

## Ēdienkarte nedēļai: 03.11.2025 - 09.11.2025

Lejasciema pamatskola (ēdināšana)\*

Grupa: 5.-9.kl.

| Pirmdiena 03.11.2025                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |       |       |       | Otrdiena 04.11.2025                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |       |       | Trešdiena 05.11.2025                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |       |       | Ceturtdiena 06.11.2025                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |       |       | Piektdiena 07.11.2025                                                                                                                                                                                                                                                                                            |       |       |       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|
| Olb.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Ogļh. | Tauki | Kcal  | Olb.                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Ogļh. | Tauki | Kcal  | Olb.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Ogļh. | Tauki | Kcal  | Olb.                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Ogļh. | Tauki | Kcal  | Olb.                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Ogļh. | Tauki | Kcal  |
| <b>Pusdienas</b><br>Frikadeļu zupa ar dārzeņiem (250g/166,3 kcal)<br>Miežu putraimu biezputra [A01, A07] (220g/279,1 kcal)<br>Gulašs cūkgaļas ar dārzeņiem [A01, A07] (80g/142,8 kcal)<br>Dārzeņu asorti (70g/28,2 kcal)<br>Krējums [A07] (20g/40,0 kcal)<br>Maize, rupjmaize - klona [A01] (30g/79,2 kcal)<br>Ābolu kompots (200g/41,6 kcal)<br>Sāls (2g/0,0 kcal) |       |       |       | <b>Pusdienas</b><br>Griķi vārīti (200g/245,9 kcal)<br>Cepta cūkgaļa tomātu mērcē (90g/153,5 kcal)<br>Biešu salāti [A03, A07, A10] (80g/115,3 kcal)<br>Piena ķīselis [A01, A07] (70g/93,7 kcal)<br>Ogu mērce (70g/40,0 kcal)<br>Graudu maize [A01, A11] (30g/84,0 kcal)<br>Sāls (1g/0,0 kcal) |       |       |       | <b>Pusdienas</b><br>Skābu kāpostu zupa. [A01, A07] (220g/90,4 kcal)<br>Kartupeļi vārīti (220g/152,0 kcal)<br>Cūkgaļas karbonāde [A01, A03] (85g/246,3 kcal)<br>Piena mērce [A01, A07] (60g/39,6 kcal)<br>Dārzeņu asorti (80g/32,1 kcal)<br>Krējums [A07] (20g/39,9 kcal)<br>Maize, rupjmaize - klona [A01] (30g/79,1 kcal)<br>Ogu kompots (200g/37,6 kcal)<br>Sāls (2g/0,0 kcal) |       |       |       | <b>Pusdienas</b><br>Dārzeņu sautējums ar gaļu (250g/254,7 kcal)<br>Gurķu salāti/L (70g/37,1 kcal)<br>Biezpiena deserts/L [A07] (70g/129,2 kcal)<br>Aveņu mērce (70g/39,5 kcal)<br>Maize, rupjmaize - klona [A01] (30g/79,1 kcal)<br>Kefīrs [A07] (200g/105,0 kcal)<br>Sāls (1g/0,0 kcal)<br>Banāni (80g/74,2 kcal) |       |       |       | <b>Pusdienas</b><br>Vārīti rīsi [A07, A09] (220g/286,0 kcal)<br>Vistas gaļa karija mērcē [A01, A07, A09] (100g/121,0 kcal)<br>Dārzeņu asorti (70g/28,2 kcal)<br>Kakao krēms [A07] (55g/189,0 kcal)<br>Svaigu ogu ķīselis (65g/47,3 kcal)<br>Maize, rupjmaize - klona [A01] (20g/52,7 kcal)<br>Sāls (1g/0,0 kcal) |       |       |       |
| 29,6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 97,9  | 29,9  | 777,2 | 24,2                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 102,2 | 25,4  | 732,4 | 24,2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 83,7  | 32,0  | 717,0 | 31,2                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 79,8  | 30,6  | 718,8 | 22,2                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 98,5  | 25,2  | 724,2 |
| <b>Uzturvērtības kopā</b><br><b>29,6 97,9 29,9 777,2</b><br><b>Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 4,9000</b><br>(18-36) (79-144) (23-37) (700-960)<br>Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (2-10)<br>13.03.2012. MK noteikumi Nr.172                                                                                                                                               |       |       |       | <b>Uzturvērtības kopā</b><br><b>24,2 102,2 25,4 732,4</b><br><b>Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 5,6000</b><br>(18-36) (79-144) (23-37) (700-960)<br>Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (2-10)<br>13.03.2012. MK noteikumi Nr.172                                                                       |       |       |       | <b>Uzturvērtības kopā</b><br><b>24,2 83,7 32,0 717,0</b><br><b>Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 4,9000</b><br>(18-36) (79-144) (23-37) (700-960)<br>Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (2-10)<br>13.03.2012. MK noteikumi Nr.172                                                                                                                                                            |       |       |       | <b>Uzturvērtības kopā</b><br><b>31,2 79,8 30,6 718,8</b><br><b>Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 9,1000</b><br>(18-36) (79-144) (23-37) (700-960)<br>Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (2-10)<br>13.03.2012. MK noteikumi Nr.172                                                                                              |       |       |       | <b>Uzturvērtības kopā</b><br><b>22,2 98,5 25,2 724,2</b><br><b>Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 11,0000</b><br>(18-36) (79-144) (23-37) (700-960)<br>Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (2-10)<br>13.03.2012. MK noteikumi Nr.172                                                                                           |       |       |       |

