

Ēdienkarte nedēļai: 25.11.2024 - 29.11.2024

Lejasciema skola (PII "Kamenīte" - ēdināšana)*

Grupa: 1-2 g.

Pirmdiena 25.11.2024				Otrdiena 26.11.2024				Trešdiena 27.11.2024				Ceturtdiena 28.11.2024				Piektdiena 29.11.2024			
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/116,6 kcal) Ievārījums (20g/37,1 kcal) Kakao ar pienu Lej. [A07] (100g/37,1 kcal)				Brokastis Biezpiens ar krējumu [A07] (70g/92,3 kcal) Baltmaize [A01, A07] (20g/54,9 kcal) Tomāti svaigi Le (60g/9,7 kcal) Tēja ar cukuru Le (120g/11,0 kcal)				Brokastis Olā apcepta baltmaize Le [A01, A03, A07] (70g/172,8 kcal) Ievārījums (25g/17,9 kcal) Tēja ar cukuru (110g/4,8 kcal) Ābols (80g/41,7 kcal)				Brokastis 4 graudu biezputra [A01, A07] (120g/107,7 kcal) Sviests [A07] (5g/37,2 kcal) Kakao ar pienu Lej. [A07] (110g/37,8 kcal)				Brokastis Vārīta ola [A03] (30g/46,6 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (30g/95,0 kcal) Gurķi svaigi Le (50g/5,7 kcal) Tēja ar cukuru (100g/8,0 kcal)			
8,1	30,0	4,3	190,8	9,3	16,7	7,1	167,9	5,0	37,0	7,7	237,2	4,0	16,6	11,0	182,7	6,4	18,1	6,3	155,3
Pusdienas Frikadeļu zupa (140g/81,3 kcal) Rīsi vārīti (150g/178,0 kcal) Vistas gaļas mērce [A01, A07] (70g/84,9 kcal) Gurķu salāti (55g/6,3 kcal) Klona maize [A01] (15g/39,6 kcal)				Pusdienas Kartupeļi vārīti (180g/122,1 kcal) Cepta vista (46g/116,5 kcal) Piena mērce Lej. [A01, A07] (50g/67,1 kcal) Burkānu slāti (60g/15,1 kcal) Zemeņu uzpūtenis [A01] (70g/63,9 kcal) Piens [A07] (100g/52,6 kcal)				Pusdienas Griķi vārīti Lej. (130g/167,2 kcal) Maltās gaļas mērce [A01, A07] (70g/84,7 kcal) Biešu salāti Lej. (60g/24,2 kcal) Ogu mērce Lej. (54g/36,3 kcal) Putukrējums Le [A07] (30g/103,6 kcal)				Pusdienas Biešu zupa [A07] (168g/61,6 kcal) Miežu putrainu biezputra ar cūkgaļas circ. Le [A01, A07] (150g/187,6 kcal) Ķīnas kāpostu salāti ar svaigu gurķi. Lej. (60g/23,8 kcal) Klona maize [A01] (20g/52,8 kcal) Krējums [A07] (10g/19,7 kcal) Kefirs [A07] (90g/47,3 kcal)				Pusdienas Dārzeņu sautējums ar gaļu [A07] (150g/125,7 kcal) Burkānu-ķirbju salāti (60g/34,4 kcal) Putukrējums ar kakao [A07] (40g/136,3 kcal) Ogu mērce Lej. (60g/44,7 kcal) Kefirs [A07] (100g/52,5 kcal)			
14,0	57,4	10,9	390,1	17,0	54,0	17,1	437,3	10,9	57,5	15,5	416,0	17,0	46,6	15,3	392,8	12,7	30,1	24,5	393,6
Launags Siera karstmaizīte Le [A01, A07] (60g/193,7 kcal) Tēja ar cukuru (100g/10,0 kcal)				Launags Ābolu pankūkas [A03] (110g/112,8 kcal) Ogu ievārījums (25g/27,2 kcal)				Launags Makaronu piena zupa [A01, A07] (140g/75,1 kcal) Sviestmaize ar gurķi [A01, A07] (50g/41,8 kcal)				Launags Biezpiena plācenīši [A01, A03, A07] (50g/121,2 kcal) Ievārījums (10g/12,7 kcal) Piens [A07] (100g/52,5 kcal)				Launags Mannas biezputra [A01, A07] (130g/134,9 kcal) Ievārījums (20g/37,1 kcal) Banāni (60g/55,0 kcal)			
7,8	22,2	9,2	203,7	3,6	24,8	2,9	140,0	4,3	16,7	3,8	116,9	9,2	18,6	8,3	186,4	8,6	40,5	3,4	227,0
Uzturvērtības kopā 29,9 109,6 24,4 784,6 Sāls(g): 1,6000 ; Cukurs(g): 9,0000 (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 29,9 95,5 27,1 745,2 Sāls(g): 1,2000 ; Cukurs(g): 13,2000 (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 20,2 111,2 27,0 770,1 Sāls(g): 0,8000 ; Cukurs(g): 10,9000 (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 30,2 81,8 34,6 761,9 Sāls(g): 0,9000 ; Cukurs(g): 5,5000 (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 27,7 88,7 34,2 775,9 Sāls(g): 1,5000 ; Cukurs(g): 8,0000 (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 172g; Augļi un ogas 351g; Dārzeņi 563g; Kartupeļi 267g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 191g; Piens, kefirs, jogurts vai citi skābpiena produkti 922g;

