

Ēdienkarte nedēļai: 02.02.2026 - 08.02.2026

Lejasciema pamatskola (ēdināšana)*

Grupa: 1-9 kl. Skolas auglis

Otrdiena 03.02.2026				Ceturtdiena 05.02.2026			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas Skolas auglis (ābols) 1-9 klase (100g/51,0 kcal)				Pusdienas Skolas auglis (ābols) 1-9 klase (100g/51,0 kcal)			
0,3	12,0	0,2	51,0	0,3	12,0	0,2	51,0
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
0,3	12,0	0,2	51,0	0,3	12,0	0,2	51,0
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: Augļi un ogas 200g;

Sagatavoja: L. Einberga-Lapkaša

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

Ēdienkarte nedēļai: 02.02.2026 - 08.02.2026

Lejasciema pamatskola (ēdināšana)*

Grupa: 5.-9.kl.

Pirmdiena 02.02.2026				Otrdiena 03.02.2026				Trešdiena 04.02.2026				Ceturtdiena 05.02.2026				Piektdiena 06.02.2026			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem (220g/127,3 kcal) Cūkgaļas plovš [A09] (220g/429,9 kcal) Dārzeņu asorti (60g/24,1 kcal) Maize, rupjmaize - klona [A01] (35g/92,3 kcal) Ogu dzēriens (145g/20,9 kcal) Krējums [A07] (20g/39,9 kcal) Sāls (2g/0,0 kcal)				Pusdienas Kartupeļi vārīti (220g/152,0 kcal) Zivs / cūkgaļas kotlete [A01, A04, A07] (85g/159,0 kcal) Krējuma mērce [A01, A07] (70g/91,8 kcal) Ķīnas kāpostu salāti ar eļļu (70g/79,7 kcal) Biezpiena deserts/L [A07] (60g/110,8 kcal) Ķiršu ķīselis (59g/51,9 kcal) Maize, rupjmaize - klona [A01] (30g/79,1 kcal) Sāls (1g/0,0 kcal)				Pusdienas Vārīti rīsi [A07, A09] (200g/260,0 kcal) Vistas fileja saldkrējuma mērcē [A01, A07, A09] (90g/111,8 kcal) Dārzeņu asorti (80g/32,1 kcal) Maizes zupa [A01] (70g/80,9 kcal) Putukrējums [A07] (50g/169,0 kcal) Sāls (1g/0,0 kcal) Maize, rupjmaize - klona [A01] (30g/79,1 kcal)				Pusdienas Soļanka (190g/148,3 kcal) Griķi vārīti (200g/245,9 kcal) Gulašs cūkgaļas ar dārzeņiem [A01, A07] (90g/142,2 kcal) Burkānu salāti ar saulespuķu sēkliņām/L [A03, A10] (70g/94,8 kcal) Graudu maize [A01, A11] (35g/98,0 kcal) Krējums [A07] (20g/39,9 kcal) Ogu dzēriens (150g/23,5 kcal) Sāls (2g/0,0 kcal)				Pusdienas Kartupeļu biezenis [A07] (230g/180,7 kcal) Cūkgaļas karbonāde [A01, A03] (80g/219,2 kcal) Krējuma mērce [A01, A07] (70g/87,8 kcal) Gurķu un redīsu salāti (80g/19,5 kcal) Piena ķīselis [A01, A07] (80g/106,9 kcal) Ķiršu mērce (70g/37,8 kcal) Sāls (1g/0,0 kcal) Maize, rupjmaize - klona [A01] (30g/79,1 kcal)			
27,9	91,5	27,3	734,4	26,5	88,8	29,2	724,3	19,2	106,3	24,6	732,9	28,1	89,6	35,6	792,6	23,0	95,8	28,6	731,0
Uzturvērtības kopā 27,9 91,5 27,3 734,4 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 3,6000 (18-36) (79-144) (23-37) (700-960)				Uzturvērtības kopā 26,5 88,8 29,2 724,3 Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 6,1000 (18-36) (79-144) (23-37) (700-960)				Uzturvērtības kopā 19,2 106,3 24,6 732,9 Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 9,1000 (18-36) (79-144) (23-37) (700-960)				Uzturvērtības kopā 28,1 89,6 35,6 792,6 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 3,7000 (18-36) (79-144) (23-37) (700-960)				Uzturvērtības kopā 23,0 95,8 28,6 731,0 Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 5,0000 (18-36) (79-144) (23-37) (700-960)			
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)				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				13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Produktu daudzums nedēļā: Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti 127g; Augļi un ogas 87g; Dārzeņi 461g; Kartupeļi 496g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 323g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 149g;

