

## Ēdienkarte nedēļai: 29.04.2024 - 03.05.2024

Lejasciema skola (PII "Kamenīte" - ēdināšana)\*

Grupa: 1-2 g.

| Pirmdiena 29.04.2024   |       |       |       | Otrdiena 30.04.2024  |       |       |       | Ceturtdiena 02.05.2024  |       |       |       | Piektdiena 03.05.2024  |       |       |       |
|--|-------|-------|-------|--|-------|-------|-------|---|-------|-------|-------|--|-------|-------|-------|
| Olb.   | Ogļh. | Tauki | Kcal  | Olb.   | Ogļh. | Tauki | Kcal  | Olb.  | Ogļh. | Tauki | Kcal  | Olb.   | Ogļh. | Tauki | Kcal  |
| <b>Brokastis</b><br>Cepta baltmaize Lej. [A01, A07] (45g/154,8 kcal)<br>Ievārījums (20g/43,5 kcal)<br>Vinogas (50g/32,1 kcal)<br>Tēja ar cukuru (120g/10,0 kcal)   |       |       |       | <b>Brokastis</b><br>Auzu pārslu biezputra [A01, A07] (120g/65,9 kcal)<br>Ievārījums (20g/43,5 kcal)<br>Bumbiers (60g/32,6 kcal)<br>Tēja ar cukuru Le (120g/11,0 kcal)  |       |       |       | <b>Brokastis</b><br>Biezpiens ar krējumu [A07] (50g/55,7 kcal)<br>Sviestmaize [A01, A07] (25g/92,0 kcal)<br>Gurķi svaigi Le (50g/5,7 kcal)<br>Tēja ar cukuru (100g/10,0 kcal)   |       |       |       | <b>Brokastis</b><br>Kukurūzas pārslas [A01] (40g/141,2 kcal)<br>Piens [A07] (100g/52,5 kcal)<br>Ābols (60g/31,3 kcal)  |       |       |       |
| 3,6  | 42,7  | 6,1   | 240,4 | 3,3  | 30,4  | 2,1   | 153,0 | 8,1   | 15,4  | 7,7   | 163,4 | 5,9  | 43,4  | 3,1   | 225,0 |
| <b>Pusdienas</b><br>Vistas gaļas zupa ar zaļajiem zirnīšiem. Le (140g/70,5 kcal)<br>Putrainu biezputra [A01, A07] (110g/97,9 kcal)<br>Cūkgaļa tomātu mērcē (60g/84,7 kcal)<br>Redīsu salāti Le (50g/13,6 kcal)<br>Krējums [A07] (10g/19,7 kcal)<br>Klona maize [A01] (20g/52,8 kcal) |       |       |       | <b>Pusdienas</b><br>Griķi vārīti Lej. (120g/154,4 kcal)<br>Piena mērce Lej. [A01, A07] (40g/20,3 kcal)<br>Kotletes cūkgaļas Le [A01, A03, A07] (50g/118,0 kcal)<br>Biešu salāti Lej. (50g/20,2 kcal)<br>Biezpiena deserts [A07] (50g/113,1 kcal)<br>Zemeņu mērce (35g/25,4 kcal) |       |       |       | <b>Pusdienas</b><br>Šķelto zirņu zupa Le (140g/65,1 kcal)<br>Makaroni ar malto gaļu Lej. [A01] (120g/189,6 kcal)<br>Siers [A07] (10g/32,5 kcal)<br>Redīsu -gurķu salāti [A07] (60g/18,7 kcal)<br>Banāni (50g/45,8 kcal) |       |       |       | <b>Pusdienas</b><br>Kartupeļi vārīti (150g/101,7 kcal)<br>Cūkgaļas stroganovs [A01, A07] (60g/107,0 kcal)<br>Dārzena asorti (50g/36,4 kcal)<br>Putukrējums ar grauzdētām auzu pārslām [A01, A07] (30g/105,4 kcal)<br>Ogu mērce Lej. (40g/28,7 kcal)<br>Graudu maize [A01, A11] (15g/42,0 kcal) |       |       |       |
| 14,2   | 39,7  | 13,5  | 339,2 | 18,3   | 51,2  | 19,5  | 451,4 | 14,7  | 47,8  | 11,2  | 351,7 | 12,6   | 48,5  | 19,7  | 421,2 |
| <b>Launags</b><br>Mannas biezputra [A01, A07] (100g/111,9 kcal)<br>Ievārījums (15g/32,6 kcal)<br>Piens [A07] (130g/68,3 kcal)  |       |       |       | <b>Launags</b><br>Makaronu piena zupa [A01, A07] (130g/69,7 kcal)<br>Sviestmaize [A01, A07] (25g/92,0 kcal)<br>Tomāti svaigi Le (50g/8,1 kcal)   |       |       |       | <b>Launags</b><br>Pankūkas [A01, A03, A07] (80g/171,2 kcal)<br>Ievārījums (20g/43,5 kcal)<br>Piens [A07] (120g/63,0 kcal)   |       |       |       | <b>Launags</b><br>Dārzena pankūkas [A01, A03] (80g/95,8 kcal)<br>Krējums [A07] (10g/19,7 kcal)<br>Tēja ar cukuru (100g/6,0 kcal)<br>Ābols (50g/26,1 kcal)  |       |       |       |
| 7,0  | 35,1  | 5,0   | 212,8 | 5,1  | 22,8  | 6,4   | 169,8 | 9,0   | 42,5  | 8,0   | 277,7 | 4,2  | 24,8  | 3,4   | 147,6 |
| <b>Uzturvērtības kopā</b><br>24,8 117,5 24,6 792,4<br>Sāls(g): 0,4000 ; Cukurs(g): 26,0000<br>(18-30) (81-120) (24-36) (720-800)<br>Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-11)<br>13.03.2012. MK noteikumi Nr.172  |       |       |       | <b>Uzturvērtības kopā</b><br>26,7 104,4 28,0 774,2<br>Sāls(g): 0,5000 ; Cukurs(g): 18,7000<br>(18-30) (81-120) (24-36) (720-800)<br>Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-11)<br>13.03.2012. MK noteikumi Nr.172  |       |       |       | <b>Uzturvērtības kopā</b><br>31,8 105,7 26,9 792,8<br>Sāls(g): 0,6000 ; Cukurs(g): 15,5000<br>(18-30) (81-120) (24-36) (720-800)<br>Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-11)<br>13.03.2012. MK noteikumi Nr.172               |       |       |       | <b>Uzturvērtības kopā</b><br>22,7 116,7 26,2 793,8<br>Sāls(g): 0,9000 ; Cukurs(g): 8,5000<br>(18-30) (81-120) (24-36) (720-800)<br>Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-11)<br>13.03.2012. MK noteikumi Nr.172   |       |       |       |

