

Ēdienkarte nedēļai: 07.09.2026 - 11.09.2026

Lejasciema pamatskola (ēdināšana)*

Grupa: 5.-9.kl.

Pirmdiena 07.09.2026				Otrdiena 08.09.2026				Trešdiena 09.09.2026				Ceturtdiena 10.09.2026				Piektdiena 11.09.2026			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas Dārzeņu zupa ar gaļu (250g/75,5 kcal) Cūkgaļas plov [A09] (230g/449,4 kcal) Dārzeņu asorti (60g/24,1 kcal) Maize, rupjmaize - klona [A01] (35g/92,3 kcal) Ogu dzēriens (145g/20,9 kcal) Krējums [A07] (20g/39,9 kcal) Sāls (2g/0,0 kcal)				Pusdienas Griķi vārīti (200g/245,9 kcal) Maltās gaļas mērce [A01, A07] (95g/168,1 kcal) Dārzeņu asorti (80g/32,1 kcal) Putukrējums [A07] (45g/150,9 kcal) Ogu mērce (60g/34,3 kcal) Baltmaize [A01, A07] (30g/82,4 kcal) Sāls (1g/0,0 kcal)				Pusdienas Kartupeļi vārīti (220g/152,0 kcal) Gulašs cūkgaļas ar dārzeņiem [A01, A07] (100g/277,3 kcal) Ķīnas kāpostu, gurķu salāti (80g/42,6 kcal) Ābolu uzpūtenis/ L [A01] (80g/54,9 kcal) Piens 2.5% [A07] (200g/105,0 kcal) Maize, rupjmaize - klona [A01] (30g/79,1 kcal) Sāls (1g/0,0 kcal)				Pusdienas Biešu zupa (220g/149,1 kcal) Grūbas ar gaļu [A01, A07, A09] (220g/426,4 kcal) Gurķu, tomātu salāti (80g/37,5 kcal) Krējums [A07] (20g/40,0 kcal) Maize, rupjmaize - klona [A01] (30g/79,1 kcal) Sāls (2g/0,0 kcal) Ābolu kompots (170g/31,0 kcal)				Pusdienas Dārzeņu sautējums ar gaļu (255g/216,8 kcal) Balto redīsu un burkānu salāti [A03, A10] (70g/54,3 kcal) Kakao krēms [A07] (50g/171,8 kcal) Ogu mērce (60g/65,6 kcal) Maize, rupjmaize - klona [A01] (35g/92,3 kcal) Kefīrs [A07] (200g/105,0 kcal) Krējums 20% [A07] (20g/39,9 kcal) Sāls (1g/0,0 kcal)			
21,2	95,4	25,0	702,1	22,4	92,5	28,3	713,7	24,4	92,1	27,0	710,9	26,2	87,2	34,3	763,1	22,8	79,9	37,1	745,7
Uzturvērtības kopā 21,2 95,4 25,0 702,1 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 3,6000 (18-36) (79-144) (23-37) (700-960) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (2-10) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 22,4 92,5 28,3 713,7 Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 9,8000 (18-36) (79-144) (23-37) (700-960) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (2-10) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 24,4 92,1 27,0 710,9 Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 5,5000 (18-36) (79-144) (23-37) (700-960) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (2-10) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 26,2 87,2 34,3 763,1 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 4,2000 (18-36) (79-144) (23-37) (700-960) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (2-10) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 22,8 79,9 37,1 745,7 Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 9,3000 (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 128g; Augļi un ogas 154g; Dārzeņi 583g; Kartupeļi 467g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 319g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 474g;

