

Ēdienkarte nedēļai: 31.03.2025 - 04.04.2025

Lejasciema skola (PII "Kamenīte" - ēdināšana)*

Grupa: 1-2 g.

Pirmdiena 31.03.2025				Otrdiena 01.04.2025				Trešdiena 02.04.2025				Ceturtdiena 03.04.2025				Piektdiena 04.04.2025			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Auzu pārslu biezputra [A01, A07] (130g/71,4 kcal) Svaigu ogu mērce (25g/19,0 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (20g/73,6 kcal)				Brokastis Biezpiens ar krējumu [A07] (60g/66,8 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (20g/61,2 kcal) Tomāti svaigi Le (60g/9,7 kcal) Tēja ar cukuru Le (120g/11,0 kcal)				Brokastis Cepta zivs [A01, A03, A04] (58g/105,2 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (25g/92,1 kcal) Kakao ar pienu Lej. [A07] (110g/37,0 kcal) Gurķi svaigi Le (50g/5,7 kcal)				Brokastis Siera karstmaizīte Le [A01, A07] (50g/161,3 kcal) Gurķi svaigi Le (50g/5,7 kcal) Kafija cigoriņu ar pienu [A01, A07] (100g/38,5 kcal)				Brokastis Mannas biezputra [A01, A07] (110g/104,5 kcal) Ievārījums (20g/37,1 kcal) Tēja ar cukuru Le (120g/11,0 kcal) Ābols (60g/31,5 kcal)			
4,5	23,5	5,9	164,0	9,5	15,8	5,3	148,7	11,4	20,8	12,4	240,0	8,2	22,8	8,9	205,5	6,8	33,4	2,7	184,1
Pusdienas Pupiņu zupa Lej. [A01] (150g/121,6 kcal) Plov (140g/228,7 kcal) Ķīnas kāpostu salāti ar svaigu gurķi.Lej. (55g/29,7 kcal) Klona maize [A01] (15g/39,6 kcal) Ogu dzēriens Lej. (140g/16,6 kcal)				Pusdienas Kartupeļu biezenis [A07] (130g/81,9 kcal) Piena mērce Lej. [A01, A07] (40g/20,3 kcal) Gaļas -rīsu tefteļi Lej. [A01] (50g/111,6 kcal) Svaigu kāpostu salāti Le (60g/35,5 kcal) Putukrējums ar grauzdētām auzu pārslām [A01, A07] (35g/122,8 kcal) Saldētu ogu ķīselis (60g/30,2 kcal)				Pusdienas Rasoļņiks Le [A01, A07] (150g/64,3 kcal) Makaroni ar malto gaļu [A01, A09] (140g/188,2 kcal) Tomāti svaigi Le (60g/9,7 kcal) Ogu dzēriens Lej. (100g/11,8 kcal) Graudu maize [A01, A11] (20g/56,0 kcal)				Pusdienas Biešu zupa [A07] (150g/55,8 kcal) Griķi vārīti Lej. (140g/180,2 kcal) Maltās gaļas mērce [A01, A07] (70g/84,9 kcal) Burkānu slāti (60g/15,1 kcal) Klona maize [A01] (20g/52,8 kcal)				Pusdienas Kartupeļi vārīti (150g/101,7 kcal) Panēta vistas fileja Le [A01, A03] (50g/110,0 kcal) Krējuma mērce Lej. [A01, A07] (50g/69,8 kcal) Dārzeņu asorti (60g/60,9 kcal) Zemeņu uzpūtenis [A01] (70g/131,7 kcal) Piens [A07] (100g/52,6 kcal)			
17,2	60,4	13,0	436,2	11,8	44,2	20,2	402,3	12,7	41,4	12,8	330,0	13,3	62,5	9,7	388,8	19,4	66,5	20,0	526,7
Launags Dārzeņu pankūkas [A01, A03] (100g/114,3 kcal) Krējums [A07] (15g/29,6 kcal) Piens [A07] (100g/52,5 kcal)				Launags Makaronu piena zupa [A01, A07] (150g/80,4 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (35g/128,9 kcal) Vīnogas (50g/32,1 kcal)				Launags Mannas biezputra [A01, A07] (110g/95,5 kcal) Ievārījums (20g/37,1 kcal) Ābols (70g/36,5 kcal)				Launags Olā apcepta baltmaize Le [A01, A03, A07] (45g/111,0 kcal) Ievārījums (20g/37,1 kcal) Piens [A07] (100g/52,5 kcal)				Launags Augļu salāti (70g/43,9 kcal) Jogurts [A07] (60g/43,2 kcal)			
8,2	25,2	6,9	196,4	6,1	35,0	8,6	241,4	5,8	30,7	2,6	169,1	8,5	23,6	7,9	200,6	2,3	15,4	1,9	87,1
Uzturvērtības kopā 29,9 109,1 25,8 796,6 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 27,4 95,0 34,1 792,4 Sāls(g): 1,3000 ; 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 29,9 92,9 27,8 739,1 Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 8,9000 (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 30,0 108,9 26,5 794,9 Sāls(g): 0,7000 ; Cukurs(g): 1,4000 (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 28,5 115,3 24,6 797,9 Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 8,8000 (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 115g; Augļi un ogas 295g; Dārzeņi 596g; Kartupeļi 332g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 240g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 780g;

Sagatavoja: Lāsma Einbega-Lapkaša

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

Ēdienkarte nedēļai: 31.03.2025 - 04.04.2025

Lejasciema skola (PII "Kamenīte" - ēdināšana)*

Grupa: 3-6 g.

