ar sieru [A03, A07] (50g/107,7 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (30g/110,5 kcal) Tomāti svaigi Le (50g/8,1 kcal) Tēja ar cukuru (100g/10,0 kcal)			
3,7	25,0	6,8	175,7	5,4	36,4	3,8	202,0	5,4	33,9	3,0	183,0	7,9	17,9	14,8	236,3
<b>Pusdienas</b> Griķi vārīti Lej. (140g/180,1 kcal) Cūkgaļas gulašs Lej [A01, A07] (50g/60,2 kcal) Dārzeņu asorti (50g/36,4 kcal) Putukrējums ar cepumiem [A01, A07] (35g/123,4 kcal) Ogu mērce Lej. (40g/28,8 kcal)				<b>Pusdienas</b> Skābu kāpostu zupa Lej. [A01] (130g/87,5 kcal) Plovs ar vistas gaļu (140g/202,2 kcal) Redīsu -gurķu salāti [A07] (50g/15,6 kcal) Graudu maize [A01, A11] (20g/56,0 kcal) Ogu dzēriens Lej. (100g/11,8 kcal) Krējums [A07] (7g/13,8 kcal)				<b>Pusdienas</b> Kartupeļu -burkānu biezenis [A07] (140g/78,0 kcal) Cepta zivs [A01, A03, A04] (60g/104,1 kcal) Ķīnas kāpostu salāti ar svaigu gurķi. Lej. (60g/15,1 kcal) Rīsu biežputra [A07] (70g/69,0 kcal) Saldētu ogu ķīselis (65g/43,7 kcal) Klona maize [A01] (20g/52,8 kcal)				<b>Pusdienas</b> Vistas zupa ar rīsu Lej. (150g/68,8 kcal) Kartupeļi vārīti (140g/94,9 kcal) Cūkgaļas stroganovs [A01, A07] (55g/98,0 kcal) Dārzeņu asorti (50g/23,0 kcal) Graudu maize [A01, A11] (15g/42,0 kcal)			
10,8	56,6	17,8	428,9	14,7	51,1	13,0	386,9	15,5	54,8	9,1	362,7	14,3	41,0	11,7	326,7
<b>Launags</b> Dārzeņu piena zupa Le [A07] (130g/53,2 kcal) Sviestmaize ar sieru [A01, A07] (35g/117,1 kcal)				<b>Launags</b> Biešu, pupiņu salāti [A03, A07, A10] (70g/76,6 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (20g/73,6 kcal) Gurķi svaigi Le (40g/4,6 kcal)				<b>Launags</b> Dārzeņu pankūkas [A01, A03] (90g/133,1 kcal) Krējums [A07] (32g/63,1 kcal) Piens [A07] (100g/52,5 kcal)				<b>Launags</b> Makaronu piena zupa [A01, A07] (120g/103,8 kcal) Sviestmaize ar desu [A01, A07] (30g/94,9 kcal)			
7,2	17,7	7,8	170,3	2,9	14,0	9,4	154,8	8,3	23,1	13,7	248,7	7,0	27,5	6,9	198,7
<b>Uzturvērtības kopā</b> 21,7 99,3 32,4 774,9 Sāls(g): 0,7000 ; 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				<b>Uzturvērtības kopā</b> 23,0 101,5 26,2 743,7 Sāls(g): 1,4000 ; Cukurs(g): 5,3000 (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> 29,2 111,8 25,8 794,4 Sāls(g): 1,2000 ; Cukurs(g): 10,3000 (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> 29,2 86,4 33,4 761,7 Sāls(g): 1,5000 ; Cukurs(g): 2,5000 (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 64g; Augļi un ogas 236g; Dārzeņi 531g; Kartupeļi 290g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 156g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 587g;

Sagatavoja: Lāsma Einbega-Lapkaša

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

## Ēdienkarte nedēļai: 18.11.2024 - 22.11.2024

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

Grupa: 3-6 g.

