Rīgas iela20, Lejasciems,Lejasciema pag. Gulbenes novads LV-4412
Gulbenes pašvaldība
Lejasciema pamatskola
Reģ.Nr.90009116327
Tel. 26427015

APSTIPRINU
I. Maltavniece

Ēdienkarte nedēļai: 02.11.2026 - 06.11.2026

Lejasciema pamatskola (ēdināšana)*

Grupa: 5.-9.kl.

Pirmdiena 02.11.2026				Otrdiena 03.11.2026				Trešdiena 04.11.2026				Ceturtdiena 05.11.2026				Piektdiena 06.11.2026			
Olb.	**Ogļh.**	**Tauki**	**Kcal**	**Olb.**	**Ogļh.**	**Tauki**	**Kcal**	**Olb.**	**Ogļh.**	**Tauki**	**Kcal**	**Olb.**	**Ogļh.**	**Tauki**	**Kcal**	**Olb.**	**Ogļh.**	**Tauki**	**Kcal**
Pusdienas				**Pusdienas**				**Pusdienas**				**Pusdienas**				**Pusdienas**			
Pupiņu zupa ar malto gaļu (200g/107,4 kcal) Vārīti rīsi [A07, A09] (200g/260,0 kcal) Vistas gaļas mērce ar ananasiem [A01, A07] (100g/154,9 kcal) Dārzeņu asorti (80g/32,3 kcal) Krējums [A07] (20g/40,0 kcal) Graudu maize [A01, A11] (35g/98,0 kcal) Ogu dzēriens (135g/19,7 kcal) Sāls (2g/0,0 kcal)				Dārzeņu sautējums ar gaļu (260g/214,2 kcal) Balto redīsu un burkānu salāti [A03, A10] (70g/114,6 kcal) Biezpiena deserts/L [A07] (60g/110,8 kcal) Zemeņu mērce (80g/41,5 kcal) Maize, rupjmaize - klona [A01] (35g/92,3 kcal) Kefīrs [A07] (200g/105,0 kcal) Krējums 20% [A07] (20g/39,9 kcal) Ābols (100g/51,0 kcal) Sāls (1g/0,0 kcal)				Kartupeļi vārīti (220g/152,0 kcal) Cūkgaļas kotletes [A01, A07] (85g/205,4 kcal) Krējuma mērce [A01, A07] (70g/95,8 kcal) Dārzeņu asorti (80g/31,9 kcal) Putukrējums [A07] (45g/152,0 kcal) Ogu ķīselis (55g/24,8 kcal) Maize, rupjmaize - klona [A01] (30g/79,1 kcal) Sāls (2g/0,0 kcal)				Rasoļņiks [A01] (250g/134,7 kcal) Makaroni ar gaļu un tomātu mērci [A01] (240g/526,9 kcal) Gurķu salāti/L (70g/70,9 kcal) Krējums [A07] (12g/24,0 kcal) Graudu maize [A01, A11] (30g/84,0 kcal) Ogu kompots (170g/32,0 kcal) Sāls (2g/0,0 kcal)				Griķi vārīti (200g/245,9 kcal) Maltās gaļas mērce [A01, A07] (90g/172,0 kcal) Biešu salāti [A07] (70g/42,7 kcal) Augļu salāti/L (70g/54,3 kcal) Putukrējums [A07] (40g/135,2 kcal) Graudu maize [A01, A11] (30g/84,0 kcal) Sāls (1g/0,0 kcal)			
25,6	**95,1**	**24,3**	**712,3**	**25,1**	**87,6**	**35,4**	**769,3**	**21,9**	**83,2**	**35,5**	**741,0**	**30,6**	**111,1**	**34,0**	**872,5**	**19,3**	**95,8**	**30,4**	**734,1**
Uzturvērtības kopā				**Uzturvērtības kopā**				**Uzturvērtības kopā**				**Uzturvērtības kopā**				**Uzturvērtības kopā**			
25,6	**95,1**	**24,3**	**712,3**	**25,1**	**87,6**	**35,4**	**769,3**	**21,9**	**83,2**	**35,5**	**741,0**	**30,6**	**111,1**	**34,0**	**872,5**	**19,3**	**95,8**	**30,4**	**734,1**
Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 3,3000				**Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 9,5000**				**Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 9,8000**				**Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 4,2000**				**Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 9,0000**			
(18-36)	(79-144)	(23-37)	(700-960)	(18-36)	(79-144)	(23-37)	(700-960)	(18-36)	(79-144)	(23-37)	(700-960)	(18-36)	(79-144)	(23-37)	(700-960)	(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 151g; Augļi un ogas 251g; Dārzeņi 531g; Kartupeļi 484g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 298g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 305g;

