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

APSTIPRINU
I. Maltavniece

Ēdienkarte nedēļai: 09.11.2026 - 13.11.2026

Lejasciema pamatskola (ēdināšana)*

Grupa: 5.-9.kl.

Pirmdiena 09.11.2026				Otrdiena 10.11.2026				Trešdiena 11.11.2026				Ceturtdiena 12.11.2026				Piektdiena 13.11.2026			
Olb.	**Ogļh.**	**Tauki**	**Kcal**	**Olb.**	**Ogļh.**	**Tauki**	**Kcal**	**Olb.**	**Ogļh.**	**Tauki**	**Kcal**	**Olb.**	**Ogļh.**	**Tauki**	**Kcal**	**Olb.**	**Ogļh.**	**Tauki**	**Kcal**
Pusdienas Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem (240g/98,0 kcal) Šķelto zirņu biezenis [A07, A09] (210g/320,5 kcal) Cepta cūkgaļa ar sīpoliem (60g/72,7 kcal) Ķīnas kāpostu salāti ar eļļu (70g/75,6 kcal) Krējums [A07] (15g/30,0 kcal) Maize, rupjmaize - klona [A01] (30g/79,2 kcal) Ābolu kompots (200g/41,0 kcal) Sāls (2g/0,0 kcal)				**Pusdienas** Kartupeļi vārīti (220g/152,0 kcal) Cūkgaļas karbonāde [A01, A03] (80g/240,5 kcal) Krējuma mērce [A01, A07] (70g/69,6 kcal) Dārzeņu asorti (90g/53,6 kcal) Ogu biezais ķīselis (80g/66,1 kcal) Piens 2.5% [A07] (200g/105,0 kcal) Graudu maize [A01, A11] (30g/84,0 kcal) Sāls (1g/0,0 kcal)				**Pusdienas** Griķi vārīti (180g/221,3 kcal) Cepta cūkgaļa tomātu mērcē (90g/190,0 kcal) Ķīnas kāpostu salāti ar kukurūzu [A01, A07] (70g/50,9 kcal) Kukurūzas pārslas [A01] (60g/211,8 kcal) Jogurts [A07] (120g/86,4 kcal) Ogu dzēriens (140g/21,9 kcal) Sāls (1g/0,0 kcal)				**Pusdienas** Biešu zupa (240g/162,5 kcal) Kartupeļi vārīti (200g/138,2 kcal) Cūkgaļas stroganovs [A01, A07] (95g/249,9 kcal) Balto redīsu un burkānu salāti (70g/21,1 kcal) Maize, rupjmaize - klona [A01] (30g/79,1 kcal) Krējums [A07] (20g/39,9 kcal) Ogu dzēriens (150g/23,5 kcal) Sāls (2g/0,0 kcal)				**Pusdienas** Makaroni ar gaļu [A01] (210g/334,0 kcal) Siers [A07] (30g/97,8 kcal) Dārzeņu asorti (70g/28,2 kcal) Putukrējums ar cepumiem [A01, A03, A05, A07, A08, A10, A11] (44g/151,0 kcal) Svaigu ogu ķīselis (65g/40,0 kcal) Graudu maize [A01, A11] (30g/84,0 kcal) Sāls (1g/0,0 kcal)			
34,6	**85,3**	**26,3**	**717,0**	**27,3**	**93,9**	**31,8**	**770,8**	**22,4**	**120,3**	**23,2**	**782,3**	**27,1**	**80,1**	**31,4**	**714,2**	**30,9**	**81,4**	**31,8**	**735,0**
Uzturvērtības kopā				**Uzturvērtības kopā**				**Uzturvērtības kopā**				**Uzturvērtības kopā**				**Uzturvērtības kopā**			
34,6	**85,3**	**26,3**	**717,0**	**27,3**	**93,9**	**31,8**	**770,8**	**22,4**	**120,3**	**23,2**	**782,3**	**27,1**	**80,1**	**31,4**	**714,2**	**30,9**	**81,4**	**31,8**	**735,0**
Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 4,9000				**Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 4,7000**				**Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 3,5000**				**Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 3,7000**				**Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 8,5000**			
(18-36)	(79-144)	(23-37)	(700-960)	(18-36)	(79-144)	(23-37)	(700-960)	(18-36)	(79-144)	(23-37)	(700-960)	(18-36)	(79-144)	(23-37)	(700-960)	(18-36)	(79-144)	(23-37)	(700-960)
Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (2-10)				Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (2-10)				Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (2-10)				Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (2-10)				Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (2-10)			
13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Produktu daudzums nedēļā: Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti 83g; Augļi un ogas 122g; Dārzeņi 606g; Kartupeļi 513g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 294g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 385g;

