

Ēdienkarte nedēļai: 22.04.2024 - 26.04.2024

Lejasciema skola (PII "Kamenīte" - ēdināšana)*

Grupa: 1-2 g.

Pirmdiena 22.04.2024				Otrdiena 23.04.2024				Trešdiena 24.04.2024				Ceturtdiena 25.04.2024				Piektdiena 26.04.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Siera karstmaizīte Le [A01, A07] (50g/161,3 kcal) Gurķi svaigi Le (50g/5,7 kcal) Tēja ar cukuru (100g/10,0 kcal)				Brokastis Omlete Le [A03, A07] (50g/93,7 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (25g/92,0 kcal) Tomāti svaigi Le (50g/8,1 kcal) Kakao ar pienu Lej. [A07] (110g/40,9 kcal)				Brokastis Auzu pārslu biezputra [A01, A07] (110g/107,1 kcal) Sviests [A07] (5g/37,2 kcal) Banāni (60g/55,0 kcal) Tēja ar cukuru (120g/12,0 kcal)				Brokastis Biezpiens ar krējumu [A07] (50g/55,7 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (30g/110,5 kcal) Redīsi (50g/6,9 kcal) Kafija cigoriņu ar pienu [A01, A07] (110g/53,5 kcal)				Brokastis Cīsiņi Le [A07] (50g/127,0 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (20g/73,6 kcal) Tēja ar cukuru (100g/10,0 kcal)			
6,8	19,8	7,7	177,0	7,8	18,1	14,6	234,7	5,0	28,9	8,4	211,3	11,0	22,4	10,5	226,6	7,3	12,3	14,7	210,6
Pusdienas Pupiņu zupa ar malto gaļu (150g/68,6 kcal) Dārzenu sautējums ar gaļu [A07] (130g/123,0 kcal) Gurķi marinēti (30g/5,6 kcal) Krējums [A07] (10g/19,7 kcal) Ogu dzēriens Lej. (120g/12,8 kcal) Graudu maize [A01, A11] (15g/42,0 kcal)				Pusdienas Kartupeļu biezenis [A07] (130g/81,9 kcal) Piena mērce Lej. [A01, A07] (40g/20,3 kcal) Gaļas -rīsu tefteļi Lej. [A01] (55g/122,7 kcal) Redīsu salāti Le (50g/24,6 kcal) Mannas biezputra [A01, A07] (50g/53,0 kcal) Saldētu ogu ķīselis (70g/35,3 kcal)				Pusdienas Rīsi vārīti (120g/142,4 kcal) Vistas gaļas mērce [A01, A07] (65g/95,3 kcal) Gurķu salāti [A07] (50g/17,9 kcal) Ogu biežais ķīselis (50g/45,1 kcal) Piens [A07] (110g/57,8 kcal) Ābols (60g/31,4 kcal)				Pusdienas Kartupeļi vārīti (120g/81,4 kcal) Zivjs/cūkgaļas kotlete [A04] (50g/100,3 kcal) Piena mērce Lej. [A01, A07] (50g/35,4 kcal) Burkānu slāti (50g/12,6 kcal) Putukrējums ar kakao [A07] (35g/121,3 kcal) Ogu mērce Lej. (50g/35,9 kcal)				Pusdienas Dārzenu zupa ar gaļu (140g/37,2 kcal) Makaroni ar malto gaļu [A01, A09] (130g/165,6 kcal) Siers [A07] (10g/32,5 kcal) Dārzenu asorti (50g/36,4 kcal) Krējums [A07] (7g/13,8 kcal) Ogu dzēriens Lej. (100g/10,6 kcal) Graudu maize [A01, A11] (15g/42,0 kcal)			
14,2	24,0	13,4	271,7	12,2	44,4	12,7	337,8	11,9	57,4	12,0	389,9	13,0	39,3	19,8	386,9	15,4	34,5	15,4	338,1
Launags Makaronu salāti [A01, A03, A07, A10] (100g/217,5 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (25g/92,0 kcal) Tēja ar cukuru (100g/6,0 kcal) Ābols (50g/26,1 kcal)				Launags Kukurūzas pārslas [A01] (40g/141,2 kcal) Piens [A07] (100g/52,5 kcal) Vīnogas (50g/32,1 kcal)				Launags Biezpiena sacepums [A01, A03, A07] (90g/154,3 kcal) Tēja ar cukuru (120g/12,0 kcal) Bumbiers (60g/32,6 kcal)				Launags Makaronu piena zupa [A01, A07] (120g/90,3 kcal) Sviestmaize ar sieru [A01, A07] (20g/66,9 kcal) Ābols (50g/26,1 kcal)				Launags Olā apcepta baltmaize Le [A01, A03, A07] (40g/98,7 kcal) Ievārījums (20g/43,5 kcal) Piens [A07] (130g/68,2 kcal) Ābols (50g/26,1 kcal)			
8,1	43,7	14,5	341,6	6,0	44,1	2,8	225,8	11,6	28,9	4,0	198,9	6,5	26,9	5,6	183,3	6,5	35,4	7,6	236,5
Uzturvērtības kopā 29,1 87,5 35,6 790,3 Sāls(g): 1,7000 ; 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				Uzturvērtības kopā 26,0 106,6 30,1 798,3 Sāls(g): 1,2000 ; Cukurs(g): 7,8000 (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 28,5 115,2 24,4 800,1 Sāls(g): 0,9000 ; Cukurs(g): 14,9000 (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 30,5 88,6 35,9 796,8 Sāls(g): 0,9000 ; Cukurs(g): 10,2000 (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 29,2 82,2 37,7 785,2 Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 13,7000 (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 191g; Augļi un ogas 465g; Dārzeni 524g; Kartupeļi 279g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 247g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 775g;

