

APSTIPRINU

Lejasciema pamatskolas direktore: Ineta Maltavniece

Ēdienkarte nedēļai: 23.03.2026 - 27.03.2026

Lejasciema skola (PII "Kamenīte" - ēdināšana)*

Grupa: 1-2 gadi PII

Pirmdiena 23.03.2026				Otrdiena 24.03.2026				Trešdiena 25.03.2026				Ceturtdiena 26.03.2026				Piektdiena 27.03.2026			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Mannas biezputra [A01, A07] (110g/111,4 kcal) Ievārījums (20g/44,3 kcal) Tēja ar medu (140g/10,6 kcal)				Brokastis 4 graudu biezputra [A01, A07] (120g/107,7 kcal) Ievārījums (20g/44,3 kcal) Tēja ar medu (100g/7,6 kcal)				Brokastis Siera-olu salāti. [A03, A07] (50g/127,5 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (20g/73,7 kcal) Kafija cigoriņu ar pienu [A01, A07] (100g/38,5 kcal)				Brokastis Omlete Le [A03, A07] (50g/86,1 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (20g/73,6 kcal) Tomāti svaigi Le (60g/9,7 kcal) Tēja ar medu (100g/7,6 kcal)				Brokastis Rīsu biezputra [A07] (100g/98,6 kcal) Ievārījums (10g/22,2 kcal) Tomāti svaigi Le (50g/8,1 kcal) Tēja ar cukuru Le (100g/9,2 kcal)			
3,5	34,2	1,7	166,3	3,0	24,5	5,4	159,6	10,6	14,7	15,4	239,7	5,9	13,4	11,1	177,0	4,1	24,4	2,8	138,1
Pusdienas Frikadeļu zupa [A03] (145g/89,7 kcal) Rīsi vārīti (140g/166,1 kcal) Vistas gaļas mērce [A01, A07] (70g/84,9 kcal) Dārzeņu asorti (60g/60,9 kcal) Graudu maize [A01, A11] (20g/56,0 kcal)				Pusdienas Kartupeļi vārīti (170g/115,3 kcal) Cepta zivs [A01, A03, A04] (55g/95,6 kcal) Piena mērce Lej. [A01, A07] (50g/41,9 kcal) Dārzeņu asorti (60g/60,9 kcal) Ogu biežais ķīselis (60g/52,5 kcal) Piens [A07] (120g/63,1 kcal)				Pusdienas Soļanka [A07] (140g/60,8 kcal) Griķi vārīti Lej. (140g/180,2 kcal) Cūkgaļa tomātu mērcē (50g/70,6 kcal) Burkānu slāti (60g/15,1 kcal) Klona maize [A01] (15g/39,6 kcal) Krējums [A07] (7g/13,8 kcal)				Pusdienas Dārzeņu sautējums ar gaļu (150g/106,8 kcal) Redīsu -gurķu salāti [A07] (60g/18,7 kcal) Putukrējums ar kakao [A07] (40g/136,3 kcal) Ogu mērce Lej. (55g/41,1 kcal) Kefīrs [A07] (120g/63,0 kcal)				Pusdienas Vistas gaļas zupa ar zaļajiem zirnīšiem. Le (160g/82,4 kcal) Pērļu grūbas ar malto gaļu [A01, A07, A09] (150g/252,5 kcal) Gurķu un tomātu salāti (60g/37,2 kcal) Krējums [A07] (10g/19,7 kcal) Klona maize [A01] (15g/39,6 kcal) Saldētu ogu kompots. (120g/19,5 kcal)			
17,8	55,5	17,6	457,6	16,2	52,5	17,3	429,3	11,6	57,9	11,4	380,1	12,5	29,7	21,6	365,9	14,5	46,3	21,0	450,9
Launags Makaronu piena zupa [A01, A07] (120g/64,3 kcal) Sviestmaize ar sieru [A01, A07] (20g/66,9 kcal) Ābols (50g/25,5 kcal)				Launags Siera karstmaizīte Le [A01, A07] (40g/129,1 kcal) Kakao ar pienu Lej. [A07] (120g/44,5 kcal)				Launags Dārzeņu pankūkas [A01, A03] (90g/90,2 kcal) Krējums [A07] (10g/19,7 kcal) Piens [A07] (100g/52,5 kcal)				Launags Mannas biezputra [A01, A07] (110g/111,4 kcal) Ievārījums (20g/44,3 kcal) Banāni (70g/64,1 kcal)				Launags Kukurūzas pārslas [A01] (20g/70,6 kcal) Piens [A07] (100g/52,5 kcal) Ābols (60g/30,6 kcal)			
5,7	21,8	5,2	156,7	7,1	18,3	7,9	173,6	7,5	20,1	5,9	162,4	4,7	46,1	1,8	219,8	4,5	27,9	2,7	153,7
Uzturvērtības kopā 27,0 111,5 24,5 780,6 Sāls(g): 1,7000 ; Cukurs(g): 4,5000 (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 26,3 95,3 30,6 762,5 Sāls(g): 0,9000 ; Cukurs(g): 7,5000 (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 29,7 92,7 32,7 782,2 Sāls(g): 0,5000 ; Cukurs(g): 1,4000 (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 23,1 89,2 34,5 762,7 Sāls(g): 1,5000 ; Cukurs(g): 8,7000 (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 23,1 98,6 26,5 742,7 Sāls(g): 0,4000 ; 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			