Sagatavoja: L. Einberga-Lapkaša

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

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

APSTIPRINU
I. Maltavniece

Ēdienkarte nedēļai: 09.11.2026 - 13.11.2026

Lejasciema pamatskola (ēdināšana)*

Grupa: Darbinieki

Pirmdiena 09.11.2026				Otrdiena 10.11.2026				Trešdiena 11.11.2026				Ceturtdiena 12.11.2026				Piektdiena 13.11.2026			
Olb.	**Ogļh.**	**Tauki**	**Kcal**	**Olb.**	**Ogļh.**	**Tauki**	**Kcal**	**Olb.**	**Ogļh.**	**Tauki**	**Kcal**	**Olb.**	**Ogļh.**	**Tauki**	**Kcal**	**Olb.**	**Ogļh.**	**Tauki**	**Kcal**
Pusdienas Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem (250g/102,1 kcal) Šķelto zirņu biezenis [A07, A09] (220g/335,7 kcal) Cepta cūkgaļa ar sīpoliem (70g/84,8 kcal) Ķīnas kāpostu salāti ar eļļu (80g/86,4 kcal) Krējums [A07] (15g/30,0 kcal) Maize, rupjmaize - klona [A01] (30g/79,2 kcal) Ābolu kompots (150g/27,3 kcal) Sāls (2g/0,0 kcal)				**Pusdienas** Kartupeļi vārīti (220g/152,0 kcal) Cūkgaļas karbonāde [A01, A03] (90g/270,5 kcal) Krējuma mērce [A01, A07] (70g/69,6 kcal) Dārzeņu asorti (100g/40,2 kcal) Ogu biezais ķīselis (100g/82,6 kcal) Piens 2.5% [A07] (200g/105,0 kcal) Graudu maize [A01, A11] (30g/84,0 kcal) Sāls (3g/0,0 kcal)				**Pusdienas** Griķi vārīti (200g/245,9 kcal) Cepta cūkgaļa tomātu mērcē (100g/201,3 kcal) Ķīnas kāpostu salāti ar kukurūzu [A01, A07] (70g/50,9 kcal) Kukurūzas pārslas [A01] (70g/247,1 kcal) Jogurts [A07] (140g/100,8 kcal) Ogu dzēriens (140g/21,9 kcal) Sāls (1g/0,0 kcal)				**Pusdienas** Biešu zupa (240g/162,5 kcal) Kartupeļi vārīti (200g/138,2 kcal) Cūkgaļas stroganovs [A01, A07] (95g/249,9 kcal) Balto redīsu un burkānu salāti (80g/24,1 kcal) Maize, rupjmaize - klona [A01] (30g/79,1 kcal) Krējums [A07] (20g/39,9 kcal) Ogu dzēriens (150g/23,5 kcal) Sāls (2g/0,0 kcal)				**Pusdienas** Makaroni ar gaļu [A01] (230g/365,8 kcal) Siers [A07] (30g/97,8 kcal) Dārzeņu asorti (100g/40,2 kcal) Putukrējums ar cepumiem [A01, A03, A05, A07, A08, A10, A11] (50g/171,6 kcal) Svaigu ogu ķīselis (65g/40,0 kcal) Graudu maize [A01, A11] (30g/84,0 kcal) Sāls (1g/0,0 kcal)			
36,7	**85,1**	**28,4**	**745,5**	**28,7**	**99,5**	**32,3**	**803,9**	**25,0**	**135,7**	**24,6**	**867,9**	**27,2**	**80,4**	**31,5**	**717,2**	**33,2**	**88,0**	**34,9**	**799,4**
Uzturvērtības kopā				**Uzturvērtības kopā**				**Uzturvērtības kopā**				**Uzturvērtības kopā**				**Uzturvērtības kopā**			
36,7	**85,1**	**28,4**	**745,5**	**28,7**	**99,5**	**32,3**	**803,9**	**25,0**	**135,7**	**24,6**	**867,9**	**27,2**	**80,4**	**31,5**	**717,2**	**33,2**	**88,0**	**34,9**	**799,4**
Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 3,7000				**Sāls(g): 3,0000 ; Cukurs(g): 5,9000**				**Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 3,5000**				**Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 3,7000**				**Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 9,2000**			
(20-37)	(90-147)	(27-38)	(800-980)	(20-37)	(90-147)	(27-38)	(800-980)	(20-37)	(90-147)	(27-38)	(800-980)	(20-37)	(90-147)	(27-38)	(800-980)	(20-37)	(90-147)	(27-38)	(800-980)
Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-20)				Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-20)				Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-20)				Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-20)				Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-20)			
Nav atbilstošu MK noteikumu				Nav atbilstošu MK noteikumu				Nav atbilstošu MK noteikumu				Nav atbilstošu MK noteikumu				Nav atbilstošu MK noteikumu			