Sagatavoja: L. Einberga-Lapkaša

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

Rīgas iela20, Lejasciems,Lejasciema pag. Gulbenes novads LV-4412
Gulbenes pašvaldība
Lejasciema pamatskola
Reģ.Nr.90009116327
Tel. 26427015

APSTIPRINU
I. Maltavniece

Ēdienkarte nedēļai: 02.11.2026 - 06.11.2026

Lejasciema pamatskola (ēdināšana)*

Grupa: Darbinieki

Pirmdiena 02.11.2026				Otrdiena 03.11.2026				Trešdiena 04.11.2026				Ceturtdiena 05.11.2026				Piektdiena 06.11.2026			
Olb.	**Ogļh.**	**Tauki**	**Kcal**	**Olb.**	**Ogļh.**	**Tauki**	**Kcal**	**Olb.**	**Ogļh.**	**Tauki**	**Kcal**	**Olb.**	**Ogļh.**	**Tauki**	**Kcal**	**Olb.**	**Ogļh.**	**Tauki**	**Kcal**
Pusdienas Pupiņu zupa ar malto gaļu (200g/107,4 kcal) Vārīti rīsi [A07, A09] (200g/260,0 kcal) Vistas gaļas mērce ar ananasiem [A01, A07] (100g/154,9 kcal) Dārzeņu asorti (80g/32,3 kcal) Krējums [A07] (20g/40,0 kcal) Graudu maize [A01, A11] (35g/98,0 kcal) Ogu dzēriens (135g/19,7 kcal) Sāls (2g/0,0 kcal)				**Pusdienas** Dārzeņu sautējums ar gaļu (260g/221,0 kcal) Balto redīsu un burkānu salāti [A03, A10] (70g/54,3 kcal) Biezpiena deserts/L [A07] (100g/184,6 kcal) Zemeņu mērce (100g/47,3 kcal) Maize, rupjmaize - klona [A01] (35g/92,3 kcal) Kefīrs [A07] (200g/105,0 kcal) Krējums 20% [A07] (20g/39,9 kcal) Sāls (3g/0,0 kcal)				**Pusdienas** Kartupeļi vārīti (220g/152,0 kcal) Cūkgaļas kotletes [A01, A03, A07] (100g/239,0 kcal) Krējuma mērce [A01, A07] (65g/51,7 kcal) Dārzeņu asorti (80g/31,9 kcal) Putukrējums [A07] (55g/185,9 kcal) Ogu ķīselis (80g/36,1 kcal) Maize, rupjmaize - klona [A01] (30g/79,1 kcal) Sāls (2g/0,0 kcal)				**Pusdienas** Rasoļņiks [A01] (250g/134,7 kcal) Makaroni ar gaļu un tomātu mērci [A01] (240g/508,8 kcal) Gurķu salāti/L (100g/101,2 kcal) Krējums [A07] (20g/40,0 kcal) Graudu maize [A01, A11] (30g/84,0 kcal) Ogu kompots (170g/32,0 kcal) Sāls (2g/0,0 kcal)				**Pusdienas** Griķi vārīti (200g/245,9 kcal) Maltās gaļas mērce [A01, A07] (90g/172,0 kcal) Biešu salāti [A07] (70g/42,7 kcal) Augļu salāti/L (70g/54,3 kcal) Putukrējums [A07] (40g/135,2 kcal) Graudu maize [A01, A11] (30g/84,0 kcal) Sāls (1g/0,0 kcal)			
25,6	**95,1**	**24,3**	**712,3**	**30,5**	**76,9**	**35,0**	**744,4**	**23,4**	**89,0**	**36,2**	**775,7**	**30,7**	**111,8**	**36,7**	**900,7**	**19,3**	**95,8**	**30,4**	**734,1**
Uzturvērtības kopā				**Uzturvērtības kopā**				**Uzturvērtības kopā**				**Uzturvērtības kopā**				**Uzturvērtības kopā**			
25,6	**95,1**	**24,3**	**712,3**	**30,5**	**76,9**	**35,0**	**744,4**	**23,4**	**89,0**	**36,2**	**775,7**	**30,7**	**111,8**	**36,7**	**900,7**	**19,3**	**95,8**	**30,4**	**734,1**
Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 3,3000				**Sāls(g): 3,0000 ; Cukurs(g): 13,2000**				**Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 12,8000**				**Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 4,2000**				**Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 9,0000**			
(20-37)	(90-147)	(27-38)	(800-980)	(20-37)	(90-147)	(27-38)	(800-980)	(20-37)	(90-147)	(27-38)	(800-980)	(20-37)	(90-147)	(27-38)	(800-980)	(20-37)	(90-147)	(27-38)	(800-980)
Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-20)				Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-20)				Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-20)				Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-20)				Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-20)			
Nav atbilstošu MK noteikumu				Nav atbilstošu MK noteikumu				Nav atbilstošu MK noteikumu				Nav atbilstošu MK noteikumu				Nav atbilstošu MK noteikumu			

