

Ēdienkarte nedēļai: 28.09.2026 - 02.10.2026

Lejasciema skola (PII "Kamenīte" - ēdināšana)*

Grupa: 1-2 gadi PII

Pirmdiena 28.09.2026				Otrdiena 29.09.2026				Trešdiena 30.09.2026				Ceturtdiena 01.10.2026				Piektdiena 02.10.2026			
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] (100g/106,0 kcal) Ievārījums (10g/22,2 kcal) Kakao ar pienu Lej. [A07] (110g/40,9 kcal)				Brokastis Sviestmaize [A01, A07] (35g/128,9 kcal) Siers [A07] (15g/48,8 kcal) Gurķi svaigi Le (60g/6,8 kcal) Tēja ar medu (100g/7,6 kcal)				Brokastis 4 graudu biezputra [A01, A07] (110g/83,9 kcal) Ievārījums (20g/44,3 kcal) Tēja ar medu (100g/7,6 kcal) Banāni (60g/55,0 kcal)				Brokastis Rīsu piena zupa [A07] (120g/68,3 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (25g/76,5 kcal) Gurķi svaigi Le (60g/6,8 kcal) Tēja ar cukuru Le (120g/11,0 kcal)				Brokastis Omlete Le [A03, A07] (50g/86,1 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (25g/82,7 kcal) Gurķi svaigi Le (50g/5,7 kcal) Kafija cigoriņu ar pienu [A01, A07] (100g/38,5 kcal)			
5,2	29,5	3,4	169,1	6,4	18,4	10,3	192,1	3,5	36,2	3,5	190,8	4,6	28,1	3,4	162,6	7,5	19,5	11,7	213,0
Pusdienas Dārzenu zupa ar gaļu (160g/42,6 kcal) Putraimu biezputra [A01, A07] (160g/188,9 kcal) Cūkgaļas gulašs Lej [A01, A07] (70g/84,1 kcal) Ķīnas kāpostu salāti (60g/18,4 kcal) Klona maize [A01] (15g/39,6 kcal) Ābols (90g/45,9 kcal)				Pusdienas Plov (150g/253,0 kcal) Dārzenu asorti (60g/34,9 kcal) Ogu biežais ķīselis (60g/52,5 kcal) Piens [A07] (100g/52,5 kcal)				Pusdienas Kartupeļi vārīti (150g/101,7 kcal) Cepta zivs [A01, A03, A04] (55g/89,8 kcal) Piena mērce Lej. [A01, A07] (50g/41,9 kcal) Dārzenu asorti (60g/60,9 kcal) Vanīļas krēms [A07] (50g/109,9 kcal) Saldētu ogu ķīselis (60g/40,4 kcal)				Pusdienas Biešu zupa [A07] (150g/55,9 kcal) Makaroni ar malto gaļu [A01, A09] (160g/198,1 kcal) Siers [A07] (10g/32,5 kcal) Gurķu un tomātu salāti (55g/34,0 kcal) Krējums [A07] (10g/19,7 kcal) Graudu maize [A01, A11] (20g/56,0 kcal) Saldētu ogu kompots. (100g/16,2 kcal)				Pusdienas Kartupeļu -burkānu biezenis [A07] (160g/89,2 kcal) Maltās gaļas mērce [A01, A07] (60g/96,9 kcal) Burkānu slāti [A07] (60g/28,0 kcal) Putukrējums Le [A07] (35g/119,1 kcal) Zemeņu mērce (40g/29,0 kcal)			
14,5	60,9	13,1	419,5	14,8	46,1	15,8	392,9	15,7	47,2	21,6	444,6	18,3	42,9	18,9	412,4	9,7	37,5	19,3	362,2
Launags Siera karstmaizīte Le [A01, A07] (60g/186,4 kcal) Saldētu ogu kompots. (120g/15,0 kcal)				Launags Pupiņu salāti [A07] (90g/92,2 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (20g/73,6 kcal) Saldētu ogu kompots. (100g/16,2 kcal)				Launags Putraimu piena zupa [A01, A07] (120g/76,4 kcal) Sviestmaize ar sieru [A01, A07] (25g/83,5 kcal)				Launags Pankūkas [A01, A03, A07] (60g/128,4 kcal) Ievārījums (20g/44,3 kcal) Piens [A07] (100g/52,5 kcal)				Launags Auzu pārslu biezputra [A01, A07] (140g/76,9 kcal) Ievārījums (15g/33,2 kcal) Piens [A07] (100g/52,5 kcal)			
8,8	22,2	8,5	201,4	5,9	16,7	9,9	182,0	6,3	20,4	5,9	159,9	7,0	35,3	6,3	225,2	6,3	23,9	4,8	162,6
Uzturvērtības kopā 28,5 112,6 25,0 790,0 Sāls(g): 0,8000 ; Cukurs(g): 9,1000 (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 27,1 81,2 36,0 767,0 Sāls(g): 0,6000 ; Cukurs(g): 7,6000 (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 25,5 103,8 31,0 795,3 Sāls(g): 1,2000 ; Cukurs(g): 8,4000 (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 29,9 106,3 28,6 800,2 Sāls(g): 1,2000 ; Cukurs(g): 7,6000 (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 23,5 80,9 35,8 737,8 Sāls(g): 1,2000 ; Cukurs(g): 10,5000 (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 124g; Augļi un ogas 251g; Dārzeņi 632g; Kartupeļi 306g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 211g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 925g;