Produktu daudzums nedēļā: Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti 87g; Augļi un ogas 110g; Dārzeņi 681g; Kartupeļi 515g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 316g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 405g;

Sagatavoja: L. Einberga-Lapkaša

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

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

APSTIPRINU
I. Maltavniece

Ēdienkarte nedēļai: 09.11.2026 - 13.11.2026

Lejasciema pamatskola (ēdināšana)*

Grupa: Launags

Pirmdiena 09.11.2026				Otrdiena 10.11.2026				Trešdiena 11.11.2026				Ceturtdiena 12.11.2026				Piektdiena 13.11.2026			
Olb.	**Ogļh.**	**Tauki**	**Kcal**	**Olb.**	**Ogļh.**	**Tauki**	**Kcal**	**Olb.**	**Ogļh.**	**Tauki**	**Kcal**	**Olb.**	**Ogļh.**	**Tauki**	**Kcal**	**Olb.**	**Ogļh.**	**Tauki**	**Kcal**
Launags Auzu pārslu biezputra [A01, A07] (150g/197,8 kcal) Ievārījums (35g/77,5 kcal) Ābols (100g/51,0 kcal)				**Launags** Cepta baltmaize [A01, A03, A07] (70g/189,6 kcal) Ievārījums (35g/77,5 kcal) Auglis (70g/44,7 kcal)				**Launags** Makaronu piena zupa [A01, A07] (250g/167,0 kcal) Sviestmaize ar sieru [A01, A07] (45g/152,2 kcal) Ābols (100g/51,0 kcal)				**Launags** Auzu pārslu biezputra [A01, A07] (190g/250,5 kcal) Ievārījums (35g/77,5 kcal) Piens 2.5% [A07] (200g/105,0 kcal) Banāni (80g/74,2 kcal)				**Launags** Ābolu plātsmaize [A01, A03, A07] (100g/227,3 kcal) Kakao dzēriens [A07] (150g/60,1 kcal)			
6,8	**58,3**	**7,3**	**326,3**	**5,4**	**57,2**	**6,9**	**311,8**	**11,9**	**57,5**	**10,3**	**370,2**	**15,0**	**80,0**	**14,2**	**507,2**	**9,6**	**47,9**	**6,4**	**287,4**
Uzturvērtības kopā				**Uzturvērtības kopā**				**Uzturvērtības kopā**				**Uzturvērtības kopā**				**Uzturvērtības kopā**			
6,8	**58,3**	**7,3**	**326,3**	**5,4**	**57,2**	**6,9**	**311,8**	**11,9**	**57,5**	**10,3**	**370,2**	**15,0**	**80,0**	**14,2**	**507,2**	**9,6**	**47,9**	**6,4**	**287,4**
Sāls(g): 0,1000 ; Cukurs(g): 3,9000				**Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 4,2000**				**Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000**				**Sāls(g): 0,1000 ; Cukurs(g): 5,0000**				**Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 12,9000**			
(7-14)	(30-58)	(9-14)	(320-500)	(7-14)	(30-58)	(9-14)	(320-500)	(7-14)	(30-58)	(9-14)	(320-500)	(7-14)	(30-58)	(9-14)	(320-500)	(7-14)	(30-58)	(9-14)	(320-500)
Sāls(g): (1-1) ; Cukurs(g): (3-5)				Sāls(g): (1-1) ; Cukurs(g): (3-5)				Sāls(g): (1-1) ; Cukurs(g): (3-5)				Sāls(g): (1-1) ; Cukurs(g): (3-5)				Sāls(g): (1-1) ; Cukurs(g): (3-5)			
13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Produktu daudzums nedēļā: Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti 24g; Augļi un ogas 362g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 565g;

