

Ēdienkarte nedēļai: 30.03.2026 - 03.04.2026

Lejasciema skola (PII "Kamenīte" - ēdināšana)*

Grupa: 1-2 gadi PII

Pirmdiena 30.03.2026				Otrdiena 31.03.2026				Trešdiena 01.04.2026				Ceturtdiena 02.04.2026			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Sviestmaize [A01, A07] (40g/147,3 kcal) Siers [A07] (15g/48,8 kcal) Gurķi svaigi Le (60g/6,8 kcal) Tēja ar medu (100g/7,6 kcal)				Brokastis Rīsu biezputra [A07] (100g/86,6 kcal) Ogu mērce Lej. (30g/18,7 kcal) Ābols (60g/30,6 kcal) Tēja ar medu (110g/8,3 kcal)				Brokastis Omlete Le [A03, A07] (50g/93,7 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (25g/76,5 kcal) Gurķi svaigi Le (60g/6,8 kcal) Tēja ar cukuru Le (120g/11,0 kcal)				Brokastis 4 graudu biezputra [A01, A07] (110g/98,8 kcal) Ievārījums (20g/44,3 kcal) Tēja ar medu (100g/7,6 kcal) Banāni (60g/55,0 kcal)			
6,7	20,6	11,2	210,5	3,4	27,6	2,2	144,2	6,3	17,7	10,2	188,0	3,7	36,1	5,1	205,7
Pusdienas Dārzenų zupa ar gaļu (160g/42,6 kcal) Plovs (160g/269,9 kcal) Dārzenų asorti (50g/36,4 kcal) Klona maize [A01] (20g/52,8 kcal) Ogu dzēriens Lej. (140g/16,6 kcal) Bumbiers (70g/38,0 kcal)				Pusdienas Griķi vārīti Lej. (150g/165,8 kcal) Maltās gaļas mērce [A01, A07] (60g/101,0 kcal) Biešu, zaļo zirnīšu salāti [A07] (60g/43,3 kcal) Biezpiena deserts [A07] (35g/57,0 kcal) Zemeņu mērce (40g/25,7 kcal)				Pusdienas Biešu zupa [A07] (160g/59,6 kcal) Makaroni ar malto gaļu [A01, A09] (160g/198,1 kcal) Siers [A07] (15g/48,8 kcal) Ķīnas kāpostu, burkānu salāti Lej (60g/17,3 kcal) Krējums [A07] (10g/19,7 kcal) Graudu maize [A01, A11] (20g/56,0 kcal) Saldētu ogu kompots. (100g/16,2 kcal)				Pusdienas Kartupeļi vārīti (150g/101,7 kcal) Cepta zivs [A01, A03, A04] (55g/95,6 kcal) Piena mērce Lej. [A01, A07] (50g/41,9 kcal) Dārzenų asorti (60g/60,9 kcal) Vanīļas krēms [A07] (50g/109,9 kcal) Saldētu ogu ķīselis (60g/40,4 kcal)			
15,9	61,0	15,7	456,3	14,1	50,6	14,7	392,8	20,2	45,3	17,3	415,7	15,4	46,5	22,7	450,4
Launags Auzu pārslu biezputra [A01, A07] (130g/71,4 kcal) Ievārījums (20g/44,3 kcal) Saldētu ogu kompots. (100g/16,2 kcal)				Launags Pankūkas [A01, A03, A07] (80g/171,2 kcal) Ievārījums (15g/33,2 kcal) Piens [A07] (100g/52,5 kcal)				Launags Ābolu plātismaize [A01, A03, A07] (90g/186,4 kcal) Tēja ar medu (100g/7,6 kcal)				Launags Makaronu piena zupa [A01, A07] (120g/59,1 kcal) Sviestmaize ar sieru [A01, A07] (25g/83,5 kcal)			
3,3	24,9	2,2	131,9	8,3	39,0	7,5	256,9	4,4	31,8	5,6	194,0	5,9	16,9	5,8	142,6
Uzturvērtības kopā 25,9 106,5 29,1 798,7 Sāls(g): 1,1000 ; 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 25,8 117,2 24,4 793,9 Sāls(g): 0,4000 ; Cukurs(g): 9,7000 (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 30,9 94,8 33,1 797,7 Sāls(g): 0,9000 ; Cukurs(g): 12,8000 (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 25,0 99,5 33,6 798,7 Sāls(g): 1,1000 ; 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			