Sagatavoja: L. Einberga-Lapkaša

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

Ēdienkarte nedēļai: 07.09.2026 - 11.09.2026

Lejasciema pamatskola (ēdināšana)*

Grupa: Darbinieki

Pirmdiena 07.09.2026				Otrdiena 08.09.2026				Trešdiena 09.09.2026				Ceturtdiena 10.09.2026				Piektdiena 11.09.2026			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas Dārzeņu zupa ar gaļu (300g/90,7 kcal) Cūkgaļas plov [A09] (220g/429,9 kcal) Dārzeņu asorti (100g/40,2 kcal) Maize, rupjmaize - klona [A01] (35g/92,3 kcal) Ogu dzēriens (145g/20,9 kcal) Krējums [A07] (20g/39,9 kcal) Sāls (2g/0,0 kcal)				Pusdienas Griķi vārīti (200g/245,9 kcal) Maltās gaļas mērce [A01, A07] (100g/176,9 kcal) Dārzeņu asorti (100g/40,2 kcal) Putukrējums [A07] (60g/201,2 kcal) Ogu mērce (80g/45,7 kcal) Baltmaize [A01, A07] (30g/82,4 kcal) Sāls (1g/0,0 kcal)				Pusdienas Kartupeļi vārīti (220g/152,0 kcal) Gulašs cūkgaļas ar dārzeņiem [A01, A07] (100g/277,3 kcal) Ķīnas kāpostu, gurķu salāti (80g/42,6 kcal) Ābolu uzpūtenis/ L [A01] (80g/54,9 kcal) Piens 2.5% [A07] (200g/105,0 kcal) Maize, rupjmaize - klona [A01] (30g/79,1 kcal) Sāls (1g/0,0 kcal)				Pusdienas Sojanka (250g/207,0 kcal) Grūbas ar gaļu [A01, A07, A09] (250g/484,5 kcal) Gurķu, tomātu salāti (90g/42,2 kcal) Krējums [A07] (20g/40,0 kcal) Maize, rupjmaize - klona [A01] (30g/79,1 kcal) Sāls (2g/0,0 kcal) Ābolu kompots (170g/31,0 kcal)				Pusdienas Dārzeņu sautējums ar gaļu (259g/220,2 kcal) Balto redīsu un burkānu salāti [A03, A10] (70g/54,3 kcal) Kakao krēms [A07] (60g/206,1 kcal) Ogu mērce (60g/65,6 kcal) Maize, rupjmaize - klona [A01] (35g/92,3 kcal) Kefīrs [A07] (200g/105,0 kcal) Krējums 20% [A07] (20g/39,9 kcal) Sāls (3g/0,0 kcal)			
21,7	96,6	25,6	713,9	23,6	98,4	33,9	792,3	24,4	92,1	27,0	710,9	30,3	93,4	43,0	883,8	23,6	81,7	40,2	783,4
Uzturvērtības kopā 21,7 96,6 25,6 713,9 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 3,6000 (20-37) (90-147) (27-38) (800-980) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-20) Nav atbilstošu MK noteikumu				Uzturvērtības kopā 23,6 98,4 33,9 792,3 Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 13,1000 (20-37) (90-147) (27-38) (800-980) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-20) Nav atbilstošu MK noteikumu				Uzturvērtības kopā 24,4 92,1 27,0 710,9 Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 5,5000 (20-37) (90-147) (27-38) (800-980) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-20) Nav atbilstošu MK noteikumu				Uzturvērtības kopā 30,3 93,4 43,0 883,8 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 4,2000 (20-37) (90-147) (27-38) (800-980) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-20) Nav atbilstošu MK noteikumu				Uzturvērtības kopā 23,6 81,7 40,2 783,4 Sāls(g): 3,0000 ; Cukurs(g): 10,3000 (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 153g; Augļi un ogas 168g; Dārzeņi 623g; Kartupeļi 472g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 356g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 475g;

Sagatavoja: L. Einberga-Lapkaša

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

Ēdienkarte nedēļai: 07.09.2026 - 11.09.2026

Lejasciema pamatskola (ēdināšana)*

Grupa: Launags

Pirmdiena 07.09.2026				Otrdiena 08.09.2026				Trešdiena 09.09.2026				Ceturtdiena 10.09.2026				Piektdiena 11.09.2026			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Launags Makaronu piena zupa [A01, A07] (250g/167,0 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (35g/119,6 kcal)				Launags Auzu pārslu biezputra [A01, A07] (190g/250,5 kcal) Ievārījums (35g/77,5 kcal) Auglis (70g/44,7 kcal)				Launags Cepta baltmaize [A01, A03, A07] (90g/232,7 kcal) Ievārījums (20g/44,3 kcal) Tēja (melnā) ar cukuru (140g/7,0 kcal)				Launags Dārzeņu pankūkas [A01, A03] (140g/238,9 kcal) Krējums [A07] (30g/59,9 kcal) Tēja (melnā) ar cukuru (200g/20,0 kcal)				Launags Mannas biezputra [A01, A07] (180g/109,7 kcal) Ievārījums (35g/77,5 kcal) Piens 2.5% [A07] (200g/105,0 kcal)			
9,1	45,5	7,6	286,6	8,7	63,9	9,2	372,7	6,8	44,5	8,7	284,0	8,9	41,0	13,0	318,8	9,2	48,3	7,1	292,2
Uzturvērtības kopā 9,1 45,5 7,6 286,6 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000 (7-14) (30-58) (9-14) (320-500) Sāls(g): (1-1) ; Cukurs(g): (3-5) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 8,7 63,9 9,2 372,7 Sāls(g): 0,1000 ; Cukurs(g): 5,0000 (7-14) (30-58) (9-14) (320-500) Sāls(g): (1-1) ; Cukurs(g): (3-5) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 6,8 44,5 8,7 284,0 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 3,9000 (7-14) (30-58) (9-14) (320-500) Sāls(g): (1-1) ; Cukurs(g): (3-5) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 8,9 41,0 13,0 318,8 Sāls(g): 0,5000 ; Cukurs(g): 5,0000 (7-14) (30-58) (9-14) (320-500) Sāls(g): (1-1) ; Cukurs(g): (3-5) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 9,2 48,3 7,1 292,2 Sāls(g): 0,5000 ; Cukurs(g): 4,9000 (7-14) (30-58) (9-14) (320-500) Sāls(g): (1-1) ; Cukurs(g): (3-5) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Produktu daudzums nedēļā: Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti 10g; Augļi un ogas 70g; Dārzeņi 50g; Kartupeļi 30g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 492g;

