

Ēdienkarte nedēļai: 09.02.2026 - 15.02.2026

Lejasciema pamatskola (ēdināšana)*
Grupa: 1-9 kl. Skolas auglis

Pirmdiena 09.02.2026				Trešdiena 11.02.2026				Piektdiena 13.02.2026			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas				Pusdienas				Pusdienas			
Skolas auglis (ābols) 1-9 klase (100g/51,0 kcal)				Skolas auglis (ābols) 1-9 klase (100g/51,0 kcal)				Skolas auglis (ābols) 1-9 klase (100g/51,0 kcal)			
0,3	12,0	0,2	51,0	0,3	12,0	0,2	51,0	0,3	12,0	0,2	51,0
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
0,3	12,0	0,2	51,0	0,3	12,0	0,2	51,0	0,3	12,0	0,2	51,0
Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000				Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000				Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000			
(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)
Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0)				Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0)				Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0)			
Nav atbilstošu MK noteikumu				Nav atbilstošu MK noteikumu				Nav atbilstošu MK noteikumu			

Produktu daudzums nedēļā: Augļi un ogas 300g;

Sagatavoja: L. Einberga-Lapkaša

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

Ēdienkarte nedēļai: 09.02.2026 - 15.02.2026

Lejasciema pamatskola (ēdināšana)*

Grupa: 5.-9.kl.

Pirmdiena 09.02.2026				Otrdiena 10.02.2026				Trešdiena 11.02.2026				Ceturtdiena 12.02.2026				Piektdiena 13.02.2026			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas Pupiņu zupa ar malto gaļu (220g/118,1 kcal) Griķi vārīti (200g/245,9 kcal) Maltās gaļas mērce [A01, A07] (90g/170,9 kcal) Dārzenų asorti (80g/32,3 kcal) Krējums [A07] (20g/40,0 kcal) Maize, rupjmaize - klona [A01] (30g/79,1 kcal) Ogu dzēriens (180g/26,3 kcal) Sāls (2g/0,0 kcal)				Pusdienas Kartupeļu biezenis [A07] (230g/175,3 kcal) Cūkgaļas šnicelle [A01, A03] (80g/168,1 kcal) Krējuma mērce [A01, A07] (70g/55,7 kcal) Burkānu salāti [A03, A07, A10] (70g/72,4 kcal) Putukrējums ar grauzdētām auzu pārslām [A01, A07] (55g/194,0 kcal) Ķiršu ķīselis (55g/20,9 kcal) Maize, rupjmaize - klona [A01] (30g/79,1 kcal) Sāls (1g/0,0 kcal)				Pusdienas Rasolņiks [A01] (250g/107,8 kcal) Makaroni ar gaļu un tomātu mērci [A01] (240g/508,8 kcal) Dārzenų asorti (70g/28,2 kcal) Krējums [A07] (12g/24,0 kcal) Graudu maize [A01, A11] (30g/84,0 kcal) Ogu kompots (170g/32,0 kcal) Sāls (2g/0,0 kcal)				Pusdienas Šķelto zirņu biezenis [A07, A09] (210g/374,0 kcal) Cepta cūkgaļa ar siļpoliem (75g/90,9 kcal) Gurķi marinēti (45g/8,3 kcal) Vanīļas krēms [A07] (50g/105,7 kcal) Ogu ķīselis (60g/27,1 kcal) Kefīrs [A07] (100g/52,5 kcal) Maize, rupjmaize - klona [A01] (20g/52,7 kcal) Sāls (2g/0,0 kcal)				Pusdienas Kartupeļi vārīti (200g/138,2 kcal) Vistas gaļas mērce ar sēnēm [A01, A07] (100g/159,6 kcal) Dārzenų asorti (80g/84,8 kcal) Svaīgu ogu uzpūtenis [A01] (70g/86,3 kcal) Piens 2.5% [A07] (200g/105,1 kcal) Graudu maize [A01, A11] (30g/84,0 kcal) Banāni (80g/74,2 kcal) Sāls (1g/0,0 kcal)			
23,3	94,2	26,6	712,6	22,0	92,8	34,5	765,5	30,8	112,5	23,4	784,8	35,6	85,5	25,2	711,2	27,4	99,3	25,1	732,2
Uzturvērtības kopā 23,3 94,2 26,6 712,6 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 4,4000 (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 22,0 92,8 34,5 765,5 Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 10,0000 (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 30,8 112,5 23,4 784,8 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 35,6 85,5 25,2 711,2 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 9,6000 (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 27,4 99,3 25,1 732,2 Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 9,7000 (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 61g; Augļi un ogas 160g; Dārzeni 610g; Kartupeļi 496g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 293g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 443g;

