

## Ēdienkarte nedēļai: 04.12.2023 - 08.12.2023

Lejasciema pamatskola (ēdināšana)\*

Grupa: 1-9 kl. Skolas auglis

| Pirmdiena 04.12.2023                                                    |               |              |               | Trešdiena 06.12.2023                                                    |               |              |               | Piektdiena 08.12.2023                                                   |               |              |               |
|-------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------|---------------|-------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------|---------------|-------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------|---------------|
| Olb.                                                                    | Ogļh.         | Tauki        | Kcal          | Olb.                                                                    | Ogļh.         | Tauki        | Kcal          | Olb.                                                                    | Ogļh.         | Tauki        | Kcal          |
| <b>Pusdienas</b><br>Skolas auglis (ābols) 1-9 klase<br>(100g/52,4 kcal) |               |              |               | <b>Pusdienas</b><br>Skolas auglis (ābols) 1-9 klase<br>(100g/52,4 kcal) |               |              |               | <b>Pusdienas</b><br>Skolas auglis (ābols) 1-9 klase<br>(100g/52,4 kcal) |               |              |               |
| 0,3                                                                     | 11,4          | 0,6          | 52,4          | 0,3                                                                     | 11,4          | 0,6          | 52,4          | 0,3                                                                     | 11,4          | 0,6          | 52,4          |
| <b>Uzturvērtības kopā</b>                                               |               |              |               | <b>Uzturvērtības kopā</b>                                               |               |              |               | <b>Uzturvērtības kopā</b>                                               |               |              |               |
| 0,3<br>(0-0)                                                            | 11,4<br>(0-0) | 0,6<br>(0-0) | 52,4<br>(0-0) | 0,3<br>(0-0)                                                            | 11,4<br>(0-0) | 0,6<br>(0-0) | 52,4<br>(0-0) | 0,3<br>(0-0)                                                            | 11,4<br>(0-0) | 0,6<br>(0-0) | 52,4<br>(0-0) |
| Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0)<br>Nav atbilstošu MK noteikumu        |               |              |               | Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0)<br>Nav atbilstošu MK noteikumu        |               |              |               | Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0)<br>Nav atbilstošu MK noteikumu        |               |              |               |

Produktu daudzums nedēļā: Augļi un ogas 300g;

Sagatavoja: L. Einberga

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

## Ēdienkarte nedēļai: 04.12.2023 - 08.12.2023

Lejasciema pamatskola (ēdināšana)\*

Grupa: 5.-9.kl.

