

Ēdienkarte nedēļai: 28.09.2020 - 02.10.2020

Lēdmanes pamatskola PF
Grupa: 3-4 gadi

Pirmdiena 28.09.2020				Otrdiena 29.09.2020				Trešdiena 30.09.2020				Ceturtdiena 01.10.2020				Piektdiena 02.10.2020			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis kukurūzas biezputra ar ievārijumu (T) [A01, A07] (160g/138,8 kcal) Tēja ar cukuru (T) (100g/10,7 kcal) auglis bumbieris (T) (60g/25,4 kcal) baltmaize ar sviestu (T) (1-2g) [A01, A07] (20g/72,2 kcal)				Brokastis baltmaize ar biezpiena masu (T) [A01, A07] (45g/72,2 kcal) Tēja ar cukuru (T) (150g/16,0 kcal) mannas biezputra ar sviestu (T) [A01, A07] (120g/105,9 kcal)				Brokastis piena zupa ar auzu pārslām (T) [A01, A07] (150g/110,8 kcal) sviestmaize ar desu (T) [A01, A03, A07] (30g/71,9 kcal)				Brokastis Prosas biezputra ar ievārijumu (T) [A01, A07] (160g/181,0 kcal) sviestmaize ar sieru (T) [A01, A07] (35g/122,5 kcal) Tēja ar cukuru (T) (150g/16,0 kcal)				Brokastis vārīta ola (T) [A03] (40g/62,9 kcal) zirnīši ar krējumu (T) [A07] (30g/32,3 kcal) Rupjmaize ar sviestu (T) [A01, A07] (30g/86,7 kcal) Tēja ar cukuru (T) (100g/10,7 kcal) auglis ābols (T) (100g/48,0 kcal)			
5,7	41,7	5,9	247,1	8,5	28,8	4,8	194,1	6,7	18,8	9,0	182,7	10,8	43,3	11,4	319,5	8,6	27,7	10,4	240,6
Pusdienas Maltās gaļas mērce (T) [A01, A07] (80g/203,2 kcal) kartupeļi vārīti (T) (150g/107,9 kcal) ķīnas -tomātu salāti ar eļļas mērci (T) (50g/33,3 kcal) auzu pārslas ar putukrējumu un ķīseli (T) [A01, A07, A12] (155g/170,6 kcal) ūdens ar citronu (T) (150g/1,2 kcal)				Pusdienas dārzenu biezenzupa ar grauzdiņiem (T) [A01, A07, A09] (155g/109,4 kcal) cūkgaļas gulašs ar dārzeniņiem (T) [A01, A07] (80g/171,3 kcal) Vārīti kartupeļi (100g/57,8 kcal) biešu salāti ar ķiploku un eļļu (T) (50g/45,0 kcal) kefīrs (T) [A07] (100g/48,0 kcal)				Pusdienas skābeņu zupa ar krējumu (T) [A01, A03, A07, A09] (160g/88,5 kcal) makaroni ar sviestu un sieru (T) (pusdienu ēd.) [A01, A07] (145g/262,4 kcal) svaigs gurķis (T) (30g/4,2 kcal) dažādu ogu kompots (T) (200g/61,6 kcal) Rupjmaize (T) [A01] (15g/32,1 kcal)				Pusdienas Kartupeļu zupa ar gaļas frikadelēm (T) [A03, A07, A09] (150g/131,0 kcal) cg plovš (T) (150g/284,7 kcal) ābolu sulas dzēriens (T) (150g/55,8 kcal) Rupjmaize (T) [A01] (15g/32,1 kcal)				Pusdienas maltās gaļas zupa ar dārzeniņiem un krējumu (T) [A07, A09] (150g/91,1 kcal) cūkgaļas kotlete (T) [A01, A03, A09] (70g/254,4 kcal) kartupeļi vārīti (T) (150g/107,9 kcal) piena mērce (T) [A01, A07, A09] (51g/42,4 kcal) svaigu kāpostu burkānu salāti (T) (50g/35,3 kcal) ābolu sulas dzēriens (T) (150g/54,2 kcal) Rupjmaize [A01] (15g/34,2 kcal)			
14,2	48,8	29,0	516,2	16,0	41,8	20,7	431,5	16,0	64,7	13,8	448,8	15,5	70,7	16,7	503,6	22,0	66,7	29,1	619,5
Launags pašcepta ābolu plātsmaize (T) [A01, A03, A07] (50g/108,2 kcal) jogurts (T) [A07] (100g/79,0 kcal)				Launags vārīta vistas gaļa (T) [A09] (30g/103,6 kcal) sviestmaize ar tomātiem (T) [A01, A07] (40g/76,4 kcal) Tēja ar cukuru (T) (150g/16,0 kcal) auglis bumbieris (T) (100g/42,3 kcal)				Launags biezpiena plācenīši ar ievārijumu (T) [A01, A03, A07] (110g/229,2 kcal) Tēja ar cukuru (T) (150g/16,1 kcal) auglis ābols (T) (100g/48,0 kcal)				Launags piena zupa ar makaroniem (T) [A01, A07] (150g/94,5 kcal) baltmaize ar sviestu (T) [A01, A07] (20g/72,2 kcal) augļu asorti (T) (100g/45,2 kcal)				Launags piena zupa ar grūbām (T) [A01, A07] (150g/101,6 kcal) baltmaize ar kausēto sieru (T) [A01, A07] (40g/74,1 kcal) auglis bumbieris (T) (100g/42,3 kcal)			
5,9	25,5	6,8	187,2	9,8	22,6	11,8	238,3	17,8	39,3	7,1	293,3	5,1	31,6	7,0	211,9	7,5	32,4	6,4	218,0
Uzturvērtības kopā 25,8 116,0 41,7 950,5 Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 12,9000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (4-4) ; Cukurs(g): (20-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 34,3 93,2 37,3 863,9 Sāls(g): 1,9000 ; Cukurs(g): 9,4000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (4-4) ; Cukurs(g): (20-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 40,5 122,8 29,9 924,8 Sāls(g): 0,9000 ; Cukurs(g): 24,5000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (4-4) ; Cukurs(g): (20-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 31,4 145,6 35,1 1035,0 Sāls(g): 1,2000 ; Cukurs(g): 15,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (4-4) ; Cukurs(g): (20-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 38,1 126,8 45,9 1078,1 Sāls(g): 1,9000 ; Cukurs(g): 12,2000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (4-4) ; Cukurs(g): (20-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Sagatavoja: Šefpavāre: Aija Kohanska

