

Ēdienkarte nedēļai: 01.09.2025 - 05.09.2025

Lejasciema pamatskola (ēdināšana)*

Grupa: 5.-9.kl.

Otrdiena 02.09.2025				Trešdiena 03.09.2025				Ceturtdiena 04.09.2025				Piektdiena 05.09.2025			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem (220g/89,8 kcal) Makaroni ar gaļu un tomātu mērci [A01] (220g/470,2 kcal) Gurķi marinēti (50g/9,2 kcal) Krējums [A07] (20g/40,0 kcal) Graudu maize [A01, A11] (30g/84,0 kcal) Sāls (2g/0,0 kcal) Ābolu kompots (200g/36,8 kcal)				Pusdienas Griķi vārīti (200g/245,9 kcal) Maltās gaļas mērce [A01, A07] (100g/191,7 kcal) Biešu salāti [A07] (80g/58,0 kcal) Biezpiena deserts/L [A07] (60g/114,3 kcal) Zemeņu mērce (70g/33,1 kcal) Graudu maize [A01, A11] (30g/84,0 kcal) Sāls (1g/0,0 kcal)				Pusdienas Pupiņu zupa ar malto gaļu (230g/139,9 kcal) Cūkgaļas plov [A09] (220g/390,9 kcal) Dārzeņu asorti (70g/28,2 kcal) Krējums [A07] (30g/60,0 kcal) Maize, rupjmaize - klona [A01] (30g/79,1 kcal) Ogu dzēriens (135g/19,7 kcal) Sāls (2g/0,0 kcal)				Pusdienas Kartupeļi vārīti (220g/152,0 kcal) Cūkgaļas kotletes [A01, A03] (90g/195,1 kcal) Krējuma mērce [A01, A07] (70g/69,6 kcal) Dārzeņu asorti (70g/17,9 kcal) Putukrējums [A07] (40g/135,2 kcal) Svaigu ogu ķīselis (60g/69,3 kcal) Graudu maize [A01, A11] (30g/84,0 kcal) Sāls (1g/0,0 kcal)			
31,7	100,0	22,3	730,0	25,4	90,7	28,9	727,0	25,3	87,7	27,9	717,8	25,0	86,9	30,7	723,1
Uzturvērtības kopā 31,7 100,0 22,3 730,0 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 4,9000 (18-36) (79-144) (23-37) (700-960) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (2-10) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 25,4 90,7 28,9 727,0 Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 9,8000 (18-36) (79-144) (23-37) (700-960) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (2-10) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 25,3 87,7 27,9 717,8 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 3,3000 (18-36) (79-144) (23-37) (700-960) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (2-10) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 25,0 86,9 30,7 723,1 Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 9,8000 (18-36) (79-144) (23-37) (700-960) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (2-10) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Produktu daudzums nedēļā: Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti 89g; Augļi un ogas 94g; Dārzeņi 432g; Kartupeļi 294g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 286g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 120g;

Sagatavoja: L. Einberga-Lapkaša

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

Ēdienkarte nedēļai: 01.09.2025 - 05.09.2025

Lejasciema pamatskola (ēdināšana)*

Grupa: Darbinieki

Otrdiena 02.09.2025				Trešdiena 03.09.2025				Ceturtdiena 04.09.2025				Piektdiena 05.09.2025			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem (200g/81,6 kcal) Makaroni ar gaļu un tomātu mērci [A01] (225g/471,2 kcal) Gurķi marinēti (50g/9,2 kcal) Krējums [A07] (20g/40,0 kcal) Graudu maize [A01, A11] (30g/84,0 kcal) Sāls (2g/0,0 kcal) Ābolu kompots (200g/36,8 kcal)				Pusdienas Griķi vārīti (200g/245,9 kcal) Maltās gaļas mērce [A01, A07] (100g/191,7 kcal) Biešu salāti [A07] (80g/58,0 kcal) Biezpiena deserts/L [A07] (70g/129,2 kcal) Zemeņu mērce (80g/37,8 kcal) Graudu maize [A01, A11] (30g/84,0 kcal) Sāls (3g/0,0 kcal)				Pusdienas Pupiņu zupa ar malto gaļu (230g/133,9 kcal) Cūkgaļas plov [A09] (220g/384,0 kcal) Dārzeņu asorti (100g/40,2 kcal) Krējums [A07] (30g/60,0 kcal) Maize, rupjmaize - klona [A01] (30g/79,1 kcal) Ogu dzēriens (135g/19,7 kcal) Sāls (3g/0,0 kcal)				Pusdienas Kartupeļi vārīti (200g/138,2 kcal) Cūkgaļas kotletes [A01, A03] (100g/216,8 kcal) Krējuma mērce [A01, A07] (70g/69,6 kcal) Dārzeņu asorti (90g/23,0 kcal) Putukrējums [A07] (55g/185,9 kcal) Svaigu ogu ķīselis (60g/69,3 kcal) Graudu maize [A01, A11] (30g/84,0 kcal) Sāls (3g/0,0 kcal)			
31,1	99,3	22,1	722,8	26,8	91,5	30,1	746,6	25,1	86,2	28,8	716,9	26,6	87,8	36,7	786,8
Uzturvērtības kopā 31,1 99,3 22,1 722,8 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 4,9000 (20-37) (90-147) (27-38) (800-980) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-20) Nav atbilstošu MK noteikumu				Uzturvērtības kopā 26,8 91,5 30,1 746,6 Sāls(g): 3,0000 ; Cukurs(g): 10,0000 (20-37) (90-147) (27-38) (800-980) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-20) Nav atbilstošu MK noteikumu				Uzturvērtības kopā 25,1 86,2 28,8 716,9 Sāls(g): 3,0000 ; Cukurs(g): 3,3000 (20-37) (90-147) (27-38) (800-980) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-20) Nav atbilstošu MK noteikumu				Uzturvērtības kopā 26,6 87,8 36,7 786,8 Sāls(g): 3,0000 ; Cukurs(g): 11,9000 (20-37) (90-147) (27-38) (800-980) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-20) Nav atbilstošu MK noteikumu			

