

Ēdienkarte nedēļai: 26.01.2026 - 01.02.2026

Lejasciema skola (PII "Kamenīte" - ēdināšana)*

Grupa: 1-2 g.

Pirmdiena 26.01.2026				Otrdiena 27.01.2026				Trešdiena 28.01.2026				Ceturtdiena 29.01.2026				Piektdiena 30.01.2026			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis 4 graudu biezputra [A01, A07] (110g/98,9 kcal) Ievārījums (20g/44,3 kcal) Kafija cigoriņu ar pienu [A01, A07] (100g/34,8 kcal)				Brokastis Zaļie zirnīši konservēti ar krējumu Le [A07] (80g/67,9 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (25g/92,0 kcal) Tomāti svaigi Le (50g/8,1 kcal) Tēja ar cukuru Le (120g/5,5 kcal)				Brokastis Biezpiens ar krējumu [A07] (50g/55,7 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (15g/55,3 kcal) Redīsi (50g/6,9 kcal) Tēja ar cukuru Le (100g/9,2 kcal)				Brokastis Rīsu piena zupa [A07] (140g/79,7 kcal) Sviestmaize un siers [A01, A07] (25g/86,2 kcal) Vīnogas (50g/32,1 kcal) Kafija cigoriņu ar pienu [A01, A07] (100g/33,3 kcal)				Brokastis Omlete Le [A03, A07] (50g/78,5 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (25g/78,1 kcal) Gurķi svaigi Le (50g/5,7 kcal) Tēja ar cukuru (110g/4,8 kcal)			
3,8	26,7	6,0	178,0	5,3	21,2	7,6	173,5	7,7	10,9	5,8	127,1	7,1	33,9	7,2	231,3	6,3	15,8	8,7	167,1
Pusdienas Dārzeņu zupa ar sieru [A07, A09] (150g/83,5 kcal) Griķi vārīti Lej. (150g/193,0 kcal) Cūkgaļa tomātu mērcē (60g/84,7 kcal) Dārzeņu asorti (50g/36,4 kcal) Kļona maize [A01] (15g/39,6 kcal)				Pusdienas Kartupeļu biezenis [A07] (150g/94,6 kcal) Cūkgaļas šņiceles Le [A01, A03] (40g/92,8 kcal) Krējuma mērce Lej. [A01, A07] (40g/41,4 kcal) Burkānu slāti (50g/12,6 kcal) Ogu biežais ķīselis (50g/43,8 kcal) Piens [A07] (100g/52,5 kcal)				Pusdienas Dārzeņu zupa ar zivju frikadelēm Lej. [A03, A04, A07] (150g/59,9 kcal) Makaroni Le [A01] (150g/189,8 kcal) Maltās gaļas mērce [A01, A07] (60g/98,2 kcal) Gurķu un tomātu salāti (60g/37,2 kcal) Kļona maize [A01] (15g/39,6 kcal)				Pusdienas Dārzeņu sautējums ar gaļu (150g/125,6 kcal) Redīsu -burkānu salāti Le (50g/9,6 kcal) Putukrējums ar kakao [A07] (40g/136,3 kcal) Ogu mērce Lej. (55g/41,1 kcal) Kefīrs [A07] (100g/52,5 kcal)				Pusdienas Kartupeļi vārīti (160g/108,5 kcal) Cīsiņi Le [A07] (50g/127,0 kcal) Piena mērce Lej. [A01, A07] (40g/23,4 kcal) Biešu salāti Lej. (50g/20,2 kcal) Augļu salāti (60g/40,1 kcal) Putukrējums Le [A07] (30g/103,6 kcal)			
13,0	63,8	14,3	437,2	12,5	39,9	14,2	337,7	17,6	62,3	11,6	424,7	13,3	29,2	21,5	365,1	12,3	46,4	20,6	422,8
Launags Siera karstmaizīte Le [A01, A07] (50g/161,3 kcal) Saldētu ogu kompots. (150g/18,7 kcal)				Launags Rīsu piena zupa [A07] (150g/85,4 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (30g/110,5 kcal) Vīnogas (50g/32,1 kcal)				Launags Pankūkas [A03, A07] (70g/120,3 kcal) Ogu ievārījums (10g/21,8 kcal) Piens [A07] (100g/52,5 kcal)				Launags Mannas biezputra [A01, A07] (120g/121,5 kcal) Ievārījums (20g/44,3 kcal) Banāni (50g/45,8 kcal)				Launags Biezpiena plācenīši [A01, A03, A07] (60g/130,2 kcal) Ievārījums (15g/33,2 kcal)			
6,1	22,3	7,3	180,0	5,1	35,1	7,3	228,0	4,3	27,9	7,3	194,6	4,7	43,7	1,9	211,6	7,8	21,2	5,2	163,4
Uzturvērtības kopā 22,9 112,8 27,6 795,2 Sāls(g): 0,8000 ; Cukurs(g): 4,9000 (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 22,9 96,2 29,1 739,2 Sāls(g): 1,7000 ; Cukurs(g): 5,7000 (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 29,6 101,1 24,7 746,4 Sāls(g): 1,1000 ; Cukurs(g): 9,9000 (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 25,1 106,8 30,6 808,0 Sāls(g): 1,9000 ; Cukurs(g): 10,4000 (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 26,4 83,4 34,5 753,3 Sāls(g): 0,7000 ; Cukurs(g): 8,8000 (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 189g; Augļi un ogas 290g; Dārzeņi 604g; Kartupeļi 369g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 181g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 724g;