Sagatavoja: L. Einberga-Lapkaša

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

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

APSTIPRINU
I. Maltavniece

Ēdienkarte nedēļai: 09.11.2026 - 13.11.2026

Lejasciema pamatskola (ēdināšana)*

Grupa: Skolas auglis

Otrdiena 10.11.2026				Ceturtdiena 12.11.2026			
Olb.	**Ogļh.**	**Tauki**	**Kcal**	**Olb.**	**Ogļh.**	**Tauki**	**Kcal**
Pusdienas				**Pusdienas**			
Skolas auglis (ābols) 1-9 klase (100g/51,0 kcal)				Skolas auglis (ābols) 1-9 klase (100g/51,0 kcal)			
0,3	**12,0**	**0,2**	**51,0**	**0,3**	**12,0**	**0,2**	**51,0**
Uzturvērtības kopā				**Uzturvērtības kopā**			
0,3	**12,0**	**0,2**	**51,0**	**0,3**	**12,0**	**0,2**	**51,0**
Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000				**Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000**			
(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)
Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0)				Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0)			
Nav atbilstošu MK noteikumu				Nav atbilstošu MK noteikumu			

Produktu daudzums nedēļā: Augļi un ogas 200g;

Sagatavoja: L. Einberga-Lapkaša

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

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

APSTIPRINU
I. Maltavniece

Ēdienkarte nedēļai: 09.11.2026 - 13.11.2026

Lejasciema pamatskola (ēdināšana)*

Grupa: Skolas piens

Pirmdiena 09.11.2026				Trešdiena 11.11.2026				Piektdiena 13.11.2026			
Olb.	**Ogļh.**	**Tauki**	**Kcal**	**Olb.**	**Ogļh.**	**Tauki**	**Kcal**	**Olb.**	**Ogļh.**	**Tauki**	**Kcal**
Pusdienas				**Pusdienas**				**Pusdienas**			
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**
Uzturvērtības kopā				**Uzturvērtības kopā**				**Uzturvērtības kopā**			
6,0	**9,6**	**3,0**	**90,0**	**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**				**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)			
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 nepiejamība)

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

APSTIPRINU
I. Maltavniece

Ēdienkarte nedēļai: 09.11.2026 - 13.11.2026

Lejasciema pamatskola (ēdināšana)*

Grupa: 1.-4.kl.