Produktu daudzums nedēļā: Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti 197g; Augļi un ogas 152g; Dārzeņi 584g; Kartupeļi 460g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 314g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 312g;

Sagatavoja: L. Einberga-Lapkaša

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

Rīgas iela20, Lejasciems,Lejasciema pag. Gulbenes novads LV-4412
Gulbenes pašvaldība
Lejasciema pamatskola
Reģ.Nr.90009116327
Tel. 26427015

APSTIPRINU
I. Maltavniece

Ēdienkarte nedēļai: 02.11.2026 - 06.11.2026

Lejasciema pamatskola (ēdināšana)*

Grupa: Launags

Pirmdiena 02.11.2026				Otrdiena 03.11.2026				Trešdiena 04.11.2026				Ceturtdiena 05.11.2026				Piektdiena 06.11.2026			
Olb.	**Ogļh.**	**Tauki**	**Kcal**	**Olb.**	**Ogļh.**	**Tauki**	**Kcal**	**Olb.**	**Ogļh.**	**Tauki**	**Kcal**	**Olb.**	**Ogļh.**	**Tauki**	**Kcal**	**Olb.**	**Ogļh.**	**Tauki**	**Kcal**
Launags				**Launags**				**Launags**				**Launags**				**Launags**			
Siera karstmaizītes [A01, A07] (80g/222,1 kcal) Tēja (melnā) ar cukuru (140g/7,0 kcal) Ābols (100g/51,0 kcal)				Rīsu piena zupa [A07] (230g/154,4 kcal) Sviestmaize ar gurķi [A01, A07] (45g/120,7 kcal) Ābols (100g/51,0 kcal)				Putraimu piena zupa [A01, A07] (180g/190,0 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (35g/119,6 kcal) Gurķi svaigi (50g/5,6 kcal)				Biezpiena plācenīši [A01, A03, A07] (100g/176,8 kcal) Ievārījums (35g/77,5 kcal) Auglis (70g/44,7 kcal)				Mannas biezputra [A01, A07] (180g/109,7 kcal) Ievārījums (35g/77,5 kcal)			
9,8	**33,9**	**11,6**	**280,1**	**7,9**	**55,8**	**7,9**	**326,1**	**9,7**	**51,4**	**7,9**	**315,2**	**14,5**	**48,8**	**5,2**	**299,0**	**3,6**	**38,9**	**2,1**	**187,2**
Uzturvērtības kopā				**Uzturvērtības kopā**				**Uzturvērtības kopā**				**Uzturvērtības kopā**				**Uzturvērtības kopā**			
9,8	**33,9**	**11,6**	**280,1**	**7,9**	**55,8**	**7,9**	**326,1**	**9,7**	**51,4**	**7,9**	**315,2**	**14,5**	**48,8**	**5,2**	**299,0**	**3,6**	**38,9**	**2,1**	**187,2**
Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 1,7000				**Sāls(g): 0,5000 ; Cukurs(g): 0,0000**				**Sāls(g): 0,5000 ; Cukurs(g): 0,0000**				**Sāls(g): 0,1000 ; Cukurs(g): 4,4000**				**Sāls(g): 0,5000 ; Cukurs(g): 4,9000**			
