

Ēdienkarte nedēļai: 21.04.2025 - 25.04.2025

Lejasciema skola (PII "Kamenīte" - ēdināšana)*

Grupa: 1-2 g.

Otrdiena 22.04.2025				Trešdiena 23.04.2025				Ceturtdiena 24.04.2025				Piektdiena 25.04.2025			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Mannas biezputra [A01, A07] (110g/109,7 kcal) Ievārījums (20g/37,1 kcal) Kakao ar pienu Lej. [A07] (120g/44,5 kcal)				Brokastis Auzu pārslu biezputra [A01, A07] (120g/65,9 kcal) Ievārījums (20g/37,1 kcal) Kafija cigoriņu ar pienu [A01, A07] (100g/38,5 kcal) Ābols (80g/42,0 kcal)				Brokastis Biezpiens ar krējumu [A07] (60g/66,8 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (25g/76,5 kcal) Tomāti svaigi Le (50g/8,1 kcal) Tēja ar cukuru Le (120g/11,0 kcal)				Brokastis Cepta zivs [A01, A03, A04] (50g/86,7 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (25g/92,1 kcal) Redīsi (50g/6,9 kcal) Kakao ar pienu Lej. [A07] (110g/37,0 kcal)			
8,5	28,8	4,7	191,3	7,4	28,5	4,4	183,5	9,8	18,0	5,7	162,4	10,7	19,6	11,4	222,7
Pusdienas Svaigu kāpostu zupa Le (150g/58,3 kcal) Plov (140g/228,7 kcal) Ķīnas kāpostu salāti ar svaigu gurķi. Lej. (55g/29,7 kcal) Klona maize [A01] (15g/39,6 kcal) Ogu dzēriens Lej. (120g/14,3 kcal)				Pusdienas Biešu zupa [A07] (160g/59,5 kcal) Griķi vārīti Lej. (140g/180,2 kcal) Cūkgaļas stroganovs [A01, A07] (70g/124,8 kcal) Gurķu un tomātu salāti (60g/37,2 kcal) Klona maize [A01] (15g/39,6 kcal) Krējums [A07] (15g/29,6 kcal)				Pusdienas Kartupeļu biezenis [A07] (130g/81,9 kcal) Piena mērce Lej. [A01, A07] (40g/20,3 kcal) Gaļas -rīsu tefteļi Lej. [A01] (50g/111,6 kcal) Svaigu kāpostu salāti Le (50g/29,6 kcal) Putukrējums ar grauzdētām auzu pārslām [A01, A07] (40g/139,7 kcal) Saldētu ogu ķīselis (60g/30,2 kcal)				Pusdienas Soļanka [A07] (160g/76,4 kcal) Makaroni ar malto gaļu [A01, A09] (150g/201,6 kcal) Tomāti svaigi Le (60g/9,7 kcal) Ogu dzēriens Lej. (100g/11,8 kcal) Graudu maize [A01, A11] (20g/56,0 kcal) Krējums [A07] (15g/29,6 kcal)			
11,4	54,0	11,2	370,6	14,8	58,0	20,1	470,9	12,0	44,1	21,4	413,3	13,8	41,5	18,0	385,1
Launags Siera karstmaizīte Le [A01, A07] (60g/193,7 kcal) Ogu dzēriens Lej. (120g/14,3 kcal) Vīnogas (60g/38,5 kcal)				Launags Dārzenų pankūkas [A01, A03] (90g/102,9 kcal) Krējums [A07] (15g/29,6 kcal) Tēja ar cukuru (100g/10,0 kcal)				Launags Makaronu piena zupa [A01, A07] (150g/80,4 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (35g/128,9 kcal)				Launags Mannas biezputra [A01, A07] (110g/95,5 kcal) Ievārījums (15g/27,8 kcal) Ābols (50g/26,1 kcal)			
8,3	32,1	9,3	246,5	5,0	21,0	4,3	142,5	5,8	27,5	8,5	209,3	5,1	27,3	2,3	149,4
Uzturvērtības kopā 28,2 114,9 25,2 808,4 Sāls(g): 1,2000 ; 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				Uzturvērtības kopā 27,2 107,5 28,8 796,9 Sāls(g): 0,8000 ; Cukurs(g): 3,9000 (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 27,6 89,6 35,6 785,0 Sāls(g): 1,3000 ; 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				Uzturvērtības kopā 29,6 88,4 31,7 757,2 Sāls(g): 0,7000 ; Cukurs(g): 8,9000 (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 109g; Augļi un ogas 215g; Dārzeni 468g; Kartupeļi 207g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 230g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 488g;

Sagatavoja: Lāsma Einbega-Lapkaša

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

Ēdienkarte nedēļai: 21.04.2025 - 25.04.2025

Lejasciema skola (PII "Kamenīte" - ēdināšana)*

Grupa: 3-6 g.