Produktu daudzums nedēļā: Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti 113g; Augļi un ogas 98g; Dārzeņi 465g; Kartupeļi 272g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 293g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 120g;

Sagatavoja: L. Einberga-Lapkaša

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

Ēdienkarte nedēļai: 01.09.2025 - 05.09.2025

Lejasciema pamatskola (ēdināšana)*

Grupa: Launags

Trešdiena 03.09.2025				Ceturtdiena 04.09.2025				Piektdiena 05.09.2025			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Launags Kukurūzas pārslas [A01] (50g/176,5 kcal) Piens 2.5% [A07] (200g/105,0 kcal) Banāni (80g/74,2 kcal)				Launags Makaronu piena zupa [A01, A07] (250g/167,0 kcal) Sviestmaize ar sieru [A01, A07] (45g/152,2 kcal) Banāni (80g/74,2 kcal)				Launags Mannas biezputra [A01, A07] (170g/104,3 kcal) Ievārījums (15g/27,9 kcal) Piens 2.5% [A07] (150g/78,8 kcal) Ābols (100g/52,4 kcal)			
10,4	66,3	5,5	355,7	12,8	62,5	10,3	393,4	9,8	41,0	6,8	263,4
Uzturvērtības kopā 10,4 66,3 5,5 355,7 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000 (7-14) (30-58) (9-14) (320-500) Sāls(g): (1-1) ; Cukurs(g): (3-5) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 12,8 62,5 10,3 393,4 Sāls(g): 0,5000 ; Cukurs(g): 0,0000 (7-14) (30-58) (9-14) (320-500) Sāls(g): (1-1) ; Cukurs(g): (3-5) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 9,8 41,0 6,8 263,4 Sāls(g): 0,5000 ; Cukurs(g): 4,9000 (7-14) (30-58) (9-14) (320-500) Sāls(g): (1-1) ; Cukurs(g): (3-5) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Produktu daudzums nedēļā: Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti 15g; Augļi un ogas 262g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 498g;

Sagatavoja: L. Einberga-Lapkaša

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

Ēdienkarte nedēļai: 01.09.2025 - 05.09.2025

Lejasciema pamatskola (ēdināšana)*

Grupa: 1.-4.kl.

Otrdiena 02.09.2025				Trešdiena 03.09.2025				Ceturtdiena 04.09.2025				Piektdiena 05.09.2025			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas				Pusdienas				Pusdienas				Pusdienas			
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem (190g/77,5 kcal)				Griķi vārīti (180g/221,3 kcal)				Pupiņu zupa ar malto gaļu (180g/96,8 kcal)				Kartupeļi vārīti (200g/138,2 kcal)			
Makaroni ar gaļu un tomātu mērci [A01] (190g/402,7 kcal)				Maltās gaļas mērce [A01, A07] (80g/153,2 kcal)				Cūkgaļas plov [A09] (190g/263,8 kcal)				Cūkgaļas kotletes [A01, A03] (70g/151,8 kcal)			
Gurķi marinēti (45g/8,3 kcal)				Biešu salāti [A07] (75g/54,4 kcal)				Dārzeņu asorti (70g/28,2 kcal)				Krējuma mērce [A01, A07] (60g/59,7 kcal)			
Krējums [A07] (10g/20,0 kcal)				Biezpiena deserts/L [A07] (50g/99,4 kcal)				Krējums [A07] (15g/30,0 kcal)				Dārzeņu asorti (60g/15,3 kcal)			
Graudu maize [A01, A11] (25g/70,0 kcal)				Zemeņu mērce (60g/31,2 kcal)				Maize, rupjmaize - klona [A01] (30g/79,1 kcal)				Putukrējums [A07] (40g/135,2 kcal)			
Sāls (1g/0,0 kcal)				Graudu maize [A01, A11] (30g/84,0 kcal)				Ogu dzēriens (135g/19,7 kcal)				Svaigu ogu ķīselis (60g/69,3 kcal)			
Ābolu kompots (150g/27,6 kcal)				Sāls (1g/0,0 kcal)				Sāls (2g/0,0 kcal)				Sāls (1g/0,0 kcal)			
27,4	83,7	17,9	606,1	21,8	84,2	24,1	643,5	19,1	59,7	22,1	517,6	17,9	66,3	26,0	569,5
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
27,4	83,7	17,9	606,1	21,8	84,2	24,1	643,5	19,1	59,7	22,1	517,6	17,9	66,3	26,0	569,5
Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 3,7000				Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 9,8000				Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 3,3000				Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 9,8000			
(12-28) (55-113) (16-29) (490-750)				(12-28) (55-113) (16-29) (490-750)				(12-28) (55-113) (16-29) (490-750)				(12-28) (55-113) (16-29) (490-750)			
Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (2-10)				Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (2-10)				Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (2-10)				Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (2-10)			
13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Produktu daudzums nedēļā: Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti 79g; Augļi un ogas 87g; Dārzeņi 365g; Kartupeļi 259g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 238g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 84g;

Sagatavoja: L. Einberga-Lapkaša

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