Sagatavoja: Lāsma Einbega-Lapkaša

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

Ēdienkarte nedēļai: 26.01.2026 - 01.02.2026

Lejasciema skola (PII "Kamenīte" - ēdināšana)*

Grupa: 3-6 g.

Pirmdiena 26.01.2026				Otrdiena 27.01.2026				Trešdiena 28.01.2026				Ceturtdiena 29.01.2026				Piektdiena 30.01.2026			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis 4 graudu biezputra [A01, A07] (130g/116,9 kcal) levārijums (20g/44,3 kcal) Kafija cigoriņu ar pienu [A01, A07] (140g/48,7 kcal)				Brokastis Zaļie zirnīši konservēti ar krējumu Le [A07] (80g/67,9 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (25g/92,0 kcal) Tomāti svaigi Le (70g/11,3 kcal) Tēja ar cukuru Le (150g/6,9 kcal)				Brokastis Biezpiens ar krējumu [A07] (60g/66,8 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (35g/128,9 kcal) Redīsi (70g/9,7 kcal) Tēja ar cukuru Le (100g/9,2 kcal)				Brokastis Rīsu piena zupa [A07] (140g/79,7 kcal) Sviestmaize un sieru [A01, A07] (35g/120,7 kcal) Vīnogas (60g/38,5 kcal) Kafija cigoriņu ar pienu [A01, A07] (130g/43,2 kcal)				Brokastis Omlete Le [A03, A07] (60g/94,2 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (30g/93,7 kcal) Gurķi svaigi Le (60g/6,8 kcal) Tēja ar cukuru (110g/4,8 kcal)			
4,6	30,8	7,4	209,9	5,5	22,1	7,6	178,1	10,5	20,4	10,2	214,6	8,7	40,0	9,4	282,1	7,6	18,7	10,4	199,5
Pusdienas Dārzeņu zupa ar sieru [A07, A09] (170g/94,6 kcal) Griķi vārīti Lej. (160g/205,9 kcal) Cūkgāja tomātu mērcē (80g/113,0 kcal) Dārzeņu asorti (70g/51,0 kcal) Baltmaize [A01, A07] (30g/82,4 kcal)				Pusdienas Kartupeļu biezenis [A07] (170g/107,2 kcal) Cūkgājas šņiceles Le [A01, A03] (60g/139,3 kcal) Krējuma mērce Lej. [A01, A07] (60g/62,2 kcal) Burkānu slāti (70g/17,6 kcal) Ogu biežais ķīselis (60g/52,6 kcal) Piens [A07] (130g/68,3 kcal)				Pusdienas Dārzeņu zupa ar zivju frikadelēm Lej. [A03, A04, A07] (170g/59,6 kcal) Makaroni Le [A01] (170g/261,6 kcal) Maltās gaļas mērce [A01, A07] (80g/99,4 kcal) Gurķu un tomātu salāti (60g/37,2 kcal) Kļona maize [A01] (30g/79,2 kcal) Krējums [A07] (15g/29,6 kcal)				Pusdienas Dārzeņu sautējums ar gaļu (180g/150,8 kcal) Redīsu -burkānu salāti Le (70g/13,4 kcal) Putukrējums ar kakao [A07] (45g/153,3 kcal) Ogu mērce Lej. (55g/40,8 kcal) Kefīrs [A07] (100g/52,5 kcal)				Pusdienas Kartupeļi vārīti (170g/115,3 kcal) Cīsiņi Le [A07] (60g/152,4 kcal) Piena mērce Lej. [A01, A07] (50g/29,3 kcal) Biešu salāti Lej. (60g/24,2 kcal) Augļu salāti (60g/40,1 kcal) Putukrējums Le [A07] (35g/120,9 kcal)			