Produktu daudzums nedēļā: Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti 124g; Augļi un ogas 345g; Dārzeni 383g; Kartupeļi 215g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 150g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 636g;

Sagatavoja: Lāsma Einbega

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

## Ēdienkarte nedēļai: 29.04.2024 - 03.05.2024

Lejasciema skola (PII "Kamenīte" - ēdināšana)\*

Grupa: 3-6 g.

| Pirmdiena 29.04.2024   |       |       |       | Otrdiena 30.04.2024  |       |       |       | Ceturtdiena 02.05.2024  |       |       |       | Piektdiena 03.05.2024  |       |       |       |
|--|-------|-------|-------|--|-------|-------|-------|---|-------|-------|-------|--|-------|-------|-------|
| Olb.   | Ogļh. | Tauki | Kcal  | Olb.   | Ogļh. | Tauki | Kcal  | Olb.  | Ogļh. | Tauki | Kcal  | Olb.   | Ogļh. | Tauki | Kcal  |
| <b>Brokastis</b><br>Cepta baltmaize Lej. [A01, A07] (45g/154,8 kcal)<br>Ievārījums (20g/43,5 kcal)<br>Vinogas (50g/32,1 kcal)<br>Tēja ar cukuru (120g/10,0 kcal)   |       |       |       | <b>Brokastis</b><br>Auzu pārslu biezputra [A01, A07] (180g/98,9 kcal)<br>Ievārījums (20g/43,5 kcal)<br>Bumbiers (70g/38,0 kcal)<br>Tēja ar cukuru Le (120g/11,0 kcal)  |       |       |       | <b>Brokastis</b><br>Biezpiens ar krējumu [A07] (70g/77,9 kcal)<br>Sviestmaize [A01, A07] (35g/128,9 kcal)<br>Gurķi svaigi Le (70g/8,0 kcal)<br>Tēja ar cukuru (100g/10,0 kcal)  |       |       |       | <b>Brokastis</b><br>Kukurūzas pārslas [A01] (40g/141,2 kcal)<br>Piens [A07] (120g/63,0 kcal)<br>Ābols (70g/36,5 kcal)  |       |       |       |
| 3,6  | 42,7  | 6,1   | 240,4 | 4,9  | 36,4  | 3,1   | 191,4 | 11,4  | 20,6  | 10,8  | 224,8 | 6,5  | 45,4  | 3,7   | 240,7 |
| <b>Pusdienas</b><br>Vistas gaļas zupa ar zaļajiem zirnīšiem. Le (170g/85,7 kcal)<br>Putrainu biezputra [A01, A07] (150g/133,5 kcal)<br>Cūkgaļa tomātu mērcē (80g/113,0 kcal)<br>Redīsu salāti Le (70g/19,0 kcal)<br>Krējums [A07] (15g/29,6 kcal)<br>Klona maize [A01] (20g/52,8 kcal) |       |       |       | <b>Pusdienas</b><br>Griķi vārīti Lej. (150g/193,0 kcal)<br>Piena mērce Lej. [A01, A07] (60g/30,5 kcal)<br>Kotletes cūkgaļas Le [A01, A03, A07] (70g/165,6 kcal)<br>Biešu salāti Lej. (60g/24,3 kcal)<br>Biezpiena deserts [A07] (60g/135,7 kcal)<br>Zemeņu mērce (50g/36,3 kcal) |       |       |       | <b>Pusdienas</b><br>Šķelto zirņu zupa Le (180g/83,8 kcal)<br>Makaroni ar malto gaļu Lej. [A01] (150g/237,1 kcal)<br>Siers [A07] (20g/65,1 kcal)<br>Redīsu -gurķu salāti [A07] (70g/21,8 kcal)<br>Banāni (60g/55,0 kcal) |       |       |       | <b>Pusdienas</b><br>Kartupeļi vārīti (150g/101,7 kcal)<br>Cūkgaļas stroganovs [A01, A07] (70g/124,8 kcal)<br>Dārzeņu asorti (50g/36,4 kcal)<br>Putukrējums ar grauzdētām auzu pārslām [A01, A07] (40g/140,5 kcal)<br>Ogu mērce Lej. (45g/32,4 kcal)<br>Graudu maize [A01, A11] (15g/42,0 kcal) |       |       |       |