Sagatavoja: L. Einberga-Lapkaša

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

Ēdienkarte nedēļai: 09.02.2026 - 15.02.2026

Lejasciema pamatskola (ēdināšana)*

Grupa: Darbinieki

Pirmdiena 09.02.2026				Otrdiena 10.02.2026				Trešdiena 11.02.2026				Ceturtdiena 12.02.2026				Piektdiena 13.02.2026			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas Pupiņu zupa ar malto gaļu (220g/118,1 kcal) Griķi vārīti (200g/245,9 kcal) Maltās gaļas mērce [A01, A07] (90g/170,9 kcal) Dārzeņu asorti (80g/32,3 kcal) Krējums [A07] (20g/40,0 kcal) Maize, rupjmaize - klonā [A01] (30g/79,1 kcal) Ogu dzēriens (180g/26,3 kcal) Sāls (2g/0,0 kcal)				Pusdienas Kartupeļu biezenis [A07] (230g/175,3 kcal) Cūkgaļas šnicelle [A01, A03] (80g/168,1 kcal) Krējuma mērce [A01, A07] (70g/55,7 kcal) Burkānu salāti [A03, A07, A10] (70g/72,4 kcal) Putukrējums ar grauzdētām auzu pārslām [A01, A07] (55g/194,0 kcal) Ķiršu ķīselis (55g/20,9 kcal) Maize, rupjmaize - klonā [A01] (30g/79,1 kcal) Sāls (1g/0,0 kcal)				Pusdienas Rasolņiks [A01] (250g/107,8 kcal) Makaroni ar gaļu un tomātu mērci [A01] (240g/508,8 kcal) Dārzeņu asorti (70g/28,2 kcal) Krējums [A07] (12g/24,0 kcal) Graudu maize [A01, A11] (30g/84,0 kcal) Ogu kompots (170g/32,0 kcal) Sāls (2g/0,0 kcal)				Pusdienas Šķelto zirņu biezenis [A07, A09] (210g/374,0 kcal) Cepta cūkgaļa ar siļļiem (70g/84,9 kcal) Gurķi marinēti (45g/8,3 kcal) Vanīļas krēms [A07] (70g/148,1 kcal) Ogu ķīselis (60g/27,1 kcal) Kefīrs [A07] (100g/52,5 kcal) Maize, rupjmaize - klonā [A01] (20g/52,7 kcal) Sāls (2g/0,0 kcal)				Pusdienas Vārīti rīsi [A07, A09] (210g/273,0 kcal) Vistas gaļas mērce ar sēnēm [A01, A07] (100g/131,7 kcal) Dārzeņu asorti (80g/84,8 kcal) Svaīgu ogu uzpūtenis [A01] (70g/86,3 kcal) Piens 2.5% [A07] (200g/105,1 kcal) Graudu maize [A01, A11] (30g/84,0 kcal) Sāls (1g/0,0 kcal)			
23,3	94,2	26,6	712,6	22,0	92,8	34,5	765,5	30,8	112,5	23,4	784,8	36,3	88,0	27,9	747,6	25,1	109,0	24,1	764,9
Uzturvērtības kopā 23,3 94,2 26,6 712,6 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 4,4000 (20-37) (90-147) (27-38) (800-980) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-20) Nav atbilstošu MK noteikumu				Uzturvērtības kopā 22,0 92,8 34,5 765,5 Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 10,0000 (20-37) (90-147) (27-38) (800-980) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-20) Nav atbilstošu MK noteikumu				Uzturvērtības kopā 30,8 112,5 23,4 784,8 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 36,3 88,0 27,9 747,6 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 11,9000 (20-37) (90-147) (27-38) (800-980) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-20) Nav atbilstošu MK noteikumu				Uzturvērtības kopā 25,1 109,0 24,1 764,9 Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 9,7000 (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 62g; Augļi un ogas 79g; Dārzeņi 607g; Kartupeļi 293g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 281g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 459g;

Sagatavoja: L. Einberga-Lapkaša

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

Ēdienkarte nedēļai: 09.02.2026 - 15.02.2026

Lejasciema pamatskola (ēdināšana)*

Grupa: Launags

Pirmdiena 09.02.2026				Otrdiena 10.02.2026				Trešdiena 11.02.2026				Ceturtdiena 12.02.2026				Piektdiena 13.02.2026			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Launags Sardele (70g/134,4 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (35g/119,6 kcal) Tēja (melnā) ar cukuru (200g/20,0 kcal)				Launags Rīsu piena zupa [A07] (230g/154,4 kcal) Sviestmaize ar desu [A01, A07] (45g/112,4 kcal) Ābols (100g/51,0 kcal)				Launags Mannas biezputra [A01, A07] (180g/109,7 kcal) Ievārījums (35g/77,5 kcal) Piens 2.5% [A07] (200g/105,0 kcal)				Launags Pica [A01, A07] (100g/205,2 kcal) Kakao dzēriens [A07] (250g/100,1 kcal)				Launags Kukurūzas pārslas [A01] (50g/176,5 kcal) Piens 2.5% [A07] (200g/105,0 kcal) Auglis (70g/44,7 kcal)			
8,3	22,8	16,6	274,0	8,8	51,1	8,7	317,8	9,2	48,3	7,1	292,2	12,3	33,8	13,5	305,3	9,7	59,6	5,5	326,2
Uzturvērtības kopā 8,3 22,8 16,6 274,0 Sāls(g): 0,0000 ; 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 8,8 51,1 8,7 317,8 Sāls(g): 0,5000 ; Cukurs(g): 0,0000 (7-14) (30-58) (9-14) (320-500) Sāls(g): (1-1) ; Cukurs(g): (3-5) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 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				Uzturvērtības kopā 12,3 33,8 13,5 305,3 Sāls(g): 0,2000 ; Cukurs(g): 6,0000 (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 9,7 59,6 5,5 326,2 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			