Produktu daudzums nedēļā: Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti 92g; Augļi un ogas 331g; Dārzeni 418g; Kartupeļi 205g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 195g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 471g;

Sagatavoja: Lāsma Einbega-Lapkaša

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

Ēdienkarte nedēļai: 30.03.2026 - 03.04.2026

Lejasciema skola (PII "Kamenīte" - ēdināšana)*

Grupa: 3-6 gadi PII

Pirmdiena 30.03.2026				Otrdiena 31.03.2026				Trešdiena 01.04.2026				Ceturtdiena 02.04.2026			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	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 Rīsu biezputra [A07] (140g/138,1 kcal) Ogu mērce Lej. (40g/31,6 kcal) Tēja ar medu (140g/10,6 kcal) Ābols (90g/45,9 kcal)				Brokastis Omlete Le [A03, A07] (60g/112,5 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (25g/76,5 kcal) Gurķi svaigi Le (70g/7,9 kcal) Tēja ar cukuru Le (140g/12,8 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)			
7,9	21,4	12,5	230,3	5,5	42,1	4,2	226,2	7,2	18,6	11,9	209,7	4,4	41,0	6,1	235,9
Pusdienas Dārzeņu zupa ar gaļu (170g/47,7 kcal) Plovs (180g/303,6 kcal) Dārzeņu asorti (70g/51,0 kcal) Kļona maize [A01] (30g/79,2 kcal) Ogu dzēriens Lej. (146g/17,3 kcal) Bumbiers (80g/43,4 kcal)				Pusdienas Griķi vārīti Lej. (180g/231,6 kcal) Maltās gaļas mērce [A01, A07] (80g/109,6 kcal) Biešu, zaļo zirnīšu salāti [A07] (70g/50,5 kcal) Biezpiena deserts [A07] (40g/72,5 kcal) Zemeņu mērce (60g/32,3 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) Ķīnas kāpostu, burkānu salāti Lej (70g/20,2 kcal) Krējums [A07] (15g/29,6 kcal) Graudu maize [A01, A11] (20g/56,0 kcal) Saldētu ogu kompots. (140g/22,7 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) Dārzeņu asorti (70g/71,1 kcal) Vanīļas krēms [A07] (55g/121,0 kcal) Saldētu ogu ķīselis (65g/43,7 kcal)			
18,4	72,7	18,6	542,2	17,4	68,6	16,8	496,5	23,4	51,0	20,7	483,4	17,8	52,5	26,0	514,3
Launags Auzu pārslu biezputra [A01, A07] (150g/82,4 kcal) Ievārījums (30g/66,5 kcal) Saldētu ogu kompots. (130g/25,4 kcal)				Launags Pankūkas [A01, A03, A07] (100g/214,1 kcal) Ievārījums (20g/44,3 kcal) Piens [A07] (140g/73,5 kcal)				Launags Ābolu plātismaize [A01, A03, A07] (110g/227,8 kcal) Tēja ar medu (140g/10,6 kcal)				Launags Makaronu piena zupa [A01, A07] (150g/80,3 kcal) Sviestmaize ar sieru [A01, A07] (30g/100,2 kcal)			
4,0	33,9	2,5	174,3	11,0	50,1	9,9	331,9	5,4	39,2	6,9	238,4	7,4	21,4	7,3	180,5
Uzturvērtības kopā 30,3 128,0 33,6 946,8 Sāls(g): 1,3000 ; Cukurs(g): 6,7000 (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 33,9 160,8 30,9 1054,6 Sāls(g): 0,5000 ; Cukurs(g): 13,4000 (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 36,0 108,8 39,5 931,5 Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 16,0000 (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 29,6 114,9 39,4 930,7 Sāls(g): 1,1000 ; Cukurs(g): 9,2000 (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 111g; Augļi un ogas 435g; Dārzeni 522g; Kartupeļi 224g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 223g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 614g;

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: 30.03.2026 - 03.04.2026

Lejasciema skola (PII "Kamenīte" - ēdināšana)*

Grupa: Skolas piens

Pirmdiena 30.03.2026				Trešdiena 01.04.2026			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas				Pusdienas			
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
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
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			
(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: Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 400g;

Sagatavoja: Lāsma Einbega-Lapkaša

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