| 18,2   | 49,1  | 17,9  | 433,6 | 23,9   | 65,7  | 25,7  | 585,4 | 20,2  | 59,5  | 15,9  | 462,8 | 14,1   | 52,4  | 23,6  | 477,8 |
| <b>Launags</b><br>Mannas biezputra [A01, A07] (140g/156,7 kcal)<br>Ievārījums (15g/32,6 kcal)<br>Piens [A07] (130g/68,3 kcal)  |       |       |       | <b>Launags</b><br>Makaronu piena zupa [A01, A07] (180g/96,5 kcal)<br>Sviestmaize [A01, A07] (35g/128,9 kcal)<br>Tomāti svaigi Le (50g/8,1 kcal)  |       |       |       | <b>Launags</b><br>Pankūkas [A01, A03, A07] (90g/192,6 kcal)<br>Ievārījums (20g/43,5 kcal)<br>Piens [A07] (120g/63,0 kcal)   |       |       |       | <b>Launags</b><br>Dārzeņu pankūkas [A01, A03] (90g/107,8 kcal)<br>Krējums [A07] (15g/29,6 kcal)<br>Tēja ar cukuru (100g/6,0 kcal)<br>Ābols (50g/26,1 kcal)   |       |       |       |
| 8,3  | 43,5  | 5,7   | 257,6 | 7,0  | 31,2  | 9,0   | 233,5 | 9,8   | 45,8  | 8,6   | 299,1 | 4,8  | 27,1  | 4,5   | 169,5 |
| <b>Uzturvērtības kopā</b><br>30,1 135,3 29,7 931,6<br>Sāls(g): 0,5000 ; Cukurs(g): 28,4000<br>(22-44) (97-176) (29-52) (860-1170)<br>Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-11)<br>13.03.2012. MK noteikumi Nr.172   |       |       |       | <b>Uzturvērtības kopā</b><br>35,8 133,3 37,8 1010,3<br>Sāls(g): 0,6000 ; Cukurs(g): 20,8000<br>(22-44) (97-176) (29-52) (860-1170)<br>Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-11)<br>13.03.2012. MK noteikumi Nr.172  |       |       |       | <b>Uzturvērtības kopā</b><br>41,4 125,9 35,3 986,7<br>Sāls(g): 0,8000 ; Cukurs(g): 15,9000<br>(22-44) (97-176) (29-52) (860-1170)<br>Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-11)<br>13.03.2012. MK noteikumi Nr.172              |       |       |       | <b>Uzturvērtības kopā</b><br>25,4 124,9 31,8 888,0<br>Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 10,2000<br>(22-44) (97-176) (29-52) (860-1170)<br>Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-11)<br>13.03.2012. MK noteikumi Nr.172   |       |       |       |

Produktu daudzums nedēļā: Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti 168g; Augļi un ogas 387g; Dārzeņi 459g; Kartupeļi 227g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 194g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 768g;

Sagatavoja: Lāsma Einbega

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