Produktu daudzums nedēļā: Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti 135g; Augļi un ogas 271g; Dārzeņi 604g; Kartupeļi 426g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 366g; Piena, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 662g;

Sagatavoja: L. Einberga-Lapkaša

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

## Ēdienkarte nedēļai: 03.11.2025 - 09.11.2025

**Lejasciema pamatskola (ēdināšana)\***

**Grupa: 5.-9.kl.**

| Sestdiena 08.11.2025                           |              |             |              |
|------------------------------------------------|--------------|-------------|--------------|
| Olb.                                           | Ogļh.        | Tauki       | Kcal         |
| <b>Pusdienas</b>                               |              |             |              |
| Makaroni [A01] (200g/293,0 kcal)               |              |             |              |
| Maltās gaļas mērce [A01, A07]                  |              |             |              |
| (90g/178,0 kcal)                               |              |             |              |
| Burkānu salāti [A03, A07, A10] (70g/72,4 kcal) |              |             |              |
| Ogu biezais ķīselis (80g/66,0 kcal)            |              |             |              |
| Piens 2.5% [A07] (160g/84,0 kcal)              |              |             |              |
| Maize, rupjmaize - klonā [A01] (30g/79,1 kcal) |              |             |              |
| Sāls (1g/0,0 kcal)                             |              |             |              |
| <b>25,1</b>                                    | <b>108,8</b> | <b>26,3</b> | <b>772,5</b> |
| <b>Uzturvērtības kopā</b>                      |              |             |              |
| <b>25,1</b>                                    | <b>108,8</b> | <b>26,3</b> | <b>772,5</b> |
| <b>Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 4,7000</b>     |              |             |              |
| (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 135g; Augļi un ogas 271g; Dārzeņi 604g; Kartupeļi 426g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 366g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 662g;