Otrdiena 22.04.2025				Trešdiena 23.04.2025				Ceturtdiena 24.04.2025				Piektdiena 25.04.2025			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Mannas biezputra [A01, A07] (130g/126,1 kcal) Ievārījums (20g/37,1 kcal) Kakao ar pienu Lej. [A07] (120g/44,5 kcal)				Brokastis Auzu pārslu biezputra [A01, A07] (140g/76,9 kcal) Ievārījums (20g/37,1 kcal) Kafija cigoriņu ar pienu [A01, A07] (100g/38,5 kcal) Ābols (90g/47,2 kcal)				Brokastis Biezpiens ar krējumu [A07] (90g/100,2 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (25g/92,0 kcal) Tomāti svaigi Le (70g/11,3 kcal) Tēja ar cukuru Le (130g/11,9 kcal)				Brokastis Cepta zivs [A01, A03, A04] (70g/121,5 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (35g/128,9 kcal) Redīsi (70g/9,7 kcal) Kakao ar pienu Lej. [A07] (150g/55,7 kcal)			
9,2	31,5	5,0	207,7	7,9	31,2	4,8	199,7	13,5	17,7	10,3	215,4	15,2	27,7	16,2	315,8
Pusdienas Svaigu kāpostu zupa Le (170g/66,0 kcal) Plov (170g/277,8 kcal) Ķīnas kāpostu salāti ar svaigu gurķi. Lej. (70g/37,8 kcal) Klona maize [A01] (20g/52,8 kcal) Ogu dzēriens Lej. (120g/14,3 kcal)				Pusdienas Biešu zupa [A07] (180g/66,9 kcal) Griķi vārīti Lej. (160g/206,0 kcal) Cūkgaļas stroganovs [A01, A07] (80g/142,7 kcal) Gurķu un tomātu salāti (70g/43,4 kcal) Klona maize [A01] (25g/66,0 kcal) Krējums [A07] (20g/39,5 kcal)				Pusdienas Kartupeļu biezenis [A07] (160g/100,8 kcal) Piena mērce Lej. [A01, A07] (60g/30,5 kcal) Gaļas -rīsu tefteļi Lej. [A01] (60g/133,8 kcal) Svaigu kāpostu salāti Le (70g/41,4 kcal) Putukrējums ar grauzdētām auzu pārslām [A01, A07] (40g/139,4 kcal) Saldētu ogu ķīselis (80g/39,7 kcal)				Pusdienas Soļanka [A07] (170g/107,1 kcal) Makaroni ar malto gaļu [A01, A09] (180g/229,3 kcal) Tomāti svaigi Le (70g/11,3 kcal) Ogu dzēriens Lej. (130g/12,9 kcal) Graudu maize [A01, A11] (20g/56,0 kcal)			
13,7	65,4	13,5	448,7	17,4	70,7	23,7	564,5	14,4	53,1	24,1	485,6	17,9	44,6	18,3	416,6
Launags Siera karstmaizīte Le [A01, A07] (80g/258,3 kcal) Ogu dzēriens Lej. (120g/14,3 kcal) Vīnogas (70g/44,9 kcal)				Launags Dārzena pankūkas [A01, A03] (100g/114,3 kcal) Krējums [A07] (15g/29,6 kcal) Tēja ar cukuru (100g/10,0 kcal)				Launags Makaronu piena zupa [A01, A07] (160g/85,8 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (35g/128,9 kcal)				Launags Mannas biezputra [A01, A07] (140g/147,2 kcal) Ievārījums (25g/46,4 kcal) Ābols (90g/46,9 kcal)			
11,0	40,2	12,4	317,5	5,4	23,0	4,4	153,9	6,0	28,3	8,6	214,7	8,4	42,3	4,0	240,5
Uzturvērtības kopā 33,9 137,1 30,9 973,9 Sāls(g): 1,5000 ; Cukurs(g): 10,3000 (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 30,7 124,9 32,9 918,1 Sāls(g): 0,8000 ; Cukurs(g): 3,9000 (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 33,9 99,1 43,0 915,7 Sāls(g): 1,4000 ; Cukurs(g): 10,4000 (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 41,5 114,6 38,5 972,9 Sāls(g): 0,8000 ; Cukurs(g): 10,1000 (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 144g; Augļi un ogas 288g; Dārzeni 576g; Kartupeļi 242g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 293g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 606g;

Sagatavoja: Lāsma Einbega-Lapkaša

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

APSTIPRINU

Lejasciema pamkatskolas direktore: Ineta Maltavniece

Ēdienkarte nedēļai: 21.04.2025 - 25.04.2025

Lejasciema skola (PII "Kamenīte" - ēdināšana)*

Grupa: Skolas piens

Otrdiena 22.04.2025				Ceturtdiena 24.04.2025				Piektdiena 25.04.2025			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas				Pusdienas				Pusdienas			
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
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
6,0	9,6	3,0	90,0	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				Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000			
(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, kefīrs, 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)