

Ēdienkarte nedēļai: 27.10.2025 - 02.11.2025

Lejasciema skola (PII "Kamenīte" - ēdināšana)*

Grupa: 1-2 g.

Pirmdiena 27.10.2025				Otrdiena 28.10.2025				Trešdiena 29.10.2025				Ceturtdiena 30.10.2025				Piektdiena 31.10.2025			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Auzu pārslu biezputra [A01, A07] (130g/71,4 kcal) Svaigu ogu mērce (25g/19,0 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (20g/73,6 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 Omlete Le [A03, A07] (50g/93,7 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (25g/92,1 kcal) Kakao ar pienu Lej. [A07] (110g/37,0 kcal) Gurķi svaigi Le (50g/5,7 kcal)				Brokastis Siera-olu salāti. [A03, A07] (50g/127,5 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (25g/92,1 kcal) Kafija cigoriņu ar pienu [A01, A07] (100g/38,5 kcal)				Brokastis 4 graudu biezputra [A01, A07] (140g/125,7 kcal) Ievārījums (20g/37,1 kcal) Tēja ar cukuru Le (120g/11,0 kcal) Gurķi svaigi Le (50g/5,7 kcal)			
4,5	23,5	5,9	164,0	9,8	18,0	5,7	162,4	7,5	17,4	14,4	228,5	10,9	16,9	16,3	258,1	6,4	21,8	7,4	179,5
Pusdienas Vistas gaļas zupa ar zaļajiem zirnīšiem. Le (150g/77,2 kcal) Plov (150g/245,0 kcal) Ķīnas kāpostu salāti ar svaigu gurķi. Lej. (55g/29,7 kcal) Klona maize [A01] (15g/39,6 kcal) Ogu dzēriens Lej. (140g/16,6 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 (60g/35,5 kcal) Putukrējums ar grauzdētām auzu pārslām [A01, A07] (35g/122,8 kcal) Saldētu ogu ķīselis (60g/30,2 kcal)				Pusdienas Soļanka [A07] (150g/71,6 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) Vīnogas (50g/32,1 kcal)				Pusdienas Biešu zupa ar frikadelēm (140g/69,1 kcal) Griķi vārīti Lej. (130g/167,3 kcal) Cūkgaļas stroganovs [A01, A07] (55g/97,9 kcal) Burkānu slāti (50g/12,6 kcal) Klona maize [A01] (10g/26,4 kcal) Bumbiers (60g/32,6 kcal)				Pusdienas Kartupeļi vārīti (170g/115,3 kcal) Cepta zivs [A01, A03, A04] (60g/104,1 kcal) Piena mērce Lej. [A01, A07] (60g/50,2 kcal) Dārzenų asorti (60g/60,9 kcal) Kakao biežais ķīselis (70g/86,9 kcal) Piens [A07] (130g/68,4 kcal)			
15,6	55,9	12,5	408,1	11,8	44,2	20,2	402,3	13,6	48,4	14,8	382,8	15,2	59,2	12,1	405,9	17,9	60,7	19,3	485,8
Launags Dārzenų pankūkas [A01, A03] (100g/114,3 kcal) Krējums [A07] (15g/29,6 kcal) Piens [A07] (100g/52,5 kcal)				Launags Rīsu piena zupa [A07] (130g/74,0 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (30g/110,5 kcal) Ābols (70g/36,7 kcal)				Launags Mannas biezputra [A01, A07] (110g/95,5 kcal) Ievārījums (15g/27,8 kcal) Ābols (60g/31,3 kcal)				Launags Ābolu pankūkas [A01, A03] (50g/68,3 kcal) Ievārījums (15g/27,8 kcal) Tēja ar cukuru (100g/10,0 kcal)				Launags Augļu salāti (60g/39,3 kcal) Jogurts [A07] (90g/64,8 kcal)			
8,2	25,2	6,9	196,4	4,7	33,7	7,4	221,2	5,1	28,4	2,4	154,6	4,1	18,9	1,6	106,1	3,0	16,9	2,4	104,1
Uzturvērtības kopā 28,3 104,6 25,3 768,5 Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 6,7000 (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 26,3 95,9 33,3 785,9 Sāls(g): 1,6000 ; Cukurs(g): 10,6000 (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 26,2 94,2 31,6 765,9 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				Uzturvērtības kopā 30,2 95,0 30,0 770,1 Sāls(g): 0,9000 ; Cukurs(g): 5,9000 (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 27,3 99,4 29,1 769,4 Sāls(g): 0,9000 ; 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			

Produktu daudzums nedēļā: Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti 119g; Augļi un ogas 365g; Dārzeņi 573g; Kartupeļi 365g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 226g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 744g;

Sagatavoja: Lāsma Einbega-Lapkaša

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

Ēdienkarte nedēļai: 27.10.2025 - 02.11.2025

Lejasciema skola (PII "Kamenīte" - ēdināšana)*

Grupa: 3-6 g.