(7-14)	(30-58)	(9-14)	(320-500)	(7-14)	(30-58)	(9-14)	(320-500)	(7-14)	(30-58)	(9-14)	(320-500)	(7-14)	(30-58)	(9-14)	(320-500)	(7-14)	(30-58)	(9-14)	(320-500)
Sāls(g): (1-1) ; Cukurs(g): (3-5)				Sāls(g): (1-1) ; Cukurs(g): (3-5)				Sāls(g): (1-1) ; Cukurs(g): (3-5)				Sāls(g): (1-1) ; Cukurs(g): (3-5)				Sāls(g): (1-1) ; Cukurs(g): (3-5)			
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 97g; Augļi un ogas 270g; Dārzeņi 60g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 20g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 258g;

Sagatavoja: L. Einberga-Lapkaša

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

Rīgas iela20, Lejasciems,Lejasciema pag. Gulbenes novads LV-4412
Gulbenes pašvaldība
Lejasciema pamatskola
Reģ.Nr.90009116327
Tel. 26427015

APSTIPRINU
I. Maltavniece

Ēdienkarte nedēļai: 02.11.2026 - 06.11.2026

Lejasciema pamatskola (ēdināšana)*

Grupa: Skolas auglis

Otrdiena 03.11.2026				Ceturtdiena 05.11.2026			
Olb.	**Ogļh.**	**Tauki**	**Kcal**	**Olb.**	**Ogļh.**	**Tauki**	**Kcal**
Pusdienas				**Pusdienas**			
Skolas auglis (ābols) 1-9 klase (100g/51,0 kcal)				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 nepiejamība)

Rīgas iela20, Lejasciems,Lejasciema pag. Gulbenes novads LV-4412
Gulbenes pašvaldība
Lejasciema pamatskola
Reģ.Nr.90009116327
Tel. 26427015

APSTIPRINU
I. Maltavniece

Ēdienkarte nedēļai: 02.11.2026 - 06.11.2026

Lejasciema pamatskola (ēdināšana)*

Grupa: Skolas piens

Pirmdiena 02.11.2026				Trešdiena 04.11.2026			
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)			
13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Produktu daudzums nedēļā: Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 400g;

Sagatavoja: L. Einberga-Lapkaša

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

Rīgas iela20, Lejasciems,Lejasciema pag. Gulbenes novads LV-4412
Gulbenes pašvaldība
Lejasciema pamatskola
Reģ.Nr.90009116327
Tel. 26427015

APSTIPRINU
I. Maltavniece

Ēdienkarte nedēļai: 02.11.2026 - 06.11.2026

Lejasciema pamatskola (ēdināšana)*

Grupa: 1.-4.kl.