| Pirmdiena 04.12.2023                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |       |       |       | Otrdiena 05.12.2023                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |       |       |       | Trešdiena 06.12.2023                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |       |       | Ceturtdiena 07.12.2023                                                                                                                                                                                                                                                                                                |       |       |       | Piektdiena 08.12.2023                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |       |       |       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|
| Olb.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Ogļh. | Tauki | Kcal  | Olb.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Ogļh. | Tauki | Kcal  | Olb.                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Ogļh. | Tauki | Kcal  | Olb.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Ogļh. | Tauki | Kcal  | Olb.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Ogļh. | Tauki | Kcal  |
| <b>Pusdienas</b><br>Pupiņu zupa ar gaļu [A01] (220g/206,2 kcal)<br>Griķi vārīti (200g/245,9 kcal)<br>Maltās gaļas mērce [A01, A07] (100g/133,7 kcal)<br>Dārzenų salāti (90g/67,2 kcal)<br>Krējums [A07] (20g/40,0 kcal)<br>Maize, rupjmaize - klona [A01] (30g/79,1 kcal)<br>Ogu kompots (150g/28,2 kcal)<br>Sāls (2g/0,0 kcal) |       |       |       | <b>Pusdienas</b><br>Kartupeļi vārīti (220g/152,0 kcal)<br>Cūkgaļas šnicele [A01, A03] (80g/168,4 kcal)<br>Krējuma mērce [A01, A07] (70g/69,6 kcal)<br>Burkānu un ķirbju salāti ar eļļu (80g/49,5 kcal)<br>Putukrējums ar cepumiem [A01, A07] (60g/205,9 kcal)<br>Dzērveņu ķīselis (70g/22,3 kcal)<br>Graudu maize [A01, A11] (30g/84,0 kcal)<br>Sāls (1g/0,0 kcal) |       |       |       | <b>Pusdienas</b><br>Svaigu kāpostu zupa ar gaļu (230g/91,4 kcal)<br>Makaroni ar gaļu [A01] (220g/367,9 kcal)<br>Siers [A07] (30g/97,7 kcal)<br>Dārzenų asorti (80g/32,3 kcal)<br>Krējums [A07] (30g/59,9 kcal)<br>Graudu maize [A01, A11] (30g/84,0 kcal)<br>Ogu dzēriens (150g/23,5 kcal)<br>Sāls (2g/0,0 kcal) |       |       |       | <b>Pusdienas</b><br>Dārzenų sautējums ar gaļu [A09] (230g/215,6 kcal)<br>Gurķi marinēti (45g/8,3 kcal)<br>Biezpiena deserts/L [A07] (90g/173,2 kcal)<br>Ogu mērce (90g/51,4 kcal)<br>Krējums [A07] (30g/59,9 kcal)<br>Kefīrs [A07] (200g/104,9 kcal)<br>Graudu maize [A01, A11] (30g/84,0 kcal)<br>Sāls (1g/0,0 kcal) |       |       |       | <b>Pusdienas</b><br>Soļanka (220g/139,7 kcal)<br>Griķi vārīti (200g/245,9 kcal)<br>Gulašs cūkgaļas ar dārzeņiem [A01, A07] (95g/159,5 kcal)<br>Dārzenų asorti (80g/32,3 kcal)<br>Maize, rupjmaize - klona [A01] (30g/79,1 kcal)<br>Ābolu kompots (150g/27,5 kcal)<br>Krējums [A07] (10g/20,0 kcal)<br>Sāls (1g/0,0 kcal) |       |       |       |
| 29,1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 106,7 | 28,4  | 800,3 | 24,1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 84,8  | 35,1  | 751,7 | 31,5                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 85,6  | 31,7  | 756,7 | 30,5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 63,3  | 35,6  | 697,3 | 21,4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 90,3  | 28,4  | 704,0 |
| <b>Uzturvērtības kopā</b><br><b>29,1 106,7 28,4 800,3</b><br><b>Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 3,7000</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>24,1 84,8 35,1 751,7</b><br><b>Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 10,0000</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                                                                                                                                             |       |       |       | <b>Uzturvērtības kopā</b><br><b>31,5 85,6 31,7 756,7</b><br><b>Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 3,7000</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>30,5 63,3 35,6 697,3</b><br><b>Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 9,3000</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>21,4 90,3 28,4 704,0</b><br><b>Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 3,7000</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 169g; Augļi un ogas 161g; Dārzeņi 595g; Kartupeļi 431g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 328g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 355g;