Sagatavoja: Lāsma Einbega-Lapkaša

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

Ēdienkarte nedēļai: 25.11.2024 - 29.11.2024

Lejasciema skola (PII "Kamenīte" - ēdināšana)*

Grupa: 3-6 g.

Pirmdiena 25.11.2024				Otrdiena 26.11.2024				Trešdiena 27.11.2024				Ceturtdiena 28.11.2024				Piektdiena 29.11.2024			
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/137,8 kcal) Ievārījums (20g/37,1 kcal) Kakao ar pienu Lej. [A07] (100g/37,1 kcal)				Brokastis Biezpiens ar krējumu [A07] (90g/100,3 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (35g/128,8 kcal) Tomāti svaigi Le (70g/11,3 kcal) Tēja ar cukuru Le (120g/11,0 kcal)				Brokastis Olā apcepta baltmaize Le [A01, A03, A07] (70g/172,8 kcal) Ievārījums (20g/37,1 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (30g/110,5 kcal) Tēja ar cukuru (100g/8,0 kcal)				Brokastis 4 graudu biezputra [A01, A07] (130g/116,6 kcal) Sviests [A07] (7g/52,1 kcal) Kakao ar pienu Lej. [A07] (110g/37,8 kcal)				Brokastis Vārīta ola [A03] (40g/62,1 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (40g/147,3 kcal) Tomāti svaigi Le (70g/11,3 kcal) Tēja ar cukuru (120g/6,0 kcal)			
8,7	33,9	4,6	212,0	13,9	21,8	11,9	251,4	9,4	42,2	13,6	328,4	4,2	17,6	13,0	206,5	8,5	21,3	11,9	226,7
Pusdienas Frikadeļu zupa [A07] (180g/118,8 kcal) Rīsi vārīti (160g/189,9 kcal) Vistas gaļas mērce [A01, A07] (90g/109,2 kcal) Gurķu salāti (70g/8,0 kcal) Klona maize [A01] (20g/52,8 kcal)				Pusdienas Kartupeļi vārīti (170g/115,3 kcal) Cepta vista (60g/115,7 kcal) Piena mērce Lej. [A01, A07] (60g/50,2 kcal) Burkānu slāti (70g/17,6 kcal) Zemeņu uzpūtenis [A01] (70g/68,7 kcal) Piens [A07] (100g/52,6 kcal)				Pusdienas Griķi vārīti Lej. (150g/193,1 kcal) Maltās gaļas mērce [A01, A07] (70g/84,9 kcal) Biešu salāti Lej. (70g/28,4 kcal) Ogu mērce Lej. (55g/39,5 kcal) Putukrējums Le [A07] (30g/102,8 kcal) Graudu maize [A01, A11] (20g/56,0 kcal)				Pusdienas Biešu zupa [A07] (172g/60,4 kcal) Miežu putrainu biezputra ar cūkgāļas circ. Le [A01, A07] (170g/212,6 kcal) Ķīnas kāpostu salāti ar svaigu gurķi. Lej. (70g/27,7 kcal) Klona maize [A01] (25g/66,0 kcal) Krējums [A07] (10g/19,7 kcal) Kefirs [A07] (100g/52,6 kcal)				Pusdienas Dārzeņu sautējums ar gaļu [A07] (180g/151,8 kcal) Burkānu-ķirbju salāti (70g/40,2 kcal) Putukrējums ar kakao [A07] (40g/138,7 kcal) Ogu mērce Lej. (70g/49,3 kcal) Klona maize [A01] (20g/52,8 kcal) Kefirs [A07] (120g/63,0 kcal)			