Otrdiena 19.11.2024				Trešdiena 20.11.2024				Ceturtdiena 21.11.2024				Piektdiena 22.11.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Brokastis</b> Zaļie zirnīši konservēti ar krējumu Le [A07] (80g/67,9 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (35g/128,9 kcal) Ābols (80g/41,7 kcal) Tēja ar cukuru (100g/10,0 kcal)				<b>Brokastis</b> Kukurūzas pārslas [A01] (25g/88,3 kcal) Jogurts [A07] (70g/50,4 kcal) Bumbiers (70g/38,0 kcal) Kakao ar pienu Lej. 1-2 g. [A07] (100g/43,0 kcal)				<b>Brokastis</b> Auzu pārslu biežputra [A01, A07] (180g/98,9 kcal) Ievārījums (15g/19,1 kcal) Tēja ar cukuru (100g/10,0 kcal) Banāni (60g/55,0 kcal)				<b>Brokastis</b> Omlete ar sieru [A03, A07] (60g/129,2 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (35g/128,9 kcal) Tomāti svaigi Le (60g/9,7 kcal) Tēja ar cukuru (140g/14,0 kcal)			
5,7	34,4	9,8	248,5	5,8	40,4	3,8	219,7	5,4	33,9	3,0	183,0	9,4	21,5	17,5	281,8
<b>Pusdienas</b> Griķi vārīti Lej. (160g/205,9 kcal) Cūkgaļas gulašs Lej [A01, A07] (80g/96,0 kcal) Dārzeņu asorti (70g/51,0 kcal) Putukrējums ar cepumiem [A01, A07] (40g/140,7 kcal) Ogu mērce Lej. (50g/36,0 kcal) Graudu maize [A01, A11] (20g/56,0 kcal)				<b>Pusdienas</b> Skābu kāpostu zupa Lej. [A01] (160g/107,7 kcal) Plov ar vistas gaļu (160g/231,1 kcal) Redīsu -gurķu salāti [A07] (70g/21,8 kcal) Graudu maize [A01, A11] (30g/84,0 kcal) Ogu dzēriens Lej. (140g/16,5 kcal) Krējums [A07] (10g/19,7 kcal)				<b>Pusdienas</b> Kartupeļu -burkānu biezenis [A07] (180g/100,3 kcal) Cepta zivs [A01, A03, A04] (70g/121,5 kcal) Ķīnas kāpostu salāti ar svaigu gurķi. Lej. (70g/17,7 kcal) Rīsu biežputra [A07] (80g/78,9 kcal) Saldētu ogu ķīselis (70g/47,0 kcal) Klona maize [A01] (20g/52,8 kcal)				<b>Pusdienas</b> Vistas zupa ar rīsu Lej. (170g/78,0 kcal) Kartupeļi vārīti (170g/115,2 kcal) Cūkgaļas stroganovs [A01, A07] (70g/124,7 kcal) Dārzeņu asorti (60g/27,7 kcal) Graudu maize [A01, A11] (20g/56,0 kcal)			
16,3	75,6	24,4	585,6	17,9	63,6	16,3	480,8	18,0	62,6	10,6	418,2	17,7	49,9	14,5	401,6
<b>Launags</b> Dārzeņu piena zupa Le [A07] (150g/61,5 kcal) Sviestmaize ar sieru [A01, A07] (40g/133,9 kcal)				<b>Launags</b> Biešu, pupiņu salāti [A03, A07, A10] (120g/131,3 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (35g/128,8 kcal) Gurķi svaigi Le (60g/6,9 kcal)				<b>Launags</b> Dārzeņu pankūkas [A01, A03] (120g/177,5 kcal) Krējums [A07] (32g/63,1 kcal) Piens [A07] (140g/73,5 kcal)				<b>Launags</b> Makaronu piena zupa [A01, A07] (140g/121,1 kcal) Sviestmaize ar desu [A01, A07] (35g/110,8 kcal)			
8,4	20,3	9,0	195,4	5,0	24,2	16,3	267,0	10,9	31,0	16,3	314,1	8,2	32,1	8,1	231,9
<b>Uzturvērtības kopā</b> 30,4 130,3 43,2 1029,5 Sāls(g): 0,9000 ; Cukurs(g): 10,6000 (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> 28,7 128,2 36,4 967,5 Sāls(g): 1,8000 ; Cukurs(g): 6,3000 (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> 34,3 127,5 29,9 915,3 Sāls(g): 1,6000 ; Cukurs(g): 10,6000 (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> 35,3 103,5 40,1 915,3 Sāls(g): 1,8000 ; 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			

Produktu daudzums nedēļā: Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti 78g; Augļi un ogas 262g; Dārzeņi 718g; Kartupeļi 360g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 192g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 694g;

Sagatavoja: Lāsma Einbega-Lapkaša

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

## Ēdienkarte nedēļai: 18.11.2024 - 22.11.2024

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

Grupa: Skolas auglis (ābols)

Trešdiena 20.11.2024				Piektdiena 22.11.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Pusdienas</b>				<b>Pusdienas</b>			
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
<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>			
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)

## Ēdienkarte nedēļai: 18.11.2024 - 22.11.2024

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

Grupa: Skolas piens

Otrdiena 19.11.2024				Ceturtdiena 21.11.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Pusdienas</b>				<b>Pusdienas</b>			
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
<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>			
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>			
(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)