Ēdienkarti izstrādāja atbilstoši ministru kabineta noteikumiem Uztura speciāliste Aisma Kazaka.

Ēdienkarte nedēļai: 28.09.2020 - 02.10.2020

Lēdmanes pamatskola PF
Grupa: 1-2 gadi

Pirmdiena 28.09.2020				Otrdiena 29.09.2020				Trešdiena 30.09.2020				Ceturtdiena 01.10.2020				Piektdiena 02.10.2020			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis kukurūzas biezputra ar ievārijumu (T) [A01, A07] (125g/108,4 kcal) Tēja ar cukuru (T) (100g/10,7 kcal) auglis bumbieris (T) (60g/25,4 kcal)				Brokastis baltmaize ar biezpiena masu (T) [A01, A07] (25g/40,1 kcal) Tēja ar cukuru (T) (150g/16,0 kcal) mannas biezputra ar sviestu (T) [A01, A07] (120g/105,9 kcal)				Brokastis piena zupa ar auzu pārslām (T) [A01, A07] (150g/110,8 kcal) sviestmaize ar desu (T) [A01, A03, A07] (30g/71,9 kcal)				Brokastis Prosas biezputra ar ievārijumu (T) [A01, A07] (160g/181,0 kcal) sviestmaize ar sieru (T) [A01, A07] (25g/87,5 kcal) Tēja ar cukuru (T) (150g/16,0 kcal)				Brokastis vārīta ola (T) [A03] (40g/62,9 kcal) zirnīši ar krējumu (T) [A07] (30g/32,3 kcal) Rupjmaize ar sviestu (T) [A01, A07] (30g/86,7 kcal) Tēja ar cukuru (T) (100g/10,7 kcal)			
3,4	28,3	1,9	144,5	6,3	24,6	4,2	162,0	6,7	18,8	9,0	182,7	9,5	41,2	9,1	284,5	8,2	17,9	9,6	192,6
Pusdienas Maltās gaļas mērce (T) [A01, A07] (80g/203,2 kcal) kartupeļi vārīti (T) (150g/107,9 kcal) ķīnas -tomātu salāti ar eļļas mērci (T) (50g/33,3 kcal) auzu pārslas ar putukrējumu un ķīseli (T) [A01, A07, A12] (155g/170,6 kcal)				Pusdienas dārzenu biezeņzupa ar grauzdiņiem (T) [A01, A07, A09] (155g/109,4 kcal) cūkgaļas gulašs ar dārzeniņiem (T) [A01, A07] (80g/171,3 kcal) Vārīti kartupeļi (100g/57,8 kcal) biešu salāti ar ķiploku un eļļu (T) (50g/45,0 kcal) kefirs (T) [A07] (100g/48,0 kcal)				Pusdienas skābeņu zupa ar krējumu (T) [A01, A03, A07, A09] (160g/88,6 kcal) makaroni ar sviestu un sieru (T) (pusdienu ēd.) [A01, A07] (95g/171,9 kcal) svaigs gurķis (T) (50g/7,1 kcal) dažādu ogu kompots (T) (200g/82,4 kcal)				Pusdienas Kartupeļu zupa ar gaļas frikadelēm (T) [A03, A07, A09] (125g/131,0 kcal) cg plovš (T) (150g/285,7 kcal) Svaigi tomāti (50g/10,7 kcal) ābolu sulas dzēriens (T) (100g/37,3 kcal)				Pusdienas maltās gaļas zupa ar dārzeniņiem un krējumu (T) [A07, A09] (150g/91,0 kcal) cūkgaļas kotlete (T) [A01, A03, A09] (70g/262,0 kcal) kartupeļi vārīti (T) (130g/72,0 kcal) piena mērce (T) [A01, A07, A09] (30g/25,4 kcal) svaigu kāpostu burkānu salāti (T) (50g/35,3 kcal) ābolu sulas dzēriens (T) (200g/72,3 kcal) Rupjmaize [A01] (10g/22,8 kcal)			
14,1	48,6	29,0	515,0	16,0	41,8	20,7	431,5	11,7	52,4	10,3	350,0	15,1	61,5	16,6	464,7	19,9	63,1	27,5	580,8
Launags pašcepta ābolu plātsmaize (T) [A01, A03, A07] (50g/108,2 kcal) jogurts (T) [A07] (80g/63,2 kcal)				Launags vārīta vistas gaļa (T) [A09] (30g/103,6 kcal) sviestmaize ar tomātiem (T) [A01, A07] (20g/38,2 kcal) Tēja ar cukuru (T) (150g/16,0 kcal) auglis bumbieris (T) (100g/42,3 kcal)				Launags biezpiena plācenīši ar ievārijumu (T) [A01, A03, A07] (85g/141,7 kcal) Tēja ar cukuru (T) (100g/10,7 kcal) auglis ābols (T) (100g/48,0 kcal)				Launags piena zupa ar makaroniem (T) [A01, A07] (150g/94,5 kcal) baltmaize ar sviestu (T) [A01, A07] (10g/36,1 kcal) augļu asorti (T) (70g/31,6 kcal)				Launags piena zupa ar grūbām (T) [A01, A07] (150g/101,6 kcal) baltmaize ar kausēto sieru (T) [A01, A07] (20g/37,0 kcal) auglis bumbieris (T) (100g/42,3 kcal)			
5,2	23,1	6,4	171,4	9,0	18,2	10,0	200,1	11,0	28,1	4,8	200,4	4,2	24,6	5,0	162,2	5,6	28,2	5,1	180,9
Uzturvērtības kopā 22,7 100,0 37,3 830,9 Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 12,7000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (20-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 31,3 84,6 34,9 793,6 Sāls(g): 1,8000 ; Cukurs(g): 9,4000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (20-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 29,4 99,3 24,1 733,1 Sāls(g): 0,8000 ; Cukurs(g): 25,7000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (20-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 28,8 127,3 30,7 911,4 Sāls(g): 1,2000 ; Cukurs(g): 12,5000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (20-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 33,7 109,2 42,2 954,3 Sāls(g): 1,5000 ; Cukurs(g): 14,7000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (20-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Sagatavoja: Šefpavāre: Aija Kohanska
Ēdienkarti izstrādāja atbilstoši ministru kabineta noteikumiem Uztura speciāliste Aisma Kazaka.

Ēdienkarte nedēļai: 28.09.2020 - 02.10.2020

Lēdmanes pamatskola PF

Grupa: brīvas izvēles pusdienas(darbinieki)