Sagatavoja: L. Einberga-Lapkaša

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

## Ēdienkarte nedēļai: 03.11.2025 - 09.11.2025

Lejasciema pamatskola (ēdināšana)\*

Grupa: Darbinieki

| Pirmdiena 03.11.2025                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |       |       |       | Otrdiena 04.11.2025                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |       |       | Trešdiena 05.11.2025                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |       |       | Ceturtdiena 06.11.2025                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |       |       | Piektdiena 07.11.2025                                                                                                                                                                                                                                                                                            |       |       |       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|
| Olb.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Ogļh. | Tauki | Kcal  | Olb.                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Ogļh. | Tauki | Kcal  | Olb.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Ogļh. | Tauki | Kcal  | Olb.                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Ogļh. | Tauki | Kcal  | Olb.                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Ogļh. | Tauki | Kcal  |
| <b>Pusdienas</b><br>Frikadeļu zupa ar dārzeņiem (250g/166,3 kcal)<br>Miežu putraimu biezputra [A01, A07] (240g/304,4 kcal)<br>Gulašs cūkgaļas ar dārzeņiem [A01, A07] (80g/142,8 kcal)<br>Dārzeņu asorti (80g/32,1 kcal)<br>Krējums [A07] (15g/30,0 kcal)<br>Maize, rupjmaize - klona [A01] (30g/79,2 kcal)<br>Ābolu kompots (150g/27,6 kcal)<br>Sāls (2g/0,0 kcal) |       |       |       | <b>Pusdienas</b><br>Griķi vārīti (200g/245,9 kcal)<br>Cepta cūkgaļa tomātu mērcē (90g/153,5 kcal)<br>Biešu salāti [A03, A07, A10] (80g/115,3 kcal)<br>Piena ķīselis [A01, A07] (70g/93,7 kcal)<br>Ogu mērce (70g/40,0 kcal)<br>Graudu maize [A01, A11] (30g/84,0 kcal)<br>Sāls (1g/0,0 kcal) |       |       |       | <b>Pusdienas</b><br>Skābu kāpostu zupa. [A01, A07] (230g/94,4 kcal)<br>Kartupeļi vārīti (200g/138,2 kcal)<br>Cūkgaļas karbonāde [A01, A03] (80g/231,7 kcal)<br>Piena mērce [A01, A07] (60g/39,6 kcal)<br>Dārzeņu asorti (80g/32,1 kcal)<br>Krējums [A07] (20g/39,9 kcal)<br>Maize, rupjmaize - klona [A01] (30g/79,1 kcal)<br>Ogu kompots (200g/37,6 kcal)<br>Sāls (2g/0,0 kcal) |       |       |       | <b>Pusdienas</b><br>Dārzeņu sautējums ar gaļu (250g/254,7 kcal)<br>Gurķu salāti/L (70g/37,1 kcal)<br>Biezpiena deserts/L [A07] (80g/147,7 kcal)<br>Aveņu mērce (80g/45,1 kcal)<br>Maize, rupjmaize - klona [A01] (30g/79,1 kcal)<br>Kefīrs [A07] (200g/105,0 kcal)<br>Sāls (1g/0,0 kcal)<br>Banāni (80g/74,2 kcal) |       |       |       | <b>Pusdienas</b><br>Vārīti rīsi [A07, A09] (220g/286,0 kcal)<br>Vistas gaļa karija mērcē [A01, A07, A09] (100g/121,0 kcal)<br>Dārzeņu asorti (70g/28,2 kcal)<br>Kakao krēms [A07] (55g/189,0 kcal)<br>Svaigu ogu ķīselis (65g/47,3 kcal)<br>Maize, rupjmaize - klona [A01] (20g/52,7 kcal)<br>Sāls (1g/0,0 kcal) |       |       |       |
| 30,4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 99,3  | 29,4  | 782,4 | 24,2                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 102,2 | 25,4  | 732,4 | 23,3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 80,3  | 31,2  | 692,6 | 32,2                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 81,9  | 31,8  | 742,9 | 22,2                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 98,5  | 25,2  | 724,2 |
| <b>Uzturvērtības kopā</b><br><b>30,4 99,3 29,4 782,4</b><br><b>Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 3,7000</b><br>(20-37) (90-147) (27-38) (800-980)<br>Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-20)<br>Nav atbilstošu MK noteikumu                                                                                                                                                   |       |       |       | <b>Uzturvērtības kopā</b><br><b>24,2 102,2 25,4 732,4</b><br><b>Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 5,6000</b><br>(20-37) (90-147) (27-38) (800-980)<br>Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-20)<br>Nav atbilstošu MK noteikumu                                                                           |       |       |       | <b>Uzturvērtības kopā</b><br><b>23,3 80,3 31,2 692,6</b><br><b>Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 4,9000</b><br>(20-37) (90-147) (27-38) (800-980)<br>Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-20)<br>Nav atbilstošu MK noteikumu                                                                                                                                                                |       |       |       | <b>Uzturvērtības kopā</b><br><b>32,2 81,9 31,8 742,9</b><br><b>Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 10,4000</b><br>(20-37) (90-147) (27-38) (800-980)<br>Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-20)<br>Nav atbilstošu MK noteikumu                                                                                                 |       |       |       | <b>Uzturvērtības kopā</b><br><b>22,2 98,5 25,2 724,2</b><br><b>Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 11,0000</b><br>(20-37) (90-147) (27-38) (800-980)<br>Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-20)<br>Nav atbilstošu MK noteikumu                                                                                               |       |       |       |