Sagatavoja: L. Einberga

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

## Ēdienkarte nedēļai: 04.12.2023 - 08.12.2023

Lejasciema pamatskola (ēdināšana)\*

Grupa: Darbinieki

| Pirmdiena 04.12.2023                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |       |       |       | Otrdiena 05.12.2023                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |       |       |       | Trešdiena 06.12.2023                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |       |       | Ceturtdiena 07.12.2023                                                                                                                                                                                                                                                               |       |       |       | Piektdiena 08.12.2023                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       |       |       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|
| Olb.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Ogļh. | Tauki | Kcal  | Olb.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Ogļh. | Tauki | Kcal  | Olb.                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Ogļh. | Tauki | Kcal  | Olb.                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Ogļh. | Tauki | Kcal  | Olb.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Ogļh. | Tauki | Kcal  |
| <b>Pusdienas</b><br>Pupiņu zupa ar gaļu [A01] (260g/243,7 kcal)<br>Griķi vārīti (200g/245,9 kcal)<br>Maltās gaļas mērce [A01, A07] (100g/133,7 kcal)<br>Dārzenų salāti (90g/67,2 kcal)<br>Krējums [A07] (20g/40,0 kcal)<br>Maize, rupjmaize - klonā [A01] (30g/79,1 kcal)<br>Ogu kompots (150g/28,2 kcal)<br>Sāls (3g/0,0 kcal) |       |       |       | <b>Pusdienas</b><br>Kartupeļi vārīti (220g/152,0 kcal)<br>Cūkgaļas šnicele [A01, A03] (90g/189,2 kcal)<br>Krējuma mērce [A01, A07] (70g/69,6 kcal)<br>Burkānu un ķirbju salāti ar eļļu (80g/49,5 kcal)<br>Putukrējums ar cepumiem [A01, A07] (70g/240,2 kcal)<br>Dzērveņu ķīselis (80g/25,5 kcal)<br>Graudu maize [A01, A11] (30g/84,0 kcal)<br>Sāls (1g/0,0 kcal) |       |       |       | <b>Pusdienas</b><br>Svaigu kāpostu zupa ar gaļu (230g/91,4 kcal)<br>Makaroni ar gaļu [A01] (240g/333,7 kcal)<br>Siers [A07] (30g/97,7 kcal)<br>Dārzenų asorti (80g/32,3 kcal)<br>Krējums [A07] (30g/59,9 kcal)<br>Graudu maize [A01, A11] (30g/84,0 kcal)<br>Ogu dzēriens (150g/23,5 kcal)<br>Sāls (2g/0,0 kcal) |       |       |       | <b>Pusdienas</b><br>Dārzenų sautējums ar gaļu [A09] (260g/243,5 kcal)<br>Biezpiena deserts/L [A07] (90g/173,2 kcal)<br>Ogu mērce (90g/51,4 kcal)<br>Krējums [A07] (30g/59,9 kcal)<br>Kefīrs [A07] (200g/104,9 kcal)<br>Graudu maize [A01, A11] (30g/84,0 kcal)<br>Sāls (1g/0,0 kcal) |       |       |       | <b>Pusdienas</b><br>Soļanka (250g/158,7 kcal)<br>Griķi vārīti (220g/270,5 kcal)<br>Gulašs cūkgaļas ar dārzeņiem [A01, A07] (100g/167,9 kcal)<br>Dārzenų asorti (90g/36,4 kcal)<br>Maize, rupjmaize - klonā [A01] (30g/79,1 kcal)<br>Ābolu kompots (150g/27,5 kcal)<br>Krējums [A07] (10g/20,0 kcal)<br>Sāls (1g/0,0 kcal) |       |       |       |
| 31,3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 110,0 | 30,1  | 837,8 | 26,1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 88,3  | 39,1  | 810,0 | 30,3                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 78,5  | 31,6  | 722,5 | 31,8                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 64,0  | 36,8  | 716,9 | 23,1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 97,0  | 30,8  | 760,1 |
| <b>Uzturvērtības kopā</b><br><b>31,3 110,0 30,1 837,8</b><br><b>Sāls(g): 3,0000 ; 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>26,1 88,3 39,1 810,0</b><br><b>Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 11,6000</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>30,3 78,5 31,6 722,5</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>31,8 64,0 36,8 716,9</b><br><b>Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 9,3000</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>23,1 97,0 30,8 760,1</b><br><b>Sāls(g): 1,0000 ; 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                                                                                                         |       |       |       |

Produktu daudzums nedēļā: Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti 176g; Augļi un ogas 162g; Dārzeņi 585g; Kartupeļi 453g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 356g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 355g;

Sagatavoja: L. Einberga

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

## Ēdienkarte nedēļai: 04.12.2023 - 08.12.2023

Lejasciema pamatskola (ēdināšana)\*

Grupa: 1-9 skolas piens

| Trešdiena 06.12.2023                       |       |       |       | Ceturtdiena 07.12.2023                     |       |       |       | Piektdiena 08.12.2023                      |       |       |       |
|--------------------------------------------|-------|-------|-------|--------------------------------------------|-------|-------|-------|--------------------------------------------|-------|-------|-------|
| 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