Pirmdiena 28.09.2020				Otrdiena 29.09.2020				Trešdiena 30.09.2020				Ceturtdiena 01.10.2020				Piektdiena 02.10.2020			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas Maltās gaļas mērce (T) [A01, A07] (100g/254,0 kcal) kartupeļi vārīti (T) (200g/143,9 kcal) ķīnas -tomātu salāti ar eļļas mērci (T) (80g/53,4 kcal) auzu pārslas ar putukrējumu un ķīseli (T) [A01, A07, A12] (200g/220,2 kcal) ūdens ar citronu (T) (200g/1,7 kcal) auglis melone (T) (80g/31,0 kcal)				Pusdienas dārzenu biezeņzupa ar grauzdiņiem (T) [A01, A07, A09] (275g/182,5 kcal) cūkgaļas gulašs ar dārzeniņiem (T) [A01, A07] (100g/214,0 kcal) kartupeļi vārīti (T) (200g/143,9 kcal) biešu salāti ar ķiploku un eļļu (T) (80g/71,9 kcal) kefirs (T) [A07] (200g/96,0 kcal) auglis bumbieris (T) (100g/42,3 kcal)				Pusdienas skābeņu zupa ar krējumu (T) [A01, A03, A07, A09] (220g/121,7 kcal) makaroni ar sviestu un sieru (T) (pusdienu ēd.) [A01, A07] (220g/398,0 kcal) Svaigi gurķi (30g/4,2 kcal) dažādu ogu komposts (T) (200g/82,2 kcal) Rupjmaize (T) [A01] (30g/64,2 kcal) graužamburkāni (T) (50g/19,9 kcal)				Pusdienas Kartupeļu zupa ar gaļas frikadelēm (T) [A03, A07, A09] (290g/303,9 kcal) cg plovš (T) (250g/474,8 kcal) Svaigi tomāti (100g/21,4 kcal) ābolu sulas dzēriens (T) (200g/74,5 kcal) Rupjmaize (T) [A01] (30g/64,2 kcal) auglis bumbieris (T) (100g/42,3 kcal)				Pusdienas cūkgaļas kotlete (T) [A01, A03, A09] (70g/262,0 kcal) kartupeļi vārīti (T) (200g/143,9 kcal) piena mērce (T) [A01, A07, A09] (50g/42,4 kcal) svaigu kāpostu burkānu salāti (T) (50g/35,3 kcal) biezpiena masa ar zemeņu mērci (T) [A07] (130g/201,2 kcal) ābolu sulas dzēriens (T) (200g/72,3 kcal) Rupjmaize [A01] (20g/45,6 kcal)			
18,6	72,0	37,4	704,2	25,9	88,1	30,6	750,6	24,4	100,6	21,0	690,2	30,8	136,7	33,0	981,1	29,7	92,7	34,7	802,7
Uzturvērtības kopā 18,6 72,0 37,4 704,2 Sāls(g): 1,2000 ; Cukurs(g): 8,1000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				Uzturvērtības kopā 25,9 88,1 30,6 750,6 Sāls(g): 1,9000 ; Cukurs(g): 0,8000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				Uzturvērtības kopā 24,4 100,6 21,0 690,2 Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 18,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				Uzturvērtības kopā 30,8 136,7 33,0 981,1 Sāls(g): 1,7000 ; Cukurs(g): 10,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				Uzturvērtības kopā 29,7 92,7 34,7 802,7 Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 22,5000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu			

Sagatavoja: Šefpavāre: Aija Kohanska
 Ēdienkarti izstrādāja atbilstoši ministru kabineta noteikumiem Uztura speciāliste Aisma Kazaka.

Ēdienkarte nedēļai: 28.09.2020 - 02.10.2020

Lēdmanes pamatskola PF

Grupa: skolas auglis

Piektdiena 02.10.2020			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis			
Āboli (sk auglis) (100g/44,0 kcal)			
0,3	10,0	0,0	44,0
Uzturvērtības kopā			
0,3	10,0	0,0	44,0
Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000			
(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)
Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0)			
Nav atbilstošu MK noteikumu			

Sagatavoja: Šefpavāre: Aija Kohanska
Ēdienkarti izstrādāja atbilstoši ministru kabineta noteikumiem Uztura speciāliste Aisma Kazaka.

Ēdienkarte nedēļai: 28.09.2020 - 02.10.2020

Lēdmanes pamatskola PF

Grupa: (speciālā ēdienkatrte)