Produktu daudzums nedēļā: Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti 124g; Augļi un ogas 231g; Dārzeņi 596g; Kartupeļi 272g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 204g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 935g;

Sagatavoja: Lāsma Einbega-Lapkaša

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

Ēdienkarte nedēļai: 23.03.2026 - 27.03.2026

Lejasciema skola (PII "Kamenīte" - ēdināšana)*

Grupa: 3-6 gadi PII

Pirmdiena 23.03.2026				Otrdiena 24.03.2026				Trešdiena 25.03.2026				Ceturtdiena 26.03.2026				Piektdiena 27.03.2026			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Mannas biezputra [A01, A07] (130g/131,7 kcal) Ievārījums (25g/55,4 kcal) Tēja ar medu (150g/11,4 kcal)				Brokastis 4 graudu biezputra [A01, A07] (140g/125,7 kcal) Ievārījums (30g/66,5 kcal) Tēja ar medu (140g/10,6 kcal)				Brokastis Siera-olu salāti. [A03, A07] (60g/153,0 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (30g/110,6 kcal) Kafija cigoriņu ar pienu [A01, A07] (140g/53,9 kcal)				Brokastis Omlete Le [A03, A07] (60g/103,3 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (30g/110,5 kcal) Tomāti svaigi Le (70g/11,3 kcal) Tēja ar medu (140g/10,6 kcal)				Brokastis Rīsu biezputra [A07] (140g/138,1 kcal) Ievārījums (20g/44,4 kcal) Tomāti svaigi Le (70g/11,3 kcal) Tēja ar cukuru Le (140g/12,9 kcal)			
4,1	40,8	2,0	198,5	3,6	32,8	6,4	202,8	13,3	21,5	20,0	317,5	7,5	19,1	14,5	235,7	5,8	37,4	3,9	206,7
Pusdienas Frikadeļu zupa [A03] (160g/98,9 kcal) Rīsi vārīti (155g/183,9 kcal) Vistas gaļas mērce [A01, A07] (80g/97,0 kcal) Dārzeņu asorti (70g/71,1 kcal) Graudu maize [A01, A11] (30g/84,0 kcal)				Pusdienas Kartupeļi vārīti (180g/122,1 kcal) Cepta zivs [A01, A03, A04] (65g/113,0 kcal) Piena mērce Lej. [A01, A07] (70g/58,7 kcal) Dārzeņu asorti (70g/71,1 kcal) Ogu biežais ķīselis (70g/61,3 kcal) Piens [A07] (140g/73,6 kcal)				Pusdienas Soļanka [A07] (160g/70,4 kcal) Griķi vārīti Lej. (160g/206,0 kcal) Cūkgaļa tomātu mērcē (80g/112,9 kcal) Burkānu slāti (70g/17,6 kcal) Klona maize [A01] (25g/66,0 kcal)				Pusdienas Dārzeņu sautējums ar gaļu (190g/140,5 kcal) Redīsu -gurķu salāti [A07] (70g/21,8 kcal) Putukrējums ar kakao [A07] (50g/170,4 kcal) Ogu mērce Lej. (60g/44,7 kcal) Kefīrs [A07] (140g/73,5 kcal)				Pusdienas Vistas gaļas zupa ar zaļajiem zirnīšiem. Le (170g/87,7 kcal) Pērļu grūbas ar malto gaļu [A01, A07, A09] (170g/286,1 kcal) Gurķu un tomātu salāti (70g/43,4 kcal) Krējums [A07] (15g/29,6 kcal) Klona maize [A01] (25g/66,0 kcal) Saldētu ogu kompots. (140g/22,8 kcal)			