Sagatavoja: L. Einberga-Lapkaša

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

Ēdienkarte nedēļai: 02.02.2026 - 08.02.2026

Lejasciema pamatskola (ēdināšana)*

Grupa: Darbinieki

Pirmdiena 02.02.2026				Otrdiena 03.02.2026				Trešdiena 04.02.2026				Ceturtdiena 05.02.2026				Piektdiena 06.02.2026			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem (220g/127,3 kcal) Cūkgaļas plovš [A09] (220g/429,9 kcal) Dārzeņu asorti (100g/40,2 kcal) Maize, rupjmaize - klona [A01] (35g/92,3 kcal) Ogu dzēriens (145g/20,9 kcal) Krējums [A07] (20g/39,9 kcal) Sāls (2g/0,0 kcal)				Pusdienas Kartupeļi vārīti (220g/152,0 kcal) Zivs / cūkgaļas kotlete [A01, A04, A07] (100g/187,0 kcal) Krējuma mērce [A01, A07] (70g/91,8 kcal) Ķīnas kāpostu salāti ar eļļu (90g/102,5 kcal) Biezpiena deserts/L [A07] (60g/110,8 kcal) Ķiršu ķīselis (55g/40,0 kcal) Maize, rupjmaize - klona [A01] (30g/79,1 kcal) Sāls (1g/0,0 kcal)				Pusdienas Vārīti rīsi [A07, A09] (200g/260,0 kcal) Vistas fileja saldkrējuma mērcē [A01, A07, A09] (100g/124,3 kcal) Dārzeņu asorti (80g/32,1 kcal) Maizes zupa [A01] (80g/92,5 kcal) Putukrējums [A07] (60g/202,8 kcal) Sāls (3g/0,0 kcal) Maize, rupjmaize - klona [A01] (30g/79,1 kcal)				Pusdienas Soļanka (200g/156,0 kcal) Griķi vārīti (200g/245,9 kcal) Gulašs cūkgaļas ar dārzeņiem [A01, A07] (90g/142,2 kcal) Burkānu salāti ar saulespuķu sēkliņām/L [A03, A10] (70g/94,8 kcal) Graudu maize [A01, A11] (35g/98,0 kcal) Krējums [A07] (20g/39,9 kcal) Ogu dzēriens (150g/23,5 kcal) Sāls (2g/0,0 kcal)				Pusdienas Kartupeļu biezenis [A07] (230g/180,7 kcal) Cūkgaļas karbonāde [A01, A03] (90g/246,5 kcal) Krējuma mērce [A01, A07] (70g/87,8 kcal) Gurķu un redīsu salāti (80g/19,5 kcal) Piena ķīselis [A01, A07] (80g/106,9 kcal) Ķiršu mērce (70g/31,9 kcal) Sāls (1g/0,0 kcal) Maize, rupjmaize - klona [A01] (30g/79,1 kcal)			
28,5	93,0	28,1	750,5	28,7	89,1	32,4	763,2	20,6	111,3	28,2	790,8	28,5	89,8	36,2	800,3	24,3	95,8	30,4	752,4
Uzturvērtības kopā 28,5 93,0 28,1 750,5 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 3,6000 (20-37) (90-147) (27-38) (800-980) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-20) Nav atbilstošu MK noteikumu				Uzturvērtības kopā 28,7 89,1 32,4 763,2 Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 6,1000 (20-37) (90-147) (27-38) (800-980) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-20) Nav atbilstošu MK noteikumu				Uzturvērtības kopā 20,6 111,3 28,2 790,8 Sāls(g): 3,0000 ; Cukurs(g): 10,8000 (20-37) (90-147) (27-38) (800-980) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-20) Nav atbilstošu MK noteikumu				Uzturvērtības kopā 28,5 89,8 36,2 800,3 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 3,7000 (20-37) (90-147) (27-38) (800-980) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-20) Nav atbilstošu MK noteikumu				Uzturvērtības kopā 24,3 95,8 30,4 752,4 Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 5,0000 (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 137g; Augļi un ogas 57g; Dārzeņi 521g; Kartupeļi 497g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 346g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 149g;

Sagatavoja: L. Einberga-Lapkaša

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

Ēdienkarte nedēļai: 02.02.2026 - 08.02.2026

Lejasciema pamatskola (ēdināšana)*

Grupa: Launags

Pirmdiena 02.02.2026				Otrdiena 03.02.2026				Trešdiena 04.02.2026				Ceturtdiena 05.02.2026				Piektdiena 06.02.2026			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Launags Auzu pārslu biezputra [A01, A07] (190g/250,5 kcal) Ievārījums (35g/77,5 kcal) Piens 2.5% [A07] (200g/105,0 kcal)				Launags Makaronu piena zupa [A01, A07] (250g/167,0 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (35g/119,6 kcal) Ābols (100g/51,0 kcal)				Launags Pupiņu salāti [A03, A07] (150g/266,1 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (35g/119,6 kcal) Tēja (melnā) ar cukuru (200g/20,0 kcal)				Launags Ābolu pankūkas [A01, A03, A07] (233g/373,8 kcal) Ogu ievārījums (35g/67,1 kcal) Piens 2.5% [A07] (200g/105,0 kcal)				Launags Cepta baltmaize [A01, A03, A07] (60g/162,5 kcal) Ogu ievārījums (35g/67,1 kcal) Piens 2.5% [A07] (200g/105,0 kcal)			
13,8	63,0	14,0	433,0	9,4	57,5	7,8	337,6	20,1	50,7	13,7	405,7	13,7	81,7	18,3	545,9	9,8	49,7	10,7	334,6
Uzturvērtības kopā 13,8 63,0 14,0 433,0 Sāls(g): 0,1000 ; Cukurs(g): 5,0000 (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 9,4 57,5 7,8 337,6 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 20,1 50,7 13,7 405,7 Sāls(g): 0,8000 ; Cukurs(g): 5,0000 (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 13,7 81,7 18,3 545,9 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 27,0000 (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 49,7 10,7 334,6 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 18,6000 (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 239g; Dārzeņi 104g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 880g;