Pirmdiena 28.09.2020				Otrdiena 29.09.2020				Trešdiena 30.09.2020				Ceturtdiena 01.10.2020				Piektdiena 02.10.2020			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis kukurūzas biezputra ar ievārijumu (T) spec. [A01] (155g/124,8 kcal) Piena dzēriens (bez laktozes) (100g/39,1 kcal) auglis bumbieris (T) (60g/25,4 kcal) maize (T) spec. (20g/45,8 kcal)				Brokastis vārīta ola (T) [A03] (75g/39,3 kcal) maize ar sieru(T) spec. [A03, A07] (30g/72,3 kcal) Tēja ar cukuru (T) (100g/10,7 kcal)				Brokastis piena zupa ar auzu pārslām (T) spec. [A01] (150g/75,4 kcal) maize ar sieru(T) spec. [A03, A07] (30g/72,3 kcal)				Brokastis Prosas biezputra ar ievārijumu (T)-spec [A01] (170g/168,8 kcal) maize ar sieru(T) spec. [A03, A07] (30g/72,3 kcal) Tēja ar cukuru (T) (150g/16,0 kcal)				Brokastis vārīta ola (T) [A03] (40g/62,9 kcal) zalie zirnīši konservēti (T) speciālā ēdienkarte (30g/24,0 kcal) rīsu galetes(T) (10g/35,0 kcal) Tēja ar cukuru (T) (100g/10,7 kcal) auglis ābols (T) (100g/48,0 kcal)			
8,5	40,2	4,1	235,1	4,5	9,3	7,3	122,3	5,3	16,9	6,4	147,7	7,9	40,8	6,8	257,1	8,0	23,0	5,9	180,6
Pusdienas maltās gaļas mērce(T) spec. (110g/231,2 kcal) Vārīti kartupeļi (150g/86,7 kcal) ķīnas -tomātu salāti ar eļļas mērci (T) (50g/33,3 kcal) Rīsu biezputra ar ķīseli(T) spec [A12] (200g/223,5 kcal) ūdens ar citronu (T) (150g/1,2 kcal)				Pusdienas dārzenu biezeņzupa (T) spec. [A09] (155g/101,2 kcal) cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem (T) spec. (80g/147,2 kcal) kartupeļi vārīti (T) (130g/93,5 kcal) biešu salāti ar ķiploku un eļļu (T) (50g/45,0 kcal) sīrupa dzēriens (T) (100g/0,0 kcal)				Pusdienas skābeņu zupa (T) speciālā ēdienkarte [A03, A09] (160g/143,5 kcal) miežu putrainu biezputra ar malto gaļu (T) spec. [A01] (150g/303,7 kcal) svaigs gurķis (T) (30g/4,2 kcal) dažādu ogu komposts (T) (150g/61,6 kcal) maize (T) spec. (20g/45,8 kcal)				Pusdienas Kartupeļu zupa ar gaļas frikadelēm (T)-spec [A03, A09] (125g/143,3 kcal) cg plov (T) (150g/341,2 kcal) Svaigi tomāti (50g/10,7 kcal) ābolu sulas dzēriens (T) (150g/55,8 kcal) maize (T) spec. (20g/45,8 kcal)				Pusdienas maltās gaļas zupa ar dārzeņiem (T) spec. [A09] (150g/83,1 kcal) cūkgaļas kotlete (T) speciālā ēdienkarte [A03, A09] (90g/210,7 kcal) kartupeļi vārīti (T) (150g/107,9 kcal) Tomātu mērce (T) -speciālā ēdienkarte [A09] (50g/64,0 kcal) svaigu kāpostu burkānu salāti (T) (50g/35,3 kcal) ābolu sulas dzēriens (T) (150g/54,2 kcal) maize (T) spec. (20g/45,8 kcal)			