Sagatavoja: Lāsma Einbega-Lapkaša

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

Ēdienkarte nedēļai: 28.09.2026 - 02.10.2026

Lejasciema skola (PII "Kamenīte" - ēdināšana)*

Grupa: 3-6 gadi PII

Pirmdiena 28.09.2026				Otrdiena 29.09.2026				Trešdiena 30.09.2026				Ceturtdiena 01.10.2026				Piektdiena 02.10.2026			
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/137,4 kcal) Ievārījums (20g/44,4 kcal) Kakao ar pienu Lej. [A07] (140g/52,1 kcal)				Brokastis Sviestmaize [A01, A07] (40g/147,3 kcal) Siers [A07] (20g/65,1 kcal) Gurķi svaigi Le (70g/8,0 kcal) Tēja ar medu (130g/9,9 kcal)				Brokastis 4 graudu biezputra [A01, A07] (130g/116,8 kcal) Ievārījums (20g/44,3 kcal) Tēja ar medu (140g/10,6 kcal) Banāni (70g/64,2 kcal)				Brokastis Rīsu piena zupa [A07] (150g/85,4 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (25g/76,5 kcal) Gurķi svaigi Le (70g/7,9 kcal) Tēja ar cukuru Le (140g/12,8 kcal)				Brokastis Omlete Le [A03, A07] (50g/93,7 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (35g/128,9 kcal) Gurķi svaigi Le (70g/8,0 kcal) Kafija cigoriņu ar pienu [A01, A07] (140g/54,0 kcal)			
7,1	41,7	4,4	233,9	7,9	21,4	12,5	230,3	4,4	41,0	6,1	235,9	5,2	31,7	3,7	182,6	8,7	25,5	16,4	284,6
Pusdienas Dārzenų zupa ar gaļu (180g/48,0 kcal) Putrainu biezputra [A01, A07] (170g/200,8 kcal) Cūkgaļas gulašs Lej [A01, A07] (80g/96,2 kcal) Ķīnas kāpostu salāti (70g/21,5 kcal) Klona maize [A01] (20g/52,8 kcal) Ābols (100g/51,0 kcal)				Pusdienas Plovs (180g/303,6 kcal) Dārzenų asorti (70g/51,0 kcal) Klona maize [A01] (30g/79,2 kcal) Ogu biezais ķīselis (70g/61,3 kcal) Piens [A07] (140g/73,5 kcal)				Pusdienas Kartupeļi vārīti (170g/115,3 kcal) Cepta zivs [A01, A03, A04] (65g/113,0 kcal) Piena mērce Lej. [A01, A07] (60g/50,2 kcal) Dārzenų asorti (70g/71,1 kcal) Vanīļas krēms [A07] (55g/121,0 kcal) Saldētu ogu ķīselis (65g/43,7 kcal)				Pusdienas Biešu zupa [A07] (180g/67,0 kcal) Makaroni ar malto gaļu [A01, A09] (180g/222,9 kcal) Siers [A07] (20g/65,0 kcal) Gurķu un tomātu salāti (70g/43,3 kcal) Krējums [A07] (15g/29,6 kcal) Graudu maize [A01, A11] (20g/56,0 kcal) Saldētu ogu kompots. (140g/22,7 kcal)				Pusdienas Kartupeļu -burkānu biezenis [A07] (180g/100,3 kcal) Maltās gaļas mērce [A01, A07] (80g/109,6 kcal) Burkānu slāti [A07] (60g/32,6 kcal) Putukrējums Le [A07] (40g/136,0 kcal) Zemeņu mērce (45g/28,9 kcal) Baltmaize [A01, A07] (20g/54,9 kcal)			