Produktu daudzums nedēļā: Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti 144g; Augļi un ogas 258g; Dārzeņi 616g; Kartupeļi 406g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 365g; Piena, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 667g;

Sagatavoja: L. Einberga-Lapkaša

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

## Ēdienkarte nedēļai: 03.11.2025 - 09.11.2025

Lejasciema pamatskola (ēdināšana)\*

Grupa: Darbinieki

| Sestdiena 08.11.2025                           |              |             |              |
|------------------------------------------------|--------------|-------------|--------------|
| Olb.                                           | Ogļh.        | Tauki       | Kcal         |
| <b>Pusdienas</b>                               |              |             |              |
| Makaroni [A01] (200g/293,0 kcal)               |              |             |              |
| Maltās gaļas mērce [A01, A07]                  |              |             |              |
| (90g/178,0 kcal)                               |              |             |              |
| Burkānu salāti [A03, A07, A10] (70g/72,4 kcal) |              |             |              |
| Ogu biezais ķīselis (80g/66,0 kcal)            |              |             |              |
| Piens 2.5% [A07] (160g/84,0 kcal)              |              |             |              |
| Maize, rupjmaize - klonā [A01] (30g/79,1 kcal) |              |             |              |
| Sāls (1g/0,0 kcal)                             |              |             |              |
| <b>25,1</b>                                    | <b>108,8</b> | <b>26,3</b> | <b>772,5</b> |
| <b>Uzturvērtības kopā</b>                      |              |             |              |
| <b>25,1</b>                                    | <b>108,8</b> | <b>26,3</b> | <b>772,5</b> |
| <b>Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 4,7000</b>     |              |             |              |
| (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 144g; Augļi un ogas 258g; Dārzeņi 616g; Kartupeļi 406g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 365g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 667g;