Pirmdiena 31.03.2025				Otrdiena 01.04.2025				Trešdiena 02.04.2025				Ceturtdiena 03.04.2025				Piektdiena 04.04.2025			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	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 Biezpiens ar krējumu [A07] (90g/100,2 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (25g/92,0 kcal) Tomāti svaigi Le (50g/8,1 kcal) Tēja ar cukuru Le (130g/11,9 kcal)				Brokastis Cepta zivs [A01, A03, A04] (60g/104,1 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (35g/128,9 kcal) Kakao ar pienu Lej. [A07] (150g/55,7 kcal) Gurķi svaigi Le (80g/9,1 kcal)				Brokastis Siera karstmaizīte Le [A01, A07] (60g/193,7 kcal) Gurķi svaigi Le (50g/5,7 kcal) Kafija cigoriņu ar pienu [A01, A07] (130g/50,0 kcal)				Brokastis Mannas biezputra [A01, A07] (150g/142,4 kcal) Ievārījums (20g/37,1 kcal) Tēja ar cukuru Le (120g/11,0 kcal) Ābols (90g/47,2 kcal)			
5,7	31,8	8,9	228,4	13,3	17,2	10,3	212,2	13,5	27,1	15,1	297,8	9,9	27,7	10,9	249,4	8,1	43,7	3,3	237,7
Pusdienas Pupiņu zupa Lej. [A01] (160g/129,7 kcal) Plov (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] (160g/100,8 kcal) Piena mērce Lej. [A01, A07] (60g/30,5 kcal) Gaļas -rīsu tefteļi Lej. [A01] (60g/133,8 kcal) Svaigu kāpostu salāti Le (70g/41,4 kcal) Putukrējums ar grauzdētām auzu pārslām [A01, A07] (40g/139,4 kcal) Saldētu ogu ķīselis (80g/39,7 kcal)				Pusdienas Rasoļņiks Le [A01, A07] (170g/73,1 kcal) Makaroni ar malto gaļu [A01, A09] (180g/229,3 kcal) Tomāti svaigi Le (70g/11,3 kcal) Ogu dzēriens Lej. (150g/21,6 kcal) Graudu maize [A01, A11] (20g/56,0 kcal)				Pusdienas Biešu zupa [A07] (170g/63,3 kcal) Griķi vārīti Lej. (160g/205,9 kcal) Maltās gaļas mērce [A01, A07] (90g/109,0 kcal) Burkānu slāti (70g/17,6 kcal) Klona maize [A01] (20g/52,8 kcal) Krējums [A07] (20g/39,4 kcal)				Pusdienas Kartupeļi vārīti (170g/115,3 kcal) Panēta vistas fileja Le [A01, A03] (70g/130,9 kcal) Dārzenu asorti (70g/71,1 kcal) Krējuma mērce Lej. [A01, A07] (70g/99,6 kcal) Zemeņu uzpūtenis [A01] (80g/119,3 kcal) Piens [A07] (150g/78,9 kcal) Klona maize [A01] (20g/52,8 kcal)			
19,1	69,4	14,7	498,2	14,4	53,1	24,1	485,6	17,8	48,5	14,1	391,3	16,4	70,7	15,7	488,0	27,4	80,8	26,1	667,9
Launags Dārzenu pankūkas [A01, A03] (120g/137,2 kcal) Krējums [A07] (15g/29,6 kcal) Piens [A07] (120g/63,0 kcal)				Launags Makaronu piena zupa [A01, A07] (160g/85,8 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (35g/128,9 kcal) Vīnogas (80g/51,4 kcal)				Launags Mannas biezputra [A01, A07] (140g/147,2 kcal) Ievārījums (25g/46,4 kcal) Ābols (100g/52,1 kcal)				Launags Olīa apcepta baltmaize Le [A01, A03, A07] (60g/148,0 kcal) Ievārījums (15g/27,8 kcal) Piens [A07] (100g/52,5 kcal)				Launags Augļu salāti (70g/45,9 kcal) Jogurts [A07] (100g/72,0 kcal)			
9,8	30,0	7,6	229,8	6,5	40,3	8,8	266,1	8,4	43,4	4,1	245,7	8,8	27,3	9,2	228,3	3,4	19,3	2,7	117,9
Uzturvērtības kopā 34,6 131,2 31,2 956,4 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 34,2 110,6 43,2 963,9 Sāls(g): 1,4000 ; 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 39,7 119,0 33,3 934,8 Sāls(g): 1,1000 ; Cukurs(g): 10,1000 (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 35,1 125,7 35,8 965,7 Sāls(g): 0,8000 ; Cukurs(g): 1,8000 (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 38,9 143,8 32,1 1023,5 Sāls(g): 1,2000 ; Cukurs(g): 9,7000 (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 158g; Augļi un ogas 432g; Dārzeni 691g; Kartupeļi 388g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 312g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 1066g;

Sagatavoja: Lāsma Einbega-Lapkaša

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

Ēdienkarte nedēļai: 31.03.2025 - 04.04.2025

Lejasciema skola (PII "Kamenīte" - ēdināšana)*

Grupa: Skolas piens

Pirmdiena 31.03.2025				Trešdiena 02.04.2025				Piektdiena 04.04.2025			
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, 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)