

Ēdienkarte nedēļai: 28.10.2024 - 01.11.2024

Lejasciema skola (PII "Kamenīte" - ēdināšana)*

Grupa: 1-2 g.

Pirmdiena 28.10.2024				Otrdiena 29.10.2024				Trešdiena 30.10.2024				Ceturtdiena 31.10.2024				Piektdiena 01.11.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Cīsiņi Le [A07] (40g/101,6 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (30g/110,5 kcal) Kafija cigoriņu ar pienu [A01, A07] (100g/38,5 kcal) Tomāti svaigi Le (50g/8,1 kcal)				Brokastis Biezpiens ar krējumu [A07] (60g/66,8 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (25g/76,5 kcal) Gurķi svaigi Le (50g/5,7 kcal) Tēja ar cukuru Le (120g/11,0 kcal)				Brokastis Olā apcepta baltmaize Le [A01, A03, A07] (45g/111,0 kcal) Ievārījums (20g/37,1 kcal) Banāni (60g/55,0 kcal) Tēja ar cukuru (120g/12,0 kcal)				Brokastis Auzu pārslu biežputra [A01, A07] (130g/71,4 kcal) Svaigu ogu mērce (25g/19,0 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (20g/73,6 kcal)				Brokastis Kukurūzas pārslas [A01] (30g/105,9 kcal) Piens [A07] (100g/52,5 kcal) Vinogas (50g/32,1 kcal)			
8,7	20,8	15,6	258,7	9,6	17,6	5,7	160,0	6,6	34,5	5,5	215,1	4,5	23,5	5,9	164,0	5,3	36,1	2,8	190,5
Pusdienas Svaigu kāpostu zupa [A07] (140g/58,7 kcal) Griķi vārīti Lej. (130g/167,3 kcal) Cūkgaļa tomātu mērcē (60g/84,7 kcal) Burkānu-ķirbju salāti [A03, A10] (40g/39,4 kcal) Klona maize [A01] (15g/39,6 kcal)				Pusdienas Kartupeļi vārīti (140g/94,9 kcal) Piena mērce Lej. [A01, A07] (40g/20,3 kcal) Zivs/cūkgaļas kotlete [A04] (50g/100,3 kcal) Biešu salāti Lej. (50g/20,2 kcal) Putukrējums ar grauzdētām auzu pārslām [A01, A07] (35g/122,8 kcal) Saldētu ogu ķīselis (60g/30,2 kcal)				Pusdienas Soļanka [A07] (140g/73,1 kcal) Makaroni ar malto gaļu [A01, A09] (170g/216,6 kcal) Tomāti svaigi ar krējumu Le [A07] (60g/28,1 kcal) Ogu dzēriens Lej. (100g/11,8 kcal) Graudu maize [A01, A11] (15g/42,0 kcal)				Pusdienas Pupiņu zupa Lej. [A01] (150g/121,6 kcal) Plov (140g/228,7 kcal) Ķīnas kāpostu salāti ar svaigu gurķi. Lej. (60g/32,4 kcal) Klona maize [A01] (15g/39,6 kcal) Ogu dzēriens Lej. (140g/16,6 kcal)				Pusdienas Kartupeļu biezenis [A07] (140g/88,3 kcal) Piena mērce Lej. [A01, A07] (40g/20,3 kcal) Kotletes cūkgaļas Le [A01, A03, A07] (60g/138,4 kcal) Svaigu kāpostu salāti Le (60g/35,5 kcal) Biezpiena deserts [A07] (40g/90,4 kcal) Zemeņu mērce (40g/29,0 kcal)			
11,3	54,6	14,1	389,7	13,2	45,2	17,4	388,7	16,5	39,4	16,4	371,6	17,2	60,5	13,2	438,9	17,4	33,0	22,4	401,9
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 Makaronu piena zupa [A01, A07] (150g/80,4 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (35g/128,9 kcal) Bumbiers (70g/38,0 kcal)				Launags Mannas biežputra [A01, A07] (120g/127,2 kcal) Ievārījums (20g/37,1 kcal) Ābols (60g/31,3 kcal)				Launags Dārzenų pankūkas [A01, A03] (100g/100,2 kcal) Krējums [A07] (15g/29,6 kcal) Piens [A07] (100g/52,5 kcal)				Launags Siera karstmaizīte Le [A01, A07] (50g/161,3 kcal) Tēja ar cukuru (100g/10,0 kcal) Grauzams burkāns (50g/12,5 kcal)			
5,0	20,3	5,2	148,8	6,2	36,2	8,7	247,3	7,0	34,4	3,3	195,6	8,0	21,8	7,0	182,3	7,0	21,3	7,7	183,8
Uzturvērtības kopā 25,0 95,7 34,9 797,2 Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 3,9000 (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 29,0 99,0 31,8 796,0 Sāls(g): 1,0000 ; 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 30,1 108,3 25,2 782,3 Sāls(g): 0,8000 ; 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				Uzturvērtības kopā 29,7 105,8 26,1 785,2 Sāls(g): 1,5000 ; 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 29,7 90,4 32,9 776,2 Sāls(g): 1,2000 ; Cukurs(g): 8,6000 (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 144g; Augļi un ogas 316g; Dārzeni 571g; Kartupeļi 290g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 288g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 580g;

Sagatavoja: Lāsma Einbega-Lapkaša

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

Ēdienkarte nedēļai: 28.10.2024 - 01.11.2024

Lejasciema skola (PII "Kamenīte" - ēdināšana)*

Grupa: 3-6 g.