Sagatavoja: L. Einberga-Lapkaša

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

## Ēdienkarte nedēļai: 03.11.2025 - 09.11.2025

Lejasciema pamatskola (ēdināšana)\*

Grupa: Launags

| Pirmdiena 03.11.2025                                                                                                                                                                                             |       |       |       | Otrdiena 04.11.2025                                                                                                                                                                                              |       |       |       | Trešdiena 05.11.2025                                                                                                                                                                                              |       |       |       | Ceturtdiena 06.11.2025                                                                                                                                                                                           |       |       |       | Piektdiena 07.11.2025                                                                                                                                                                                            |       |       |       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|
| Olb.                                                                                                                                                                                                             | Ogļh. | Tauki | Kcal  | Olb.                                                                                                                                                                                                             | Ogļh. | Tauki | Kcal  | Olb.                                                                                                                                                                                                              | Ogļh. | Tauki | Kcal  | Olb.                                                                                                                                                                                                             | Ogļh. | Tauki | Kcal  | Olb.                                                                                                                                                                                                             | Ogļh. | Tauki | Kcal  |
| <b>Launags</b><br>pankūkas [A01, A03, A07] (100g/204,5 kcal)<br>Ogu ievārījums (35g/67,1 kcal)<br>Tēja (melnā) ar cukuru (200g/20,0 kcal)                                                                        |       |       |       | <b>Launags</b><br>Siera karstmaizītes [A01, A07] (80g/222,1 kcal)<br>Ābols (100g/52,4 kcal)<br>Tēja (melnā) ar cukuru (140g/14,0 kcal)                                                                           |       |       |       | <b>Launags</b><br>Ābolu karstmaizītes [A01, A07] (70g/142,0 kcal)<br>Tēja (melnā) ar cukuru (200g/20,0 kcal)<br>Cepums [A01, A03, A05, A07, A08, A10, A11] (30g/112,1 kcal)                                       |       |       |       | <b>Launags</b><br>Rīsu biežputra [A07] (140g/217,7 kcal)<br>Ievārījums (15g/27,9 kcal)<br>Banāni (80g/74,2 kcal)<br>Piens 2.5% [A07] (120g/63,0 kcal)                                                            |       |       |       | <b>Launags</b><br>Salāti ar desu (rasols) [A03, A07] (200g/184,5 kcal)<br>Sviestmaize [A01, A07] (35g/119,6 kcal)<br>Ābols (100g/52,4 kcal)<br>Tēja (melnā) ar cukuru (150g/15,0 kcal)                           |       |       |       |
| 7,4                                                                                                                                                                                                              | 52,1  | 6,1   | 291,6 | 9,8                                                                                                                                                                                                              | 35,1  | 12,0  | 288,5 | 10,8                                                                                                                                                                                                              | 34,9  | 10,2  | 274,1 | 11,6                                                                                                                                                                                                             | 70,0  | 5,8   | 382,8 | 9,6                                                                                                                                                                                                              | 48,5  | 15,3  | 371,5 |
| <b>Uzturvērtības kopā</b><br><b>7,4 52,1 6,1 291,6</b><br><b>Sāls(g): 0,2000 ; Cukurs(g): 22,7000</b><br>(7-14) (30-58) (9-14) (320-500)<br>Sāls(g): (1-1) ; Cukurs(g): (3-5)<br>13.03.2012. MK noteikumi Nr.172 |       |       |       | <b>Uzturvērtības kopā</b><br><b>9,8 35,1 12,0 288,5</b><br><b>Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 3,5000</b><br>(7-14) (30-58) (9-14) (320-500)<br>Sāls(g): (1-1) ; Cukurs(g): (3-5)<br>13.03.2012. MK noteikumi Nr.172 |       |       |       | <b>Uzturvērtības kopā</b><br><b>10,8 34,9 10,2 274,1</b><br><b>Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 9,9000</b><br>(7-14) (30-58) (9-14) (320-500)<br>Sāls(g): (1-1) ; Cukurs(g): (3-5)<br>13.03.2012. MK noteikumi Nr.172 |       |       |       | <b>Uzturvērtības kopā</b><br><b>11,6 70,0 5,8 382,8</b><br><b>Sāls(g): 0,9000 ; Cukurs(g): 5,3000</b><br>(7-14) (30-58) (9-14) (320-500)<br>Sāls(g): (1-1) ; Cukurs(g): (3-5)<br>13.03.2012. MK noteikumi Nr.172 |       |       |       | <b>Uzturvērtības kopā</b><br><b>9,6 48,5 15,3 371,5</b><br><b>Sāls(g): 0,5000 ; Cukurs(g): 3,7000</b><br>(7-14) (30-58) (9-14) (320-500)<br>Sāls(g): (1-1) ; Cukurs(g): (3-5)<br>13.03.2012. MK noteikumi Nr.172 |       |       |       |

Produktu daudzums nedēļā: Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti 29g; Augļi un ogas 411g; Dārzeņi 46g; Kartupeļi 90g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 40g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 453g;

Sagatavoja: L. Einberga-Lapkaša

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

## Ēdienkarte nedēļai: 03.11.2025 - 09.11.2025

**Lejasciema pamatskola (ēdināšana)\***

**Grupa: Launags**

| Sestdiena 08.11.2025                       |             |            |              |
|--------------------------------------------|-------------|------------|--------------|
| Olb.                                       | Ogļh.       | Tauki      | Kcal         |
| <b>Launags</b>                             |             |            |              |
| Kukurūzas pārslas [A01] (50g/176,5 kcal)   |             |            |              |
| Piens 2.5% [A07] (200g/105,0 kcal)         |             |            |              |
| Banāni (80g/74,2 kcal)                     |             |            |              |
| <b>10,4</b>                                | <b>66,3</b> | <b>5,5</b> | <b>355,7</b> |
| <b>Uzturvērtības kopā</b>                  |             |            |              |
| <b>10,4</b>                                | <b>66,3</b> | <b>5,5</b> | <b>355,7</b> |
| <b>Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000</b> |             |            |              |
| (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 29g; Augļi un ogas 411g; Dārzeņi 46g; Kartupeļi 90g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 40g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābspiena produkti 453g;