17,2	65,5	15,5	478,7	19,5	53,0	14,5	420,1	14,2	72,8	17,5	504,7	19,1	53,7	16,4	439,0	15,9	48,0	26,8	495,8
Launags Siera karstmaizīte Le [A01, A07] (70g/226,1 kcal) Tēja ar cukuru (130g/13,0 kcal)				Launags Ābolu pankūkas [A01, A03] (120g/132,2 kcal) Ievārījums (20g/37,1 kcal) Piens [A07] (120g/63,0 kcal)				Launags Makaronu piena zupa [A01, A07] (150g/80,4 kcal) Sviestmaize ar gurķi [A01, A07] (50g/41,8 kcal)				Launags Biezpiena plācenīši [A01, A03, A07] (90g/218,1 kcal) Ievārījums (15g/19,1 kcal) Piens [A07] (140g/73,5 kcal)				Launags Mannas biezputra [A01, A07] (125g/133,5 kcal) Ievārījums (20g/37,1 kcal) Banāni (80g/73,3 kcal)			
9,1	26,3	10,8	239,1	10,1	34,4	6,3	232,3	4,5	17,5	4,0	122,2	15,5	30,7	14,0	310,7	8,8	44,8	3,3	243,9
Uzturvērtības kopā 35,0 125,7 30,9 929,8 Sāls(g): 1,8000 ; 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				Uzturvērtības kopā 43,5 109,2 32,7 903,8 Sāls(g): 1,8000 ; Cukurs(g): 11,7000 (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 28,1 132,5 35,1 955,3 Sāls(g): 0,3000 ; Cukurs(g): 8,1000 (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 38,8 102,0 43,4 956,2 Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 9,2000 (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 33,2 114,1 42,0 966,4 Sāls(g): 1,8000 ; 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 259g; Dārzeni 664g; Kartupeļi 271g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 220g; Piens, kefirs, jogurts vai citi skābpiena produkti 1154g;

Sagatavoja: Lāsma Einbega-Lapkaša

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

Ēdienkarte nedēļai: 25.11.2024 - 29.11.2024

Lejasciema skola (PII "Kamenīte" - ēdināšana)*

Grupa: Skolas auglis (ābols)

Otrdiena 26.11.2024				Ceturtdiena 28.11.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas				Pusdienas			
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
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
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: 25.11.2024 - 29.11.2024

Lejasciema skola (PII "Kamenīte" - ēdināšana)*

Grupa: Skolas piens

Pirmdiena 25.11.2024				Trešdiena 27.11.2024				Piektdiena 29.11.2024			
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, 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)