

APSTIPRINU

Lejasciema pamkatskolas direktore: Ineta Maltavniece

Ēdienkarte nedēļai: 28.04.2025 - 02.05.2025

Lejasciema skola (PII "Kamenīte" - ēdināšana)*

Grupa: 1-2 g.

Pirmdiena 28.04.2025				Otrdiena 29.04.2025				Trešdiena 30.04.2025			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Mannas biezputra [A01, A07] (120g/122,0 kcal) Ievārījums (20g/37,1 kcal) Tēja ar cukuru (100g/10,0 kcal) Auglis (70g/36,7 kcal)				Brokastis Auzu pārslu biezputra [A01, A07] (120g/65,9 kcal) Ievārījums (20g/37,1 kcal) Kakao ar pienu Lej. [A07] (100g/37,1 kcal)				Brokastis Omlete Le [A03, A07] (50g/78,4 kcal) Gurķi svaigi Le (50g/5,7 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (25g/92,0 kcal) Kakao ar pienu Lej. [A07] (130g/40,9 kcal)			
7,0	37,6	3,1	205,8	7,3	18,1	4,3	140,1	7,9	17,1	13,0	217,0
Pusdienas Dārzeni zupa ar zivju frikadelēm Lej. [A03, A04] (165g/72,2 kcal) Miežu putrainu biezputra ar cūkgaļas circ. Le [A01, A07] (150g/192,4 kcal) Ķīnas kāpostu salāti ar svaigu gurķi Lej. (60g/41,2 kcal) Klona maize [A01] (20g/52,8 kcal) Krējums [A07] (10g/19,7 kcal)				Pusdienas Rīsi vārīti (150g/178,0 kcal) Vistas gaļas mērce [A01, A07] (70g/84,8 kcal) Gurķu salāti (60g/24,8 kcal) Kakao biezais ķīselis (50g/67,6 kcal) Piens [A07] (100g/52,5 kcal)				Pusdienas Kartupeļi vārīti (140g/94,9 kcal) Cepta vista (46g/87,5 kcal) Piena mērce Lej. [A01, A07] (50g/37,7 kcal) Redīsu salāti Le [A07] (55g/16,8 kcal) Vanīļas krēms [A07] (36g/121,2 kcal) Ogu mērce Lej. (45g/24,4 kcal)			
16,1	46,6	14,0	378,3	12,8	61,9	11,5	407,7	14,9	36,6	19,4	382,5
Launags Olā apcepta baltmaize Le [A01, A03, A07] (60g/144,5 kcal) Ievārījums (15g/27,8 kcal) Saldētu ogu kompots. (140g/17,5 kcal)				Launags Pupiņu salāti [A03, A07] (120g/108,6 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (25g/92,0 kcal) Ābols (60g/31,5 kcal)				Launags Rīsu piena zupa [A07] (120g/63,1 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (25g/78,1 kcal) Vīnogas (50g/32,1 kcal)			
6,3	25,7	6,9	189,8	6,4	24,2	11,4	232,1	4,1	31,1	3,4	173,3
Uzturvērtības kopā 29,4 109,9 24,0 773,9 Sāls(g): 1,2000 ; Cukurs(g): 10,7000 (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 26,5 104,2 27,2 779,9 Sāls(g): 1,1000 ; 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 26,9 84,8 35,8 772,8 Sāls(g): 1,0000 ; 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			

Produktu daudzums nedēļā: Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti 53g; Augļi un ogas 208g; Dārzeni 330g; Kartupeļi 174g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 109g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 502g;

Sagatavoja: Lāsma Einbega-Lapkaša

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

Ēdienkarte nedēļai: 28.04.2025 - 02.05.2025

Lejasciema skola (PII "Kamenīte" - ēdināšana)*

Grupa: 3-6 g.

Pirmdiena 28.04.2025				Otrdiena 29.04.2025				Trešdiena 30.04.2025			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Mannas biezputra [A01, A07] (140g/130,9 kcal) Ievārījums (25g/46,4 kcal) Tēja ar cukuru (150g/15,0 kcal) Auglis (80g/41,9 kcal)				Brokastis Auzu pārslu biezputra [A01, A07] (150g/82,4 kcal) Ievārījums (20g/37,1 kcal) Kakao ar pienu Lej. [A07] (140g/51,9 kcal)				Brokastis Omlete Le [A03, A07] (65g/101,9 kcal) Gurķi svaigi Le (60g/6,8 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (30g/110,4 kcal) Kakao ar pienu Lej. [A07] (130g/40,9 kcal)			
8,3	41,9	3,7	234,2	8,6	22,2	5,4	171,4	9,6	19,9	15,8	260,0
Pusdienas Dārzeni zupa ar zivju frikadelēmLej. [A03, A04] (180g/78,8 kcal) Miežu putrainu biezputra ar cūkgaļas circ. Le [A01, A07] (170g/218,1 kcal) Ķīnas kāpostu salāti ar svaigu gurķi.Lej. (70g/48,0 kcal) Klona maize [A01] (20g/52,8 kcal) Krējums [A07] (20g/39,4 kcal)				Pusdienas Rīsi vārīti (170g/201,7 kcal) Vistas gaļas mērce [A01, A07] (90g/127,1 kcal) Gurķu salāti (70g/28,9 kcal) Kakao biezais ķīselis (60g/81,0 kcal) Piens [A07] (140g/73,5 kcal)				Pusdienas Kartupeļi vārīti (170g/115,2 kcal) Cepta vista (55g/104,6 kcal) Piena mērce Lej. [A01, A07] (60g/45,2 kcal) Redīsu salāti Le [A07] (70g/21,4 kcal) Vanīļas krēms [A07] (50g/168,3 kcal) Ogu mērce Lej. (50g/27,1 kcal)			
18,1	51,2	17,6	437,1	16,0	72,8	16,5	512,2	18,3	44,6	25,3	481,8
Launags Olā apcepta baltmaize Le [A01, A03, A07] (70g/168,6 kcal) Ievārījums (20g/37,1 kcal) Saldētu ogu kompots. (160g/20,0 kcal)				Launags Pupiņu salāti [A03, A07] (140g/126,7 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (30g/110,4 kcal) Ābols (80g/42,0 kcal)				Launags Rīsu piena zupa [A07] (150g/78,9 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (30g/93,7 kcal) Vīnogas (70g/44,9 kcal)			
7,7	30,4	8,2	225,7	7,6	29,8	13,4	279,1	5,1	39,4	4,1	217,5
Uzturvērtības kopā 34,1 123,5 29,5 897,0 Sāls(g): 1,4000 ; Cukurs(g): 10,5000 (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 32,2 124,8 35,3 962,7 Sāls(g): 1,2000 ; Cukurs(g): 10,8000 (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 33,0 103,9 45,2 959,3 Sāls(g): 1,2000 ; Cukurs(g): 7,1000 (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 71g; Augļi un ogas 262g; Dārzeni 390g; Kartupeļi 207g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 129g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 628g;

Sagatavoja: Lāsma Einbeģa-Lapkaša

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

APSTIPRINU

Lejasciema pamkatskolas direktore: Ineta Maltavniece

Ēdienkarte nedēļai: 28.04.2025 - 02.05.2025

Lejasciema skola (PII "Kamenīte" - ēdināšana)*

Grupa: Skolas piens

Pirmdiena 28.04.2025				Otrdiena 29.04.2025				Trešdiena 30.04.2025			
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)