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

## Ēdienkarte nedēļai: 04.12.2023 - 08.12.2023

Lejasciema pamatskola (ēdināšana)\*

Grupa: Brok, laun,vak

| Pirmdiena 04.12.2023                                                                                                                                                                                       |       |       |       | Otrdiena 05.12.2023                                                                                                                                                                                           |       |       |       | Trešdiena 06.12.2023                                                                                                                                                                                          |       |       |       | Ceturtdiena 07.12.2023                                                                                                                                                                                                          |       |       |       | Piektdiena 08.12.2023                                                                                                                                                                                                        |       |       |       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|
| Olb.                                                                                                                                                                                                       | Ogļh. | Tauki | Kcal  | Olb.                                                                                                                                                                                                          | Ogļh. | Tauki | Kcal  | Olb.                                                                                                                                                                                                          | Ogļh. | Tauki | Kcal  | Olb.                                                                                                                                                                                                                            | Ogļh. | Tauki | Kcal  | Olb.                                                                                                                                                                                                                         | Ogļh. | Tauki | Kcal  |
| <b>Brokastis</b>                                                                                                                                                                                           |       |       |       | <b>Brokastis</b><br>Biezpiens ar krējumu [A07] (90g/106,5 kcal)<br>Sviestmaize [A01, A07] (40g/136,7 kcal)<br>Gurķi svaigi (50g/5,6 kcal)<br>Tēja (melnā) ar cukuru (200g/20,0 kcal)                          |       |       |       | <b>Brokastis</b><br>Omlete [A03] (125g/156,7 kcal)<br>Sviestmaize ar desu [A01, A07] (65g/162,3 kcal)<br>Gurķi svaigi (50g/5,6 kcal)<br>Kakao dzēriens [A07] (250g/100,1 kcal)                                |       |       |       | <b>Brokastis</b><br>Sviestmaize ar desu [A01, A07] (45g/112,4 kcal)<br>Sviestmaize ar sieru [A01, A07] (45g/152,2 kcal)<br>Tomāti ar krējumu [A07] (70g/41,3 kcal)<br>Tēja (piparmētru vai kumelīšu) ar cukuru (200g/20,0 kcal) |       |       |       | <b>Brokastis</b><br>Kukurūzas pārslas [A01] (40g/141,2 kcal)<br>Jogurts [A07] (100g/72,0 kcal)<br>Tomāti svaigi (50g/8,1 kcal)<br>Sviestmaize ar desu [A01, A07] (50g/124,8 kcal)<br>Tēja (melnā) ar cukuru (140g/14,0 kcal) |       |       |       |
|                                                                                                                                                                                                            |       |       |       | 13,8                                                                                                                                                                                                          | 26,3  | 12,0  | 268,8 | 18,9                                                                                                                                                                                                          | 29,6  | 25,6  | 424,7 | 9,3                                                                                                                                                                                                                             | 34,9  | 16,5  | 325,9 | 9,7                                                                                                                                                                                                                          | 58,8  | 9,3   | 360,1 |