20,3	73,2	22,2	575,9	12,3	45,4	15,7	386,9	24,4	60,8	23,8	558,8	18,3	83,9	19,5	596,8	19,5	65,5	28,6	601,0
Launags sausās brokastu pārslas ar pienu(T)spec. (170g/130,9 kcal) auglis melone (T) (80g/31,0 kcal)				Launags miežu putrainu biezputra ar malto gaļu (T) spec. [A01] (150g/332,1 kcal) tomāti ar dillēm (T) (50g/12,7 kcal) Tēja ar cukuru (T) (150g/16,0 kcal) auglis bumbieris (T) (100g/42,3 kcal)				Launags griķu pankūkas ar ievārijumu (T) spec. [A03] (110g/199,8 kcal) Tēja ar cukuru (T) (150g/16,1 kcal) auglis melone (T) (50g/19,4 kcal)				Launags piena zupa ar makaroniem (T) spec. (150g/77,9 kcal) maize ar sieru(T) spec. [A03, A07] (30g/72,3 kcal) augļu asorti (T) (100g/45,2 kcal)				Launags piena zupa ar grūbām (T) spec. [A01] (150g/78,0 kcal) rīsu galetes(T) (10g/35,0 kcal) auglis bumbieris (T) (100g/42,3 kcal)			
7,1	28,0	2,5	161,9	18,7	43,8	16,9	403,1	7,1	36,9	7,2	235,3	6,2	26,5	7,0	195,4	4,6	30,2	1,8	155,3
Uzturvērtības kopā 35,9 141,4 28,8 972,9 Sāls(g): 1,6000 ; Cukurs(g): 2,8000 (30-44) (120-176) (33-52) (800-1170) Sāls(g): (4-4) ; Cukurs(g): (20-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 35,5 98,5 39,9 912,3 Sāls(g): 1,7000 ; Cukurs(g): 7,2000 (30-44) (120-176) (33-52) (800-1170) Sāls(g): (4-4) ; Cukurs(g): (20-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 36,8 114,6 37,4 941,8 Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 21,2000 (30-44) (120-176) (33-52) (800-1170) Sāls(g): (4-4) ; Cukurs(g): (20-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 32,4 151,2 33,3 1049,3 Sāls(g): 1,3000 ; Cukurs(g): 14,2000 (30-44) (120-176) (33-52) (800-1170) Sāls(g): (4-4) ; Cukurs(g): (20-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 32,1 118,7 36,3 936,9 Sāls(g): 1,3000 ; Cukurs(g): 12,2000 (30-44) (120-176) (33-52) (800-1170) Sāls(g): (4-4) ; Cukurs(g): (20-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Sagatavoja: Šefpavāre: Aija Kohanska
Ēdienkarti izstrādāja atbilstoši ministru kabineta noteikumiem Uztura speciāliste Aisma Kazaka.