Sagatavoja: Lāsma Einbega

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

Ēdienkarte nedēļai: 22.04.2024 - 26.04.2024

Lejasciema skola (PII "Kamenīte" - ēdināšana)*

Grupa: 3-6 g.

Pirmdiena 22.04.2024				Otrdiena 23.04.2024				Trešdiena 24.04.2024				Ceturtdiena 25.04.2024				Piektdiena 26.04.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Siera karstmaizīte Le [A01, A07] (50g/161,3 kcal) Gurķi svaigi Le (50g/5,7 kcal) Tēja ar cukuru (100g/10,0 kcal)				Brokastis Omlete Le [A03, A07] (60g/112,3 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (30g/110,4 kcal) Tomāti svaigi Le (60g/9,7 kcal) Kakao ar pienu Lej. [A07] (130g/48,3 kcal)				Brokastis Auzu pārslu biezputra [A01, A07] (130g/126,6 kcal) Sviests [A07] (7g/52,1 kcal) Banāni (60g/55,0 kcal) Tēja ar cukuru (120g/12,0 kcal)				Brokastis Biezpiens ar krējumu [A07] (70g/78,0 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (30g/110,5 kcal) Redīsi (60g/8,3 kcal) Kafija cigoriņu ar pienu [A01, A07] (100g/38,5 kcal)				Brokastis Cīsiņi Le [A07] (60g/152,4 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (30g/110,4 kcal) Tomāti svaigi Le (50g/8,1 kcal) Tēja ar cukuru (120g/12,0 kcal)			
6,8	19,8	7,7	177,0	9,2	21,8	17,4	280,7	5,7	31,3	10,8	245,7	12,8	21,4	11,0	235,3	9,6	18,7	18,8	282,9
Pusdienas Pupiņu zupa ar malto gaļu (160g/73,1 kcal) Dārzenu sautējums ar gaļu [A07] (140g/132,6 kcal) Gurķi marinēti (30g/5,6 kcal) Krējums [A07] (10g/19,7 kcal) Ogu dzēriens Lej. (120g/12,8 kcal) Graudu maize [A01, A11] (25g/70,0 kcal)				Pusdienas Kartupeļu biezenis [A07] (150g/94,5 kcal) Piena mērce Lej. [A01, A07] (50g/25,4 kcal) Gaļas -rīsu tefteļi Lej. [A01] (60g/133,8 kcal) Redīsu salāti Le (60g/29,5 kcal) Mannas biezputra [A01, A07] (60g/63,6 kcal) Saldētu ogu ķīselis (80g/40,4 kcal)				Pusdienas Rīsi vārīti (150g/178,0 kcal) Vistas gaļas mērce [A01, A07] (70g/102,6 kcal) Gurķu salāti [A07] (60g/21,5 kcal) Ogu biezais ķīselis (60g/54,1 kcal) Piens [A07] (120g/63,0 kcal) Ābols (60g/31,4 kcal)				Pusdienas Kartupeļi vārīti (150g/101,8 kcal) Zivjs/cūkgaļas kotlete [A04] (60g/120,4 kcal) Piena mērce Lej. [A01, A07] (50g/35,4 kcal) Burkānu slāti (60g/15,1 kcal) Putukrējums ar kakao [A07] (40g/138,7 kcal) Ogu mērce Lej. (55g/39,5 kcal)				Pusdienas Dārzenu zupa ar gaļu (150g/39,8 kcal) Makaroni ar malto gaļu [A01, A09] (170g/216,6 kcal) Siers [A07] (10g/32,5 kcal) Dārzenu asorti (60g/43,8 kcal) Krējums [A07] (10g/19,7 kcal) Ogu dzēriens Lej. (110g/11,7 kcal) Graudu maize [A01, A11] (15g/42,0 kcal)			
16,0	29,7	14,7	313,8	13,8	51,4	14,4	387,2	13,2	68,1	13,1	450,6	15,3	45,9	22,9	450,9	18,1	40,6	18,7	406,1
Launags Makaronu salāti [A01, A03, A07, A10] (120g/260,9 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (30g/110,4 kcal) Tēja ar cukuru (100g/6,0 kcal) Ābols (50g/26,1 kcal)				Launags Kukurūzas pārslas [A01] (40g/141,2 kcal) Piens [A07] (100g/52,5 kcal) Vīnogas (60g/38,5 kcal)				Launags Biezpiena sacepums [A01, A03, A07] (110g/188,6 kcal) Tēja ar cukuru (120g/12,0 kcal) Bumbiers (70g/38,0 kcal)				Launags Makaronu piena zupa [A01, A07] (140g/105,4 kcal) Sviestmaize ar sieru [A01, A07] (30g/100,3 kcal) Ābols (70g/36,5 kcal)				Launags Olā apcepta baltmaize Le [A01, A03, A07] (45g/111,0 kcal) Ievārījums (20g/43,5 kcal) Piens [A07] (130g/68,2 kcal) Ābols (60g/31,3 kcal)			
9,7	50,9	17,4	403,4	6,1	45,6	2,8	232,2	14,3	34,1	4,8	238,6	8,5	34,9	7,8	242,2	6,8	38,1	8,3	254,0
Uzturvērtības kopā 32,5 100,4 39,8 894,2 Sāls(g): 1,9000 ; Cukurs(g): 5,4000 (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 29,1 118,8 34,6 900,1 Sāls(g): 1,3000 ; Cukurs(g): 9,1000 (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 33,2 133,5 28,7 934,9 Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 16,8000 (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 36,6 102,2 41,7 928,4 Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 11,1000 (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 34,5 97,4 45,8 943,0 Sāls(g): 1,1000 ; Cukurs(g): 14,3000 (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 232g; Augļi un ogas 523g; Dārzeni 649g; Kartupeļi 328g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 286g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 822g;

Sagatavoja: Lāsma Einbega

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