Sagatavoja: L. Einberga-Lapkaša

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

## Ēdienkarte nedēļai: 03.11.2025 - 09.11.2025

Lejasciema pamatskola (ēdināšana)\*

Grupa: 1-9 skolas piens

| Pirmdiena 03.11.2025                       |       |       |       | Trešdiena 05.11.2025                       |       |       |       | Piektdiena 07.11.2025                      |       |       |       |
|--------------------------------------------|-------|-------|-------|--------------------------------------------|-------|-------|-------|--------------------------------------------|-------|-------|-------|
| Olb.                                       | Ogļh. | Tauki | Kcal  | Olb.                                       | Ogļh. | Tauki | Kcal  | Olb.                                       | Ogļh. | Tauki | Kcal  |
| <b>Pusdienas</b>                           |       |       |       | <b>Pusdienas</b>                           |       |       |       | <b>Pusdienas</b>                           |       |       |       |
| 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  |
| <b>Uzturvērtības kopā</b>                  |       |       |       | <b>Uzturvērtības kopā</b>                  |       |       |       | <b>Uzturvērtības kopā</b>                  |       |       |       |
| 6,0                                        | 9,6   | 3,0   | 90,0  | 6,0                                        | 9,6   | 3,0   | 90,0  | 6,0                                        | 9,6   | 3,0   | 90,0  |
| <b>Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000</b> |       |       |       | <b>Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000</b> |       |       |       | <b>Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000</b> |       |       |       |
| (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: 03.11.2025 - 09.11.2025

Lejasciema pamatskola (ēdināšana)\*

Grupa: 1.-4.kl.

| Pirmdiena 03.11.2025                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |       |       |       | Otrdiena 04.11.2025                                                                                                                                                                                                                                                               |       |       |       | Trešdiena 05.11.2025                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       |       |       | Ceturtdiena 06.11.2025                                                                                                                                                                                                                                                                                        |       |       |       | Piektdiena 07.11.2025                                                                                                                                                                                                                                          |       |       |       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|
| Olb.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Ogļh. | Tauki | Kcal  | Olb.                                                                                                                                                                                                                                                                              | Ogļh. | Tauki | Kcal  | Olb.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Ogļh. | Tauki | Kcal  | Olb.                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Ogļh. | Tauki | Kcal  | Olb.                                                                                                                                                                                                                                                           | Ogļh. | Tauki | Kcal  |
| <b>Pusdienas</b><br>Frikadeļu zupa ar dārzeņiem (190g/126,5 kcal)<br>Miežu putraimu biezputra [A01, A07] (180g/228,4 kcal)<br>Gulašs cūkgaļas ar dārzeņiem [A01, A07] (70g/124,9 kcal)<br>Dārzeņu asorti (60g/24,1 kcal)<br>Krējums [A07] (10g/20,0 kcal)<br>Maize, rupjmaize - klona [A01] (15g/39,6 kcal)<br>Ābolu kompots (150g/27,6 kcal)<br>Sāls (2g/0,0 kcal) |       |       |       | <b>Pusdienas</b><br>Griķi vārīti (180g/221,3 kcal)<br>Cepta cūkgaļa tomātu mērcē (80g/116,1 kcal)<br>Biešu salāti [A07] (75g/54,4 kcal)<br>Piena ķīselis [A01, A07] (60g/80,2 kcal)<br>Ogu mērce (60g/34,3 kcal)<br>Graudu maize [A01, A11] (30g/84,0 kcal)<br>Sāls (1g/0,0 kcal) |       |       |       | <b>Pusdienas</b><br>Skābu kāpostu zupa. [A01, A07] (180g/73,9 kcal)<br>Kartupeļi vārīti (190g/131,3 kcal)<br>Cūkgaļas karbonāde [A01, A03] (70g/202,8 kcal)<br>Piena mērce [A01, A07] (60g/39,6 kcal)<br>Dārzeņu asorti (80g/32,1 kcal)<br>Krējums [A07] (20g/39,9 kcal)<br>Graudu maize [A01, A11] (30g/84,0 kcal)<br>Sāls (2g/0,0 kcal)<br>Ogu kompots (150g/28,2 kcal) |       |       |       | <b>Pusdienas</b><br>Dārzeņu sautējums ar gaļu [A09] (220g/182,9 kcal)<br>Gurķu salāti/L (70g/37,1 kcal)<br>Biezpiena deserts/L [A07] (60g/110,8 kcal)<br>Aveņu mērce (60g/33,8 kcal)<br>Baltmaize [A01, A07] (30g/82,4 kcal)<br>Kefīrs [A07] (140g/73,5 kcal)<br>Sāls (1g/0,0 kcal)<br>Banāni (80g/74,2 kcal) |       |       |       | <b>Pusdienas</b><br>Vārīti rīsi [A07, A09] (180g/234,0 kcal)<br>Vistas gaļa karija mērcē [A01, A07, A09] (100g/121,0 kcal)<br>Dārzeņu asorti (60g/24,1 kcal)<br>Kakao krēms [A07] (50g/171,8 kcal)<br>Svaigu ogu ķīselis (60g/43,7 kcal)<br>Sāls (1g/0,0 kcal) |       |       |       |
| 23,1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 72,4  | 23,4  | 591,1 | 19,6                                                                                                                                                                                                                                                                              | 93,5  | 15,3  | 590,3 | 22,6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 71,8  | 28,5  | 631,8 | 24,9                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 73,1  | 22,8  | 594,7 | 19,7                                                                                                                                                                                                                                                           | 74,4  | 23,0  | 594,6 |
| <b>Uzturvērtības kopā</b><br><b>23,1 72,4 23,4 591,1</b><br><b>Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 3,7000</b><br>(12-28) (55-113) (16-29) (490-750)<br>Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (2-10)<br>13.03.2012. MK noteikumi Nr.172                                                                                                                                               |       |       |       | <b>Uzturvērtības kopā</b><br><b>19,6 93,5 15,3 590,3</b><br><b>Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 4,8000</b><br>(12-28) (55-113) (16-29) (490-750)<br>Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (2-10)<br>13.03.2012. MK noteikumi Nr.172                                                             |       |       |       | <b>Uzturvērtības kopā</b><br><b>22,6 71,8 28,5 631,8</b><br><b>Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 3,7000</b><br>(12-28) (55-113) (16-29) (490-750)<br>Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (2-10)<br>13.03.2012. MK noteikumi Nr.172                                                                                                                                                     |       |       |       | <b>Uzturvērtības kopā</b><br><b>24,9 73,1 22,8 594,7</b><br><b>Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 7,8000</b><br>(12-28) (55-113) (16-29) (490-750)<br>Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (2-10)<br>13.03.2012. MK noteikumi Nr.172                                                                                         |       |       |       | <b>Uzturvērtības kopā</b><br><b>19,7 74,4 23,0 594,6</b><br><b>Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 10,1000</b><br>(12-28) (55-113) (16-29) (490-750)<br>Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (2-10)<br>13.03.2012. MK noteikumi Nr.172                                         |       |       |       |