Ēdienkarte nedēļai: 28.09.2020 - 02.10.2020

Lēdmanes pamatskola PF
Grupa: 5-9klase

Pirmdiena 28.09.2020				Otrdiena 29.09.2020				Trešdiena 30.09.2020				Ceturtdiena 01.10.2020				Piektdiena 02.10.2020			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas Maltās gaļas mērce (T) [A01, A07] (100g/254,0 kcal) kartupeļi vārīti (T) (200g/143,9 kcal) ķīnas -tomātu salāti ar eļļas mērci (T) (50g/33,3 kcal) auzu pārslas ar putukrējumu un ķīseli (T) [A01, A07, A12] (200g/218,7 kcal) ūdens ar citronu (T) (200g/1,7 kcal) auglis melone (T) (80g/31,0 kcal)				Pusdienas dārzenu biezeņzupa ar grauzdiņiem (T) [A01, A07, A09] (275g/182,5 kcal) cūkgaļas gulašs ar dārzeniņiem (T) [A01, A07] (100g/214,0 kcal) kartupeļi vārīti (T) (200g/143,9 kcal) biešu salāti ar ķiploku un eļļu (T) (80g/71,9 kcal) kefirs (T) [A07] (200g/96,0 kcal) auglis bumbieris (T) (100g/42,3 kcal)				Pusdienas skābeņu zupa ar krējumu (T) [A01, A03, A07, A09] (220g/121,7 kcal) makaroni ar sviestu un sieru (T) (pusdienu ēd.) [A01, A07] (180g/325,6 kcal) svaigs gurķis (T) (30g/4,2 kcal) dažādu ogu kompots (T) (200g/82,2 kcal) Rupjmaize (T) [A01] (30g/64,2 kcal) graužamburkāni (T) (50g/19,9 kcal)				Pusdienas Kartupeļu zupa ar gaļas frikadelēm (T) [A03, A07, A09] (290g/303,9 kcal) cū plovcs (T) (250g/474,8 kcal) ābolu sulas dzēriens (T) (200g/74,5 kcal) Rupjmaize (T) [A01] (30g/64,2 kcal) auglis bumbieris (T) (100g/42,3 kcal)				Pusdienas cūkgaļas kotlete (T) [A01, A03, A09] (70g/262,0 kcal) kartupeļi vārīti (T) (200g/143,9 kcal) piena mērce (T) [A01, A07, A09] (50g/42,4 kcal) svaigu kāpostu burkānu salāti (T) (50g/35,3 kcal) ābolu sulas dzēriens (T) (200g/72,3 kcal) Rupjmaize [A01] (20g/45,6 kcal) biezpiena masa ar zemeņu mērci (T) [A07] (130g/201,2 kcal)			
18,4	70,5	35,9	682,6	25,9	88,1	30,6	750,6	21,4	91,6	18,3	617,8	29,7	132,9	32,8	959,7	29,7	92,7	34,7	802,7
Uzturvērtības kopā 18,4 70,5 35,9 682,6 Sāls(g): 1,1000 ; Cukurs(g): 7,8000 (20-37) (90-147) (27-38) (800-980) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (20-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 25,9 88,1 30,6 750,6 Sāls(g): 1,9000 ; Cukurs(g): 0,8000 (20-37) (90-147) (27-38) (800-980) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (20-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 21,4 91,6 18,3 617,8 Sāls(g): 0,9000 ; Cukurs(g): 18,0000 (20-37) (90-147) (27-38) (800-980) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (20-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 29,7 132,9 32,8 959,7 Sāls(g): 1,7000 ; Cukurs(g): 10,0000 (20-37) (90-147) (27-38) (800-980) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (20-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 29,7 92,7 34,7 802,7 Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 22,5000 (20-37) (90-147) (27-38) (800-980) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (20-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Sagatavoja: Šefpavāre: Aija Kohanska
Ēdienkarti izstrādāja atbilstoši ministru kabineta noteikumiem Uztura speciāliste Aisma Kazaka.