Sagatavoja: L. Einberga-Lapkaša

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

Ēdienkarte nedēļai: 07.09.2026 - 11.09.2026

Lejasciema pamatskola (ēdināšana)*

Grupa: 1.-4.kl.

Pirmdiena 07.09.2026				Otrdiena 08.09.2026				Trešdiena 09.09.2026				Ceturtdiena 10.09.2026				Piektdiena 11.09.2026			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas Dārzeņu zupa ar gaļu (220g/66,5 kcal) Cūkgaļas plov [A09] (200g/277,7 kcal) Dārzeņu asorti (60g/24,1 kcal) Krējums [A07] (15g/30,0 kcal) Baltmaize [A01, A07] (30g/82,4 kcal) Ogu dzēriens (140g/31,4 kcal) Sāls (2g/0,0 kcal)				Pusdienas Griķi vārīti (180g/221,3 kcal) Maltās gaļas mērce [A01, A07] (85g/142,7 kcal) Dārzeņu asorti (70g/28,2 kcal) Putukrējums [A07] (40g/134,1 kcal) Ogu mērce (60g/34,3 kcal) Baltmaize [A01, A07] (30g/82,4 kcal) Sāls (1g/0,0 kcal)				Pusdienas Kartupeļi vārīti (190g/131,3 kcal) Gulašs cūkgaļas ar dārzeņiem [A01, A07] (80g/142,8 kcal) Ķīnas kāpostu, gurķu salāti (60g/32,0 kcal) Ābolu uzpūtenis/ L [A01] (70g/101,7 kcal) Piens 2.5% [A07] (170g/89,3 kcal) Baltmaize [A01, A07] (30g/82,4 kcal) Sāls (1g/0,0 kcal)				Pusdienas Biešu zupa (190g/82,4 kcal) Grūbas ar gaļu [A01, A07, A09] (180g/308,4 kcal) Gurķu, tomātu salāti (70g/32,8 kcal) Krējums [A07] (15g/30,0 kcal) Graudu maize [A01, A11] (30g/84,0 kcal) Sāls (2g/0,0 kcal) Ābolu kompots (145g/30,9 kcal)				Pusdienas Dārzeņu sautējums ar gaļu [A09] (230g/194,0 kcal) Balto redīsu un burkānu salāti (60g/18,1 kcal) Kakao krēms [A07] (50g/171,8 kcal) Ogu mērce (60g/32,7 kcal) Maize, rupjmaize - klona [A01] (30g/79,1 kcal) Sāls (1g/0,0 kcal) Kefīrs [A07] (160g/84,0 kcal)			
17,6	63,0	20,7	512,1	19,5	85,4	24,8	643,0	20,2	82,5	18,7	579,5	18,3	62,3	27,4	568,5	20,1	62,4	27,6	579,7
Uzturvērtības kopā 17,6 63,0 20,7 512,1 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 3,3000 (12-28) (55-113) (16-29) (490-750) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (2-10) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 19,5 85,4 24,8 643,0 Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 9,2000 (12-28) (55-113) (16-29) (490-750) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (2-10) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 20,2 82,5 18,7 579,5 Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 4,8000 (12-28) (55-113) (16-29) (490-750) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (2-10) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 18,3 62,3 27,4 568,5 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 3,7000 (12-28) (55-113) (16-29) (490-750) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (2-10) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 20,1 62,4 27,6 579,7 Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 9,3000 (12-28) (55-113) (16-29) (490-750) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (2-10) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Produktu daudzums nedēļā: Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti 108g; Augļi un ogas 191g; Dārzeņi 548g; Kartupeļi 387g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 266g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 382g;

Sagatavoja: L. Einberga-Lapkaša

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