Pirmdiena 09.11.2026				Otrdiena 10.11.2026				Trešdiena 11.11.2026				Ceturtdiena 12.11.2026				Piektdiena 13.11.2026			
Olb.	**Ogļh.**	**Tauki**	**Kcal**	**Olb.**	**Ogļh.**	**Tauki**	**Kcal**	**Olb.**	**Ogļh.**	**Tauki**	**Kcal**	**Olb.**	**Ogļh.**	**Tauki**	**Kcal**	**Olb.**	**Ogļh.**	**Tauki**	**Kcal**
Pusdienas Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem (180g/73,6 kcal) Šķelto zirņu biezenis [A07, A09] (160g/244,2 kcal) Cepta cūkgaļa ar sīpoliem (60g/72,7 kcal) Ķīnas kāpostu salāti ar eļļu (70g/75,6 kcal) Krējums [A07] (10g/20,0 kcal) Maize, rupjmaize - klona [A01] (15g/39,6 kcal) Ābolu kompots (150g/27,3 kcal) Sāls (2g/0,0 kcal)				**Pusdienas** Kartupeļi vārīti (190g/131,3 kcal) Cūkgaļas karbonāde [A01, A03] (70g/210,4 kcal) Krējuma mērce [A01, A07] (70g/69,6 kcal) Dārzeņu asorti (70g/28,2 kcal) Ogu biezais ķīselis (80g/66,1 kcal) Piens 2.5% [A07] (200g/105,0 kcal) Graudu maize [A01, A11] (30g/84,0 kcal) Sāls (1g/0,0 kcal)				**Pusdienas** Griķi vārīti (170g/209,0 kcal) Cepta cūkgaļa tomātu mērcē (90g/161,1 kcal) Ķīnas kāpostu salāti ar kukurūzu [A01, A07] (60g/43,6 kcal) Kukurūzas pārslas [A01] (50g/176,5 kcal) Jogurts [A07] (100g/72,0 kcal) Ogu dzēriens (140g/21,9 kcal) Sāls (1g/0,0 kcal)				**Pusdienas** Biešu zupa (200g/86,6 kcal) Kartupeļi vārīti (180g/124,4 kcal) Cūkgaļas stroganovs [A01, A07] (90g/156,6 kcal) Balto redīsu un burkānu salāti (70g/21,1 kcal) Graudu maize [A01, A11] (30g/84,0 kcal) Krējums [A07] (10g/20,0 kcal) Ogu dzēriens (150g/23,5 kcal) Sāls (1g/0,0 kcal)				**Pusdienas** Makaroni ar gaļu [A01] (190g/302,2 kcal) Siers [A07] (20g/65,2 kcal) Dārzeņu asorti (60g/24,1 kcal) Putukrējums ar cepumiem [A01, A03, A05, A07, A08, A10, A11] (40g/137,3 kcal) Svaigu ogu ķīselis (60g/36,9 kcal) Graudu maize [A01, A11] (25g/70,0 kcal) Sāls (1g/0,0 kcal)			
27,5	**60,5**	**22,1**	**553,0**	**25,0**	**87,5**	**27,3**	**694,6**	**20,5**	**107,5**	**18,9**	**684,1**	**18,4**	**64,9**	**20,3**	**516,2**	**25,9**	**72,6**	**26,8**	**635,7**
Uzturvērtības kopā				**Uzturvērtības kopā**				**Uzturvērtības kopā**				**Uzturvērtības kopā**				**Uzturvērtības kopā**			
27,5	**60,5**	**22,1**	**553,0**	**25,0**	**87,5**	**27,3**	**694,6**	**20,5**	**107,5**	**18,9**	**684,1**	**18,4**	**64,9**	**20,3**	**516,2**	**25,9**	**72,6**	**26,8**	**635,7**
Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 3,7000				**Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 4,7000**				**Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 3,5000**				**Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 3,7000**				**Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 7,7000**			
(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 66g; Augļi un ogas 103g; Dārzeņi 538g; Kartupeļi 444g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 253g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 349g;

Sagatavoja: L. Einberga-Lapkaša

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