Pirmdiena 02.11.2026				Otrdiena 03.11.2026				Trešdiena 04.11.2026				Ceturtdiena 05.11.2026				Piektdiena 06.11.2026			
Olb.	**Ogļh.**	**Tauki**	**Kcal**	**Olb.**	**Ogļh.**	**Tauki**	**Kcal**	**Olb.**	**Ogļh.**	**Tauki**	**Kcal**	**Olb.**	**Ogļh.**	**Tauki**	**Kcal**	**Olb.**	**Ogļh.**	**Tauki**	**Kcal**
Pusdienas Pupiņu zupa ar malto gaļu (190g/102,1 kcal) Vārīti rīsi [A07, A09] (170g/221,0 kcal) Vistas gaļas mērce ar ananasiem [A01, A07] (85g/131,8 kcal) Dārzeņu asorti (70g/28,2 kcal) Krējums [A07] (15g/30,0 kcal) Graudu maize [A01, A11] (30g/84,0 kcal) Ogu dzēriens (135g/19,7 kcal) Sāls (2g/0,0 kcal)				**Pusdienas** Dārzeņu sautējums ar gaļu [A09] (230g/194,0 kcal) Balto redīsu un burkānu salāti (60g/18,1 kcal) Krējums [A07] (30g/59,9 kcal) Biezpiena deserts/L [A07] (40g/73,8 kcal) Zemeņu mērce (60g/28,3 kcal) Maize, rupjmaize - klona [A01] (30g/79,1 kcal) Kefīrs [A07] (120g/63,0 kcal) Sāls (1g/0,0 kcal)				**Pusdienas** Kartupeļi vārīti (200g/138,2 kcal) Cūkgaļas kotletes [A01, A03, A07] (70g/167,3 kcal) Krējuma mērce [A01, A07] (55g/43,8 kcal) Dārzeņu asorti (70g/28,1 kcal) Putukrējums [A07] (45g/152,0 kcal) Ogu ķīselis (55g/24,8 kcal) Sāls (2g/0,0 kcal)				**Pusdienas** Rasoļņiks [A01] (220g/94,8 kcal) Makaroni ar gaļu un tomātu mērci [A01] (200g/424,0 kcal) Gurķu salāti/L (60g/60,7 kcal) Krējums [A07] (7g/14,0 kcal) Graudu maize [A01, A11] (25g/70,0 kcal) Ogu kompots (150g/28,2 kcal) Sāls (2g/0,0 kcal)				**Pusdienas** Griķi vārīti (180g/221,3 kcal) Maltās gaļas mērce [A01, A07] (80g/98,6 kcal) Biešu salāti [A07] (65g/39,6 kcal) Augļu salāti/L (70g/54,3 kcal) Putukrējums [A07] (40g/135,2 kcal) Sāls (1g/0,0 kcal)			
22,4	**82,6**	**20,9**	**616,8**	**21,0**	**56,7**	**22,8**	**516,2**	**16,8**	**59,5**	**27,7**	**554,2**	**25,7**	**93,6**	**23,9**	**691,7**	**13,7**	**76,1**	**21,4**	**549,0**
Uzturvērtības kopā				**Uzturvērtības kopā**				**Uzturvērtības kopā**				**Uzturvērtības kopā**				**Uzturvērtības kopā**			
22,4	**82,6**	**20,9**	**616,8**	**21,0**	**56,7**	**22,8**	**516,2**	**16,8**	**59,5**	**27,7**	**554,2**	**25,7**	**93,6**	**23,9**	**691,7**	**13,7**	**76,1**	**21,4**	**549,0**
Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 3,3000				**Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 6,9000**				**Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 9,8000**				**Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 3,7000**				**Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 9,0000**			
(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)	(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)				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 128g; Augļi un ogas 130g; Dārzeņi 514g; Kartupeļi 391g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 254g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 227g;

Sagatavoja: L. Einberga-Lapkaša

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