Ēdienkarte nedēļai: 28.09.2020 - 02.10.2020

Lēdmanes pamatskola PF
Grupa: 5-6 gadi

Pirmdiena 28.09.2020				Otrdiena 29.09.2020				Trešdiena 30.09.2020				Ceturtdiena 01.10.2020				Piektdiena 02.10.2020			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis kukurūzas biezputra ar ievārijumu (T) [A01, A07] (160g/138,8 kcal) Tēja ar cukuru (T) (100g/10,7 kcal) auglis bumbieris (T) (60g/25,4 kcal) baltmaize ar sviestu (T) (1-2g) [A01, A07] (20g/72,2 kcal)				Brokastis baltmaize ar biezpiena masu (T) [A01, A07] (45g/72,2 kcal) Tēja ar cukuru (T) (150g/16,0 kcal) mannas biezputra ar sviestu (T) [A01, A07] (120g/105,9 kcal)				Brokastis piena zupa ar auzu pārslām (T) [A01, A07] (150g/110,8 kcal) sviestmaize ar desu (T) [A01, A03, A07] (30g/71,9 kcal)				Brokastis Prosas biezputra ar ievārijumu (T) [A01, A07] (160g/181,0 kcal) sviestmaize ar sieru (T) [A01, A07] (35g/122,5 kcal) Tēja ar cukuru (T) (150g/16,0 kcal)				Brokastis vārīta ola (T) [A03] (40g/62,9 kcal) zirnīši ar krējumu (T) [A07] (30g/32,3 kcal) Rupjmaize ar sviestu (T) [A01, A07] (30g/86,7 kcal) Tēja ar cukuru (T) (100g/10,7 kcal) auglis ābols (T) (100g/48,0 kcal)			
5,7	41,7	5,9	247,1	8,5	28,8	4,8	194,1	6,7	18,8	9,0	182,7	10,8	43,3	11,4	319,5	8,6	27,7	10,4	240,6
Pusdienas Maltās gaļas mērce (T) [A01, A07] (80g/203,2 kcal) kartupeļi vārīti (T) (150g/107,9 kcal) ķīnas -tomātu salāti ar eļļas mērci (T) (100g/66,8 kcal) auzu pārslas ar putukrējumu un ķīseli (T) [A01, A07, A12] (150g/170,6 kcal) ūdens ar citronu (T) (150g/1,2 kcal)				Pusdienas dārzenu biezenzupa ar grauzdīņiem (T) [A01, A07, A09] (155g/109,4 kcal) cūkgaļas gulašs ar dārzeniem (T) [A01, A07] (80g/171,3 kcal) kartupeļi vārīti (T) (150g/107,9 kcal) biešu salāti ar ķiploku un eļļu (T) (50g/45,0 kcal) kefīrs (T) [A07] (150g/72,0 kcal)				Pusdienas skābeņu zupa ar krējumu (T) [A01, A03, A07, A09] (160g/88,5 kcal) makaroni ar sviestu un sieru (T) (pusdienu ēd.) [A01, A07] (145g/262,4 kcal) svaigs gurķis (T) (30g/4,2 kcal) dažādu ogu kompots (T) (200g/61,6 kcal) Rupjmaize (T) [A01] (15g/32,1 kcal)				Pusdienas Kartupeļu zupa ar gaļas frikadelēm (T) [A03, A07, A09] (150g/131,0 kcal) cg plovš (T) (150g/284,7 kcal) ābolu sulas dzēriens (T) (150g/55,8 kcal) Rupjmaize (T) [A01] (15g/32,1 kcal)				Pusdienas maltās gaļas zupa ar dārzeniem un krējumu (T) [A07, A09] (150g/91,1 kcal) cūkgaļas kotlete (T) [A01, A03, A09] (70g/262,0 kcal) kartupeļi vārīti (T) (150g/107,9 kcal) piena mērce (T) [A01, A07, A09] (50g/42,4 kcal) svaigu kāpostu burkānu salāti (T) (50g/35,3 kcal) ābolu sulas dzēriens (T) (150g/54,2 kcal) Rupjmaize [A01] (15g/34,2 kcal)			
14,6	50,9	31,5	549,7	18,9	54,6	21,8	505,6	16,0	64,7	13,8	448,8	15,5	70,7	16,7	503,6	21,7	70,2	28,5	627,1
Launags pašcepta ābolu plātsmaize (T) [A01, A03, A07] (50g/108,2 kcal) jogurts (T) [A07] (100g/79,0 kcal)				Launags vārīts cīsiņš [A07, A09] (60g/100,9 kcal) sviestmaize ar tomātiem (T) [A01, A07] (40g/76,4 kcal) Tēja ar cukuru (T) (150g/16,0 kcal) auglis bumbieris (T) (100g/42,3 kcal)				Launags biezpiena plācenīši ar ievārijumu (T) [A01, A03, A07] (110g/229,2 kcal) Tēja ar cukuru (T) (150g/16,1 kcal) auglis melone (T) (50g/19,4 kcal)				Launags piena zupa ar makaroniem (T) [A01, A07] (150g/94,5 kcal) baltmaize ar sviestu (T) [A01, A07] (20g/72,2 kcal) augļu asorti (T) (100g/45,2 kcal)				Launags piena zupa ar grūbām (T) [A01, A07] (150g/101,6 kcal) baltmaize ar kausēto sieru (T) [A01, A07] (40g/74,1 kcal) auglis bumbieris (T) (100g/42,3 kcal)			
5,9	25,5	6,8	187,2	10,5	23,3	10,9	235,6	17,7	34,1	6,3	264,7	5,1	31,6	7,0	211,9	7,5	32,4	6,4	218,0
Uzturvērtības kopā 26,2 118,1 44,2 984,0 Sāls(g): 1,1000 ; Cukurs(g): 13,4000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (4-4) ; Cukurs(g): (20-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 37,9 106,7 37,5 935,3 Sāls(g): 1,6000 ; Cukurs(g): 9,4000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (4-4) ; Cukurs(g): (20-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 40,4 117,6 29,1 896,2 Sāls(g): 0,9000 ; Cukurs(g): 24,5000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (4-4) ; Cukurs(g): (20-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 31,4 145,6 35,1 1035,0 Sāls(g): 1,2000 ; Cukurs(g): 15,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (4-4) ; Cukurs(g): (20-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 37,8 130,3 45,3 1085,7 Sāls(g): 1,9000 ; Cukurs(g): 12,2000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (4-4) ; Cukurs(g): (20-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Sagatavoja: Šefpavāre: Aija Kohanska