16,1	68,6	14,4	470,3	19,9	73,0	21,0	568,6	17,8	52,5	26,0	514,3	22,9	48,6	24,6	506,5	12,4	48,8	24,1	462,3
Launags Siera karstmaizīte Le [A01, A07] (70g/226,1 kcal) Saldētu ogu kompots. (140g/17,5 kcal)				Launags Pupiņu salāti [A07] (120g/126,5 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (35g/128,9 kcal) Saldētu ogu kompots. (130g/21,1 kcal)				Launags Putrainu piena zupa [A01, A07] (150g/142,9 kcal) Sviestmaize ar sieru [A01, A07] (30g/100,2 kcal)				Launags Pankūkas [A01, A03, A07] (90g/192,6 kcal) Ievārījums (20g/44,3 kcal) Piens [A07] (140g/73,5 kcal)				Launags Auzu pārslu biezputra [A01, A07] (140g/76,9 kcal) Ievārījums (20g/44,3 kcal) Piens [A07] (140g/73,5 kcal)			
9,2	27,2	10,8	243,6	8,5	26,3	14,5	276,5	9,1	35,3	7,3	243,1	10,3	46,9	9,1	310,4	7,6	28,4	5,8	194,7
Uzturvērtības kopā 32,4 137,5 29,6 947,8 Sāls(g): 0,9000 ; Cukurs(g): 10,4000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170)				Uzturvērtības kopā 36,3 120,7 48,0 1075,4 Sāls(g): 0,7000 ; Cukurs(g): 9,3000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170)				Uzturvērtības kopā 31,3 128,8 39,4 993,3 Sāls(g): 1,2000 ; Cukurs(g): 9,2000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170)				Uzturvērtības kopā 38,4 127,2 37,4 999,5 Sāls(g): 1,4000 ; Cukurs(g): 10,2000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170)				Uzturvērtības kopā 28,7 102,7 46,3 941,6 Sāls(g): 1,4000 ; 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				Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Produktu daudzums nedēļā: Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti 162g; Augļi un ogas 290g; Dārzeņi 758g; Kartupeļi 347g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 247g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 1173g;

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: 28.09.2026 - 02.10.2026

Lejasciema skola (PII "Kamenīte" - ēdināšana)*

Grupa: Skolas auglis (ābols)

Pirmdiena 28.09.2026				Trešdiena 30.09.2026				Piektdiena 02.10.2026			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas				Pusdienas				Pusdienas			
Skolas auglis (100g/51,0 kcal)				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	0,3	12,0	0,2	51,0
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
0,3	12,0	0,2	51,0	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				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: Augļi un ogas 300g;

Sagatavoja: Lāsma Einbega-Lapkaša

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