16,8	77,1	18,7	546,9	17,1	49,3	20,4	447,2	24,4	83,0	15,6	566,6	15,2	32,1	24,4	410,8	14,1	50,6	24,4	482,2
Launags Siera karstmaizīte Le [A01, A07] (60g/193,6 kcal) Saldētu ogu kompots. (150g/18,7 kcal)				Launags Rīsu piena zupa [A07] (160g/91,2 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (35g/128,9 kcal) Vīnogas (60g/38,5 kcal)				Launags Pankūkas [A03, A07] (100g/166,3 kcal) levārijums (20g/44,3 kcal) Piens [A07] (140g/73,5 kcal)				Launags Mannas biezputra [A01, A07] (130g/129,7 kcal) levārijums (20g/44,3 kcal) Banāni (70g/64,1 kcal)				Launags Biezpiena plācenīši [A01, A03, A07] (80g/173,6 kcal) levārijums (20g/44,3 kcal) Piens [A07] (140g/73,5 kcal)			
7,3	25,9	8,8	212,3	5,6	39,7	8,3	258,6	6,5	43,7	9,4	284,1	5,4	49,3	2,1	238,1	14,5	34,8	10,4	291,4
Uzturvērtības kopā 28,7 133,8 34,9 969,1 Sāls(g): 0,9000 ; Cukurs(g): 5,5000 (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 28,2 111,1 36,3 883,9 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 7,0000 (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 41,4 147,1 35,2 1065,3 Sāls(g): 1,2000 ; Cukurs(g): 6,1000 (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 29,3 121,4 35,9 931,0 Sāls(g): 2,2000 ; 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				Uzturvērtības kopā 36,2 104,1 45,2 973,1 Sāls(g): 0,7000 ; Cukurs(g): 10,7000 (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 235g; Augļi un ogas 331g; Dārzeni 747g; Kartupeļi 397g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 240g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 1041g;

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: 26.01.2026 - 01.02.2026

Lejasciema skola (PII "Kamenīte" - ēdināšana)*

Grupa: Skolas auglis (ābols)

Otrdiena 27.01.2026				Ceturtdiena 29.01.2026			
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: 26.01.2026 - 01.02.2026

Lejasciema skola (PII "Kamenīte" - ēdināšana)*

Grupa: Skolas piens

Pirmdiena 26.01.2026				Trešdiena 28.01.2026				Piektdiena 30.01.2026			
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)