20,8	65,5	20,5	534,9	19,0	59,6	20,7	499,8	15,5	72,2	13,8	472,9	15,9	35,2	27,2	450,9	16,5	57,2	24,5	535,6
Launags Makaronu piena zupa [A01, A07] (150g/80,4 kcal) Sviestmaize ar sieru [A01, A07] (30g/100,4 kcal) Ābols (80g/40,8 kcal)				Launags Siera karstmaizīte Le [A01, A07] (60g/193,7 kcal) Kakao ar pienu Lej. [A07] (140g/51,9 kcal)				Launags Dārzeņu pankūkas [A01, A03] (110g/110,2 kcal) Krējums [A07] (20g/39,5 kcal) Piens [A07] (140g/73,5 kcal)				Launags Mannas biezputra [A01, A07] (130g/131,7 kcal) Ievārījums (20g/44,3 kcal) Banāni (70g/64,1 kcal)				Launags Kukurūzas pārslas [A01] (25g/88,3 kcal) Piens [A07] (140g/73,5 kcal) Ābols (70g/35,7 kcal)			
7,9	30,9	7,6	221,6	10,2	25,7	11,3	245,6	9,8	25,7	9,1	223,2	5,3	49,9	2,1	240,1	6,0	35,0	3,7	197,5
Uzturvērtības kopā 32,8 137,2 30,1 955,0 Sāls(g): 1,9000 ; Cukurs(g): 5,3000 (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 32,8 118,1 38,4 948,2 Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 8,8000 (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 38,6 119,4 42,9 1013,6 Sāls(g): 0,6000 ; Cukurs(g): 2,0000 (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 28,7 104,2 43,8 926,7 Sāls(g): 1,9000 ; 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 28,3 129,6 32,1 939,8 Sāls(g): 0,5000 ; Cukurs(g): 6,7000 (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 159g; Augļi un ogas 278g; Dārzeņi 716g; Kartupeļi 298g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 246g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 1181g;

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: 23.03.2026 - 27.03.2026

Lejasciema skola (PII "Kamenīte" - ēdināšana)*

Grupa: Skolas auglis (ābols)

Pirmdiena 23.03.2026				Ceturtdiena 26.03.2026			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas				Pusdienas			
Skolas auglis (100g/51,0 kcal)				Skolas auglis (100g/51,0 kcal)			
0,3	12,0	0,2	51,0	0,3	12,0	0,2	51,0
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
0,3	12,0	0,2	51,0	0,3	12,0	0,2	51,0
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: 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: 23.03.2026 - 27.03.2026

Lejasciema skola (PII "Kamenīte" - ēdināšana)*

Grupa: Skolas piens

Otrdiena 24.03.2026				Trešdiena 25.03.2026				Piektdiena 27.03.2026			
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)