Produktu daudzums nedēļā: Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti 119g; Augļi un ogas 231g; Dārzeņi 573g; Kartupeļi 366g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 284g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 552g;

Sagatavoja: L. Einberga-Lapkaša

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

## Ēdienkarte nedēļai: 03.11.2025 - 09.11.2025

**Lejasciema pamatskola (ēdināšana)\***

**Grupa: 1.-4.kl.**

| Sestdiena 08.11.2025                           |             |             |              |
|------------------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| Olb.                                           | Ogļh.       | Tauki       | Kcal         |
| <b>Pusdienas</b>                               |             |             |              |
| Makaroni [A01] (175g/256,4 kcal)               |             |             |              |
| Maltās gaļas mērce [A01, A07] (80g/98,6 kcal)  |             |             |              |
| Burkānu salāti [A03, A07, A10] (60g/62,1 kcal) |             |             |              |
| Ogu biezais ķīselis (70g/57,8 kcal)            |             |             |              |
| Piens 2.5% [A07] (140g/73,5 kcal)              |             |             |              |
| Sāls (1g/0,0 kcal)                             |             |             |              |
| <b>20,0</b>                                    | <b>81,1</b> | <b>16,3</b> | <b>548,4</b> |
| <b>Uzturvērtības kopā</b>                      |             |             |              |
| <b>20,0</b>                                    | <b>81,1</b> | <b>16,3</b> | <b>548,4</b> |
| <b>Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 4,1000</b>     |             |             |              |
| (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 119g; Augļi un ogas 231g; Dārzeņi 573g; Kartupeļi 366g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 284g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 552g;

Sagatavoja: L. Einberga-Lapkaša

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