| <b>Launags</b><br>Cepta baltmaize [A01, A03, A07] (60g/162,5 kcal)<br>Ievārījums (15g/27,9 kcal)<br>Kakao dzēriens [A07] (150g/60,1 kcal)                                                                  |       |       |       | <b>Launags</b><br>Dārzenų pankūkas [A01, A03] (150g/258,6 kcal)<br>Krējums [A07] (30g/59,9 kcal)<br>Banāni (100g/91,6 kcal)<br>Tēja (melnā) ar cukuru (200g/20,0 kcal)                                        |       |       |       | <b>Launags</b><br>Siera karstmaizītes [A01, A07] (80g/222,1 kcal)<br>Cepums [A01] (55g/205,5 kcal)<br>Tēja (melnā) ar cukuru (200g/20,0 kcal)                                                                 |       |       |       | <b>Launags</b><br>Mannas biežputra [A01, A07] (180g/109,7 kcal)<br>Ogu ievārījums (35g/67,1 kcal)<br>Piens 2.5% [A07] (200g/105,0 kcal)<br>Bumbiers (100g/54,3 kcal)                                                            |       |       |       | <b>Launags</b><br>Piena zupa [A01, A07] (200g/88,0 kcal)<br>Sviestmaize ar tomātu [A01, A07] (53g/122,5 kcal)<br>Banāni (100g/91,6 kcal)                                                                                     |       |       |       |
| 8,8                                                                                                                                                                                                        | 33,8  | 8,8   | 250,5 | 10,8                                                                                                                                                                                                          | 66,7  | 13,3  | 430,1 | 24,6                                                                                                                                                                                                          | 35,7  | 22,9  | 447,6 | 9,7                                                                                                                                                                                                                             | 58,1  | 7,4   | 336,1 | 7,3                                                                                                                                                                                                                          | 51,8  | 7,2   | 302,1 |
| <b>Vakariņas</b><br>Makaroni ar gaļu [A01] (200g/329,1 kcal)<br>Siers [A07] (25g/81,4 kcal)<br>Dārzenų asorti (60g/24,1 kcal)<br>Sāls (1g/0,0 kcal)                                                        |       |       |       | <b>Vakariņas</b><br>Dārzenų zupa ar gaļu (250g/128,7 kcal)<br>Sviestmaize [A01, A07] (35g/116,3 kcal)<br>Krējums [A07] (20g/39,9 kcal)<br>Ābols (100g/52,4 kcal)<br>Cepums [A01] (50g/186,8 kcal)             |       |       |       | <b>Vakariņas</b><br>Kartupeļu sacepums ar gaļu [A07] (200g/326,6 kcal)<br>Dārzenų svaigā veidā (55g/8,5 kcal)<br>Banāni (100g/91,6 kcal)<br>Aukstā mērce [A07] (30g/42,1 kcal)                                |       |       |       | <b>Vakariņas</b><br>Plovs (220g/297,2 kcal)<br>Burkānu salāti [A03, A07, A10] (60g/62,1 kcal)<br>Kefīrs [A07] (150g/78,8 kcal)<br>Krējums [A07] (30g/59,9 kcal)<br>Vafeles [A01, A06, A08] (40g/207,8 kcal)                     |       |       |       | <b>Vakariņas</b>                                                                                                                                                                                                             |       |       |       |
| 22,0                                                                                                                                                                                                       | 45,4  | 18,3  | 434,6 | 23,7                                                                                                                                                                                                          | 49,8  | 25,5  | 524,1 | 24,1                                                                                                                                                                                                          | 37,5  | 24,5  | 468,8 | 15,5                                                                                                                                                                                                                            | 82,7  | 34,3  | 705,8 |                                                                                                                                                                                                                              |       |       |       |
| <b>Uzturvērtības kopā</b><br>30,8 79,2 27,1 685,1<br>Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 6,6000<br>(32-67) (146-269) (44-70) (1300-1790)<br>Sāls(g): (0-3) ; Cukurs(g): (0-15)<br>13.03.2012. MK noteikumi Nr.172 |       |       |       | <b>Uzturvērtības kopā</b><br>48,3 142,8 50,8 1223,0<br>Sāls(g): 0,5000 ; Cukurs(g): 10,0000<br>(32-67) (146-269) (44-70) (1300-1790)<br>Sāls(g): (0-3) ; Cukurs(g): (0-15)<br>13.03.2012. MK noteikumi Nr.172 |       |       |       | <b>Uzturvērtības kopā</b><br>67,6 102,8 73,0 1341,1<br>Sāls(g): 2,7000 ; Cukurs(g): 10,0000<br>(32-67) (146-269) (44-70) (1300-1790)<br>Sāls(g): (0-3) ; Cukurs(g): (0-15)<br>13.03.2012. MK noteikumi Nr.172 |       |       |       | <b>Uzturvērtības kopā</b><br>34,5 175,7 58,2 1367,8<br>Sāls(g): 0,5000 ; Cukurs(g): 24,9000<br>(32-67) (146-269) (44-70) (1300-1790)<br>Sāls(g): (0-3) ; Cukurs(g): (0-15)<br>13.03.2012. MK noteikumi Nr.172                   |       |       |       | <b>Uzturvērtības kopā</b><br>17,0 110,6 16,5 662,2<br>Sāls(g): 0,2000 ; Cukurs(g): 3,5000<br>(32-67) (146-269) (44-70) (1300-1790)<br>Sāls(g): (0-3) ; Cukurs(g): (0-15)<br>13.03.2012. MK noteikumi Nr.172                  |       |       |       |