Ēdienkarti izstrādāja atbilstoši ministru kabineta noteikumiem Uztura speciāliste Aisma Kazaka.

Ēdienkarte nedēļai: 28.09.2020 - 02.10.2020

Lēdmanes pamatskola PF
Grupa: 1-4klase

Pirmdiena 28.09.2020				Otrdiena 29.09.2020				Trešdiena 30.09.2020				Ceturtdiena 01.10.2020				Piektdiena 02.10.2020			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas Maltās gaļas mērce (T) [A01, A07] (100g/254,0 kcal) kartupeļi vārīti (T) (150g/107,9 kcal) ķīnas -tomātu salāti ar eļļas mērci (T) (50g/33,3 kcal) auzu pārslas ar putukrējumu un ķīseli (T) [A01, A07, A12] (155g/170,6 kcal) ūdens ar citronu (T) (150g/1,2 kcal) auglis melone (T) (80g/31,0 kcal)				Pusdienas dārzenu biezeņzupa ar grauzdiņiem (T) [A01, A07, A09] (155g/145,7 kcal) cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem (T) [A01, A07] (80g/171,3 kcal) kartupeļi vārīti (T) (150g/107,9 kcal) biešu salāti ar ķiploku un eļļu (T) (50g/45,0 kcal) kefirs (T) [A07] (200g/96,0 kcal) auglis bumbieris (T) (100g/42,3 kcal)				Pusdienas skābeņu zupa ar krējumu (T) [A01, A03, A07, A09] (200g/110,6 kcal) makaroni ar sviestu un sieru (T) (pusdienu ēd.) [A01, A07] (180g/325,6 kcal) svaigs gurķis (T) (30g/4,2 kcal) dažādu ogu kompots (T) (200g/82,2 kcal) Rupjmaize (T) [A01] (30g/64,2 kcal) graužamburkāni (T) (50g/19,9 kcal)				Pusdienas Kartupeļu zupa ar gaļas frikadelēm (T) [A03, A07, A09] (200g/241,0 kcal) cg plovš (T) (200g/378,5 kcal) ābolu sulas dzēriens (T) (200g/74,5 kcal) Rupjmaize (T) [A01] (20g/42,8 kcal) auglis bumbieris (T) (50g/21,1 kcal)				Pusdienas cūkgaļas kotlete (T) [A01, A03, A09] (70g/262,0 kcal) kartupeļi vārīti (T) (200g/107,9 kcal) piena mērce (T) [A01, A07, A09] (50g/42,4 kcal) svaigu kāpostu burkānu salāti (T) (50g/35,3 kcal) biezpiena masa ar zemeņu mērci (T) [A07] (130g/154,9 kcal) ābolu sulas dzēriens (T) (200g/72,3 kcal) Rupjmaize [A01] (20g/45,6 kcal)			
17,1	57,1	33,2	598,0	21,5	71,4	24,5	608,2	21,0	90,3	17,6	606,7	23,4	104,7	25,9	757,9	26,4	81,5	32,2	720,4
Uzturvērtības kopā 17,1 57,1 33,2 598,0 Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 6,2000 (12-28) (55-113) (16-29) (490-750) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (20-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 21,5 71,4 24,5 608,2 Sāls(g): 1,5000 ; Cukurs(g): 0,5000 (12-28) (55-113) (16-29) (490-750) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (20-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 21,0 90,3 17,6 606,7 Sāls(g): 0,9000 ; Cukurs(g): 18,0000 (12-28) (55-113) (16-29) (490-750) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (20-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 23,4 104,7 25,9 757,9 Sāls(g): 1,3000 ; Cukurs(g): 10,0000 (12-28) (55-113) (16-29) (490-750) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (20-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 26,4 81,5 32,2 720,4 Sāls(g): 0,9000 ; Cukurs(g): 19,7000 (12-28) (55-113) (16-29) (490-750) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (20-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Sagatavoja: Šefpavāre: Aija Kohanska
Ēdienkarti izstrādāja atbilstoši ministru kabineta noteikumiem Uztura speciāliste Aisma Kazaka.