Produktu daudzums nedēļā: Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti 17g; Augļi un ogas 170g; Dārzeni 4g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 116g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 688g;

Sagatavoja: L. Einberga-Lapkaša

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

Ēdienkarte nedēļai: 09.02.2026 - 15.02.2026

Lejasciema pamatskola (ēdināšana)*

Grupa: 1-9 skolas piens

Otrdiena 10.02.2026				Ceturtdiena 12.02.2026			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas				Pusdienas			
Skolas piens [A07] (200g/90,0 kcal)				Skolas piens [A07] (200g/90,0 kcal)			
6,0	9,6	3,0	90,0	6,0	9,6	3,0	90,0
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
6,0	9,6	3,0	90,0	6,0	9,6	3,0	90,0
Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000				Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000			
(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)
Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0)				Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0)			
13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

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

Sagatavoja: L. Einberga-Lapkaša

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

Ēdienkarte nedēļai: 09.02.2026 - 15.02.2026

Lejasciema pamatskola (ēdināšana)*

Grupa: 1.-4.kl.

Pirmdiena 09.02.2026				Otrdiena 10.02.2026				Trešdiena 11.02.2026				Ceturtdiena 12.02.2026				Piektdiena 13.02.2026			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas Pupiņu zupa ar malto gaļu (180g/96,8 kcal) Griķi vārīti (180g/221,3 kcal) Maltās gaļas mērce [A01, A07] (70g/86,2 kcal) Dārzeņu asorti (70g/28,2 kcal) Krējums [A07] (15g/30,0 kcal) Graudu maize [A01, A11] (30g/84,0 kcal) Ogu dzēriens (135g/19,7 kcal) Sāls (2g/0,0 kcal)				Pusdienas Kartupeļu biezenis [A07] (200g/152,5 kcal) Cūkgāļas šnicelle [A01, A03] (70g/147,2 kcal) Krējuma mērce [A01, A07] (55g/43,8 kcal) Burkānu salāti [A03, A07, A10] (60g/53,4 kcal) Putukrējums ar grauzdētām auzu pārslām [A01, A07] (50g/176,4 kcal) Ķiršu ķīselis (60g/22,8 kcal) Sāls (1g/0,0 kcal)				Pusdienas Rasoliņš [A01] (220g/94,8 kcal) Makaroni ar gaļu un tomātu mērci [A01] (200g/424,0 kcal) Dārzeņu asorti (70g/28,2 kcal) Krējums [A07] (7g/14,0 kcal) Graudu maize [A01, A11] (25g/70,0 kcal) Ogu kompots (150g/28,2 kcal) Sāls (2g/0,0 kcal)				Pusdienas Šķelto zirņu biezenis [A07, A09] (180g/320,6 kcal) Cepta cūkgāļa ar siļķēm (60g/72,7 kcal) Gurķi marinēti (45g/8,3 kcal) Vanīļas krēms [A07] (50g/105,7 kcal) Ogu ķīselis (60g/27,1 kcal) Sāls (2g/0,0 kcal)				Pusdienas Kartupeļi vārīti (200g/138,2 kcal) Vistas gaļas mērce ar sēnēm [A01, A07] (90g/118,5 kcal) Dārzeņu asorti (70g/59,1 kcal) Svaīgu ogu uzpūtenis [A01] (70g/86,3 kcal) Piens 2.5% [A07] (150g/78,8 kcal) Sāls (1g/0,0 kcal) Banāni (80g/74,2 kcal)			
20,1	82,4	17,4	566,2	17,2	67,0	29,0	596,1	26,1	95,2	19,3	659,2	27,2	61,4	20,1	534,4	19,8	81,4	16,7	555,1
Uzturvērtības kopā 20,1 82,4 17,4 566,2 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 17,2 67,0 29,0 596,1 Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 9,5000 (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 26,1 95,2 19,3 659,2 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 27,2 61,4 20,1 534,4 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 9,6000 (12-28) (55-113) (16-29) (490-750) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (2-10) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 19,8 81,4 16,7 555,1 Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 9,7000 (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 54g; Augļi un ogas 154g; Dārzeņi 543g; Kartupeļi 457g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 233g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 274g;

Sagatavoja: L. Einberga-Lapkaša

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