Pirmdiena 27.10.2025				Otrdiena 28.10.2025				Trešdiena 29.10.2025				Ceturtdiena 30.10.2025				Piektdiena 31.10.2025			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Auzu pārslu biezputra [A01, A07] (140g/76,8 kcal) Svaigu ogu mērce (30g/22,8 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (35g/128,8 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 Omlete Le [A03, A07] (70g/131,1 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (35g/128,9 kcal) Kakao ar pienu Lej. [A07] (150g/55,7 kcal) Gurķi svaigi Le (70g/8,0 kcal)				Brokastis Siera-olu salāti. [A03, A07] (60g/153,1 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (30g/110,5 kcal) Kafija cigoriņu ar pienu [A01, A07] (130g/50,0 kcal)				Brokastis 4 graudu biezputra [A01, A07] (140g/125,7 kcal) Ievārījums (20g/37,1 kcal) Tēja ar cukuru Le (120g/11,0 kcal) Gurķi svaigi Le (50g/5,7 kcal)			
5,7	31,8	8,9	228,4	13,5	17,8	10,3	215,4	10,6	24,7	20,2	323,7	13,1	20,8	19,8	313,6	6,4	21,8	7,4	179,5
Pusdienas Vistas gaļas zupa ar zaļajiem zirnīšiem. Le (180g/92,6 kcal) Plov (160g/261,3 kcal) Ķīnas kāpostu salāti ar svaigu gurķi. Lej. (70g/37,8 kcal) Klona maize [A01] (20g/52,8 kcal) Ogu dzēriens Lej. (140g/16,6 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 Solanka [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) Vinogas (70g/44,9 kcal)				Pusdienas Biešu zupa ar frikadelēm (170g/83,8 kcal) Griķi vārīti Lej. (160g/205,9 kcal) Cūkgaļas stroganovs [A01, A07] (70g/124,8 kcal) Burkānu slāti (70g/17,6 kcal) Klona maize [A01] (20g/52,8 kcal) Krējums [A07] (20g/39,4 kcal) Bumbiers (70g/38,0 kcal)				Pusdienas Kartupeļi vārīti (170g/115,3 kcal) Cepta zivs [A01, A03, A04] (65g/112,6 kcal) Piena mērce Lej. [A01, A07] (80g/66,9 kcal) Dārzena asorti (70g/71,1 kcal) Kakao biezais ķīselis (70g/86,9 kcal) Piens [A07] (150g/78,9 kcal) Klona maize [A01] (20g/52,8 kcal)			
17,5	62,8	14,3	461,1	14,3	53,1	24,1	485,6	18,3	55,1	18,4	461,5	20,0	77,9	19,1	562,3	20,9	75,3	22,3	584,5
Launags Dārzena pankūkas [A01, A03] (120g/137,2 kcal) Krējums [A07] (15g/29,6 kcal) Piens [A07] (120g/63,0 kcal)				Launags Rīsu piena zupa [A07] (170g/96,8 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (35g/128,9 kcal) Ābols (90g/47,2 kcal)				Launags Mannas biezputra [A01, A07] (140g/147,2 kcal) Ievārījums (25g/46,4 kcal) Ābols (70g/36,5 kcal)				Launags Olā apcepta baltmaize Le [A01, A03, A07] (45g/111,0 kcal) Ievārījums (15g/27,8 kcal) Tēja ar cukuru (100g/10,0 kcal)				Launags Augļu salāti (70g/45,9 kcal) Jogurts [A07] (100g/72,0 kcal)			
9,8	30,0	7,6	229,8	5,7	42,0	8,8	272,9	8,4	40,0	3,9	230,1	5,0	20,3	5,2	148,8	3,4	19,3	2,7	117,9
Uzturvērtības kopā 33,0 124,6 30,8 919,3 Sāls(g): 1,3000 ; Cukurs(g): 7,4000 (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 33,5 112,9 43,2 973,9 Sāls(g): 1,9000 ; 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 37,3 119,8 42,5 1015,3 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				Uzturvērtības kopā 38,1 119,0 44,1 1024,7 Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 4,3000 (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 30,7 116,4 32,4 881,9 Sāls(g): 0,9000 ; 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			

Produktu daudzums nedēļā: Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti 160g; Augļi un ogas 419g; Dārzeņi 700g; Kartupeļi 406g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 281g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 983g;

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: 27.10.2025 - 02.11.2025

Lejasciema skola (PII "Kamenīte" - ēdināšana)*

Grupa: Skolas piens

Pirmdiena 27.10.2025				Trešdiena 29.10.2025				Piektdiena 31.10.2025			
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)