Produktu daudzums nedēļā: Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti 179g; Augļi un ogas 520g; Dārzeni 498g; Kartupeļi 211g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 265g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 939g;

Sagatavoja: L. Einberga

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

## Ēdienkarte nedēļai: 04.12.2023 - 08.12.2023

Lejasciema pamatskola (ēdināšana)\*

Grupa: 1.-4.kl.

| Pirmdiena 04.12.2023                                                                                                                                                                                                                                                                                       |          |         |           | Otrdiena 05.12.2023                                                                                                                                                                                                                                                                                 |          |         |           | Trešdiena 06.12.2023                                                                                                                                                                                                                                                                         |          |         |           | Ceturtdiena 07.12.2023                                                                                                                                                                                                                                                                           |          |         |           | Piektdiena 08.12.2023                                                                                                                                                                                                                                                                                |          |         |           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------|-----------|
| Olb.                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Ogļh.    | Tauki   | Kcal      | Olb.                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Ogļh.    | Tauki   | Kcal      | Olb.                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Ogļh.    | Tauki   | Kcal      | Olb.                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Ogļh.    | Tauki   | Kcal      | Olb.                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Ogļh.    | Tauki   | Kcal      |
| <b>Pusdienas</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                           |          |         |           | <b>Pusdienas</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                    |          |         |           | <b>Pusdienas</b>                                                                                                                                                                                                                                                                             |          |         |           | <b>Pusdienas</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                 |          |         |           | <b>Pusdienas</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                     |          |         |           |
| Pupiņu zupa ar gaļu [A01] (180g/168,8 kcal)<br>Griķi vārīti (180g/221,3 kcal)<br>Maltās gaļas mērce [A01, A07] (90g/110,9 kcal)<br>Dārzeņu salāti (80g/59,7 kcal)<br>Krējums [A07] (15g/30,0 kcal)<br>Maize, rupjmaize - klonā [A01] (30g/79,1 kcal)<br>Ogu kompots (150g/28,2 kcal)<br>Sāls (2g/0,0 kcal) |          |         |           | Kartupeļi vārīti (200g/138,2 kcal)<br>Cūkgaļas šnicele [A01, A03] (70g/147,2 kcal)<br>Krējuma mērce [A01, A07] (60g/59,7 kcal)<br>Burkānu un ķirbju salāti ar eļļu (70g/43,3 kcal)<br>Putukrējums ar cepumiem [A01, A07] (50g/171,6 kcal)<br>Dzērveņu ķīselis (60g/19,1 kcal)<br>Sāls (1g/0,0 kcal) |          |         |           | Svaigu kāpostu zupa ar gaļu (180g/67,7 kcal)<br>Makaroni ar gaļu [A01] (200g/249,6 kcal)<br>Siers [A07] (25g/81,4 kcal)<br>Dārzeņu asorti (60g/24,1 kcal)<br>Krējums [A07] (30g/59,9 kcal)<br>Graudu maize [A01, A11] (30g/84,0 kcal)<br>Ogu dzēriens (150g/23,5 kcal)<br>Sāls (2g/0,0 kcal) |          |         |           | Dārzeņu sautējums ar gaļu [A09] (190g/178,0 kcal)<br>Gurķi marinēti (45g/8,3 kcal)<br>Biezpiena deserts/L [A07] (70g/129,2 kcal)<br>Ogu mērce (70g/40,0 kcal)<br>Krējums [A07] (20g/39,9 kcal)<br>Kefīrs [A07] (140g/73,5 kcal)<br>Graudu maize [A01, A11] (30g/84,0 kcal)<br>Sāls (1g/0,0 kcal) |          |         |           | Soļanka (180g/114,5 kcal)<br>Griķi vārīti (140g/172,1 kcal)<br>Gulašs cūkgaļas ar dārzeņiem [A01, A07] (90g/151,2 kcal)<br>Dārzeņu asorti (60g/24,1 kcal)<br>Maize, rupjmaize - klonā [A01] (30g/79,1 kcal)<br>Ābolu kompots (140g/25,7 kcal)<br>Krējums [A07] (10g/20,0 kcal)<br>Sāls (2g/0,0 kcal) |          |         |           |
| 24,8                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 94,8     | 24,2    | 698,0     | 18,2                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 61,6     | 28,9    | 579,1     | 24,8                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 61,0     | 27,3    | 590,2     | 24,8                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 54,9     | 26,0    | 552,9     | 18,1                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 72,2     | 24,8    | 586,7     |
| <b>Uzturvērtības kopā</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                  |          |         |           | <b>Uzturvērtības kopā</b>                                                                                                                                                                                                                                                                           |          |         |           | <b>Uzturvērtības kopā</b>                                                                                                                                                                                                                                                                    |          |         |           | <b>Uzturvērtības kopā</b>                                                                                                                                                                                                                                                                        |          |         |           | <b>Uzturvērtības kopā</b>                                                                                                                                                                                                                                                                            |          |         |           |
| 24,8                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 94,8     | 24,2    | 698,0     | 18,2                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 61,6     | 28,9    | 579,1     | 24,8                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 61,0     | 27,3    | 590,2     | 24,8                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 54,9     | 26,0    | 552,9     | 18,1                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 72,2     | 24,8    | 586,7     |
| <b>Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 3,7000</b>                                                                                                                                                                                                                                                                 |          |         |           | <b>Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 8,4000</b>                                                                                                                                                                                                                                                          |          |         |           | <b>Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 3,7000</b>                                                                                                                                                                                                                                                   |          |         |           | <b>Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 9,1000</b>                                                                                                                                                                                                                                                       |          |         |           | <b>Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 3,5000</b>                                                                                                                                                                                                                                                           |          |         |           |
| (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 135g; Augļi un ogas 142g; Dārzeņi 501g; Kartupeļi 361g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 280g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 273g;

Sagatavoja: L. Einberga

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