Sagatavoja: L. Einberga-Lapkaša

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

Ēdienkarte nedēļai: 02.02.2026 - 08.02.2026

Lejasciema pamatskola (ēdināšana)*

Grupa: 1-9 skolas piens

Pirmdiena 02.02.2026				Trešdiena 04.02.2026				Piektdiena 06.02.2026			
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)			
13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Produktu daudzums nedēļā: Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 600g;

Sagatavoja: L. Einberga-Lapkaša

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

Ēdienkarte nedēļai: 02.02.2026 - 08.02.2026

Lejasciema pamatskola (ēdināšana)*

Grupa: 1.-4.kl.

Pirmdiena 02.02.2026				Otrdiena 03.02.2026				Trešdiena 04.02.2026				Ceturtdiena 05.02.2026				Piektdiena 06.02.2026			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem (190g/95,8 kcal) Cūkgaļas plovš [A09] (190g/263,8 kcal) Dārzeņu asorti (70g/28,2 kcal) Krējums [A07] (15g/30,0 kcal) Baltmaize [A01, A07] (30g/82,4 kcal) Ogu dzēriens (135g/19,7 kcal) Sāls (2g/0,0 kcal)				Pusdienas Kartupeļi vārīti (200g/138,2 kcal) Zivs / cūkgaļas kotlete [A04] (70g/100,9 kcal) Krējuma mērce [A01, A07] (60g/47,8 kcal) Ķīnas kāpostu salāti ar eļļu (60g/64,8 kcal) Biezpiena deserts/L [A07] (50g/92,3 kcal) Ķiršu ķīselis (60g/34,9 kcal) Sāls (1g/0,0 kcal) Graudu maize [A01, A11] (30g/84,0 kcal)				Pusdienas Vārīti rīsi [A07, A09] (180g/234,0 kcal) Vistas fileja saldkrējuma mērcē [A01, A07, A09] (70g/87,0 kcal) Dārzeņu asorti (70g/28,2 kcal) Maizes zupa [A01] (50g/73,3 kcal) Putukrējums [A07] (44g/148,7 kcal) Sāls (1g/0,0 kcal)				Pusdienas Soļanka (160g/119,1 kcal) Griķi vārīti (180g/221,3 kcal) Gulašs cūkgaļas ar dārzeņiem [A01, A07] (85g/120,2 kcal) Burkānu salāti ar saulespuķu sēkliņām/L [A03, A10] (70g/100,6 kcal) Graudu maize [A01, A11] (30g/84,0 kcal) Krējums [A07] (7g/14,0 kcal) Ogu dzēriens (150g/23,5 kcal) Sāls (1g/0,0 kcal)				Pusdienas Kartupeļu biezenis [A07] (220g/167,7 kcal) Cūkgaļas karbonāde [A01, A03] (70g/191,9 kcal) Krējuma mērce [A01, A07] (60g/59,7 kcal) Gurķu un redīsu salāti (70g/17,1 kcal) Piena ķīselis [A01, A07] (70g/93,5 kcal) Ķiršu mērce (60g/33,2 kcal) Sāls (1g/0,0 kcal)			
22,2	57,8	21,7	519,9	25,6	66,1	22,0	562,9	14,4	79,2	20,7	571,2	23,7	80,4	29,5	682,7	19,0	71,4	22,8	563,1
Uzturvērtības kopā 22,2 57,8 21,7 519,9 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 3,3000 (12-28) (55-113) (16-29) (490-750) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (2-10) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 25,6 66,1 22,0 562,9 Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 5,2000 (12-28) (55-113) (16-29) (490-750) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (2-10) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 14,4 79,2 20,7 571,2 Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 9,6000 (12-28) (55-113) (16-29) (490-750) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (2-10) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 23,7 80,4 29,5 682,7 Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 3,7000 (12-28) (55-113) (16-29) (490-750) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (2-10) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 19,0 71,4 22,8 563,1 Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 4,3000 (12-28) (55-113) (16-29) (490-750) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (2-10) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Produktu daudzums nedēļā: Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti 106g; Augļi un ogas 84g; Dārzeņi 436g; Kartupeļi 448g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 279g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 118g;

Sagatavoja: L. Einberga-Lapkaša

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