Pirmdiena 28.10.2024				Otrdiena 29.10.2024				Trešdiena 30.10.2024				Ceturtdiena 31.10.2024				Piektdiena 01.11.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Cīsiņi Le [A07] (55g/139,7 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (30g/110,5 kcal) Kafija cigoriņu ar pienu [A01, A07] (130g/50,0 kcal) Tomāti svaigi Le (60g/9,7 kcal)				Brokastis Biezpiens ar krējumu [A07] (90g/100,2 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (25g/92,0 kcal) Gurķi svaigi Le (70g/8,0 kcal) Tēja ar cukuru Le (130g/11,9 kcal)				Brokastis Olā apcepta baltmaize Le [A01, A03, A07] (45g/111,0 kcal) Ievārījums (20g/37,1 kcal) Banāni (70g/64,2 kcal) Tēja ar cukuru (120g/12,0 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 Kukurūzas pārslas [A01] (40g/141,2 kcal) Piens [A07] (100g/52,5 kcal) Vinogas (50g/32,1 kcal)			
11,0	23,0	19,3	309,9	13,2	17,2	10,3	212,1	6,8	36,6	5,5	224,3	5,7	31,8	8,9	228,4	6,0	44,1	2,8	225,8
Pusdienas Svaigu kāpostu zupa [A07] (170g/70,2 kcal) Griķi vārīti Lej. (160g/205,9 kcal) Cūkgaļa tomātu mērcē (90g/127,1 kcal) Burkānu-ķirbju salāti [A03, A10] (70g/67,3 kcal) Klona maize [A01] (20g/52,8 kcal)				Pusdienas Kartupeļi vārīti (160g/108,5 kcal) Piena mērce Lej. [A01, A07] (60g/30,5 kcal) Zivs/cūkgaļas kotlete [A04] (70g/140,6 kcal) Biešu salāti Lej. (60g/24,2 kcal) Putukrējums ar grauzdētām auzu pārslām [A01, A07] (40g/139,4 kcal) Saldētu ogu ķīselis (80g/39,7 kcal)				Pusdienas Soļanka [A07] (160g/100,8 kcal) Makaroni ar malto gaļu [A01, A09] (180g/229,3 kcal) Tomāti svaigi ar krējumu Le [A07] (70g/32,8 kcal) Ogu dzēriens Lej. (130g/12,9 kcal) Graudu maize [A01, A11] (20g/56,0 kcal)				Pusdienas Pupiņu zupa Lej. [A01] (160g/129,7 kcal) Plovs (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] (180g/113,4 kcal) Piena mērce Lej. [A01, A07] (60g/30,5 kcal) Kotletes cūkgaļas Le [A01, A03, A07] (70g/165,6 kcal) Svaigu kāpostu salāti Le (70g/41,4 kcal) Biezpiena deserts [A07] (60g/135,7 kcal) Zemeņu mērce (50g/36,3 kcal)			
15,3	69,9	20,3	523,3	17,2	53,1	22,3	482,9	18,1	44,2	20,1	431,8	19,1	69,4	14,7	498,2	22,8	43,2	29,2	522,9
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 Makaronu piena zupa [A01, A07] (160g/85,8 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (35g/128,9 kcal) Bumbiers (100g/54,3 kcal)				Launags Mannas biezputra [A01, A07] (150g/157,7 kcal) Ievārījums (25g/46,4 kcal) Ābols (70g/36,5 kcal)				Launags Dārzeni pankūkas [A01, A03] (120g/120,3 kcal) Krējums [A07] (15g/29,6 kcal) Piens [A07] (120g/63,0 kcal)				Launags Siera karstmaizīte Le [A01, A07] (60g/193,7 kcal) Tēja ar cukuru (100g/10,0 kcal) Grauzams burkāns (60g/15,0 kcal)			
5,0	20,3	5,2	148,8	6,6	40,7	8,9	269,0	8,8	41,9	4,1	240,6	9,5	26,1	7,9	212,9	8,4	25,1	9,3	218,7
Uzturvērtības kopā 31,3 113,2 44,8 982,0 Sāls(g): 1,4000 ; 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 37,0 111,0 41,5 964,0 Sāls(g): 1,1000 ; 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 33,7 122,7 29,7 896,7 Sāls(g): 1,1000 ; 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 34,3 127,3 31,5 939,5 Sāls(g): 1,8000 ; 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 37,2 112,4 41,3 967,4 Sāls(g): 1,7000 ; 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			

Produktu daudzums nedēļā: Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti 200g; Augļi un ogas 399g; Dārzeni 689g; Kartupeļi 353g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 353g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 676g;

Sagatavoja: Lāsma Einbega-Lapkaša

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

Ēdienkarte nedēļai: 28.10.2024 - 01.11.2024

Lejasciema skola (PII "Kamenīte" - ēdināšana)*

Grupa: Skolas auglis (ābols)

Pirmdiena 28.10.2024				Ceturtdiena 31.10.2024			
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: 28.10.2024 - 01.11.2024

Lejasciema skola (PII "Kamenīte" - ēdināšana)*

Grupa: Skolas piens

Otrdiena 29.10.2024				Trešdiena 30.10.2024				Piektdiena 01.11.2024			
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)