

Ēdienkarte nedēļai: 11.05.2026 - 15.05.2026

Lejasciema pamatskola (ēdināšana)*

Grupa: 5.-9.kl.

Pirmdiena 11.05.2026				Otrdiena 12.05.2026				Trešdiena 13.05.2026				Ceturtdiena 14.05.2026				Piektdiena 15.05.2026			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas				Pusdienas				Pusdienas				Pusdienas				Pusdienas			
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem (220g/99,1 kcal)				Makaroni ar gaļu [A01] (220g/396,2 kcal)				Kartupeļi vārīti (220g/152,0 kcal)				Griķi vārīti (200g/245,9 kcal)				Frikadeļu zupa ar dārzeņiem (220g/146,4 kcal)			
Cūkgaļas plovcs [A09] (220g/429,9 kcal)				Siers [A07] (25g/81,4 kcal)				Cepta vista [A09] (80g/178,4 kcal)				Maltās gaļas mērce [A01, A07] (90g/220,4 kcal)				Grūbas ar gaļu [A01, A07, A09] (220g/306,9 kcal)			
Dārzeņu asorti (60g/24,1 kcal)				Burkānu salāti [A03, A07, A10] (70g/62,1 kcal)				Krējuma mērce [A01, A07] (60g/59,7 kcal)				Ķīnas kāpostu salāti ar kukurūzu [A01, A07] (70g/50,9 kcal)				Dārzeņu asorti (70g/28,2 kcal)			
Maize, rupjmaize - klona [A01] (35g/92,3 kcal)				Piena ķīselis [A01, A07] (65g/86,9 kcal)				Dārzeņu asorti (70g/59,1 kcal)				Kukurūzas pārslas [A01] (50g/176,5 kcal)				Graudu maize [A01, A11] (30g/84,0 kcal)			
Ogu dzēriens (155g/26,7 kcal)				Ogu ķīselis (70g/31,7 kcal)				Rīsu krēms [A07] (55g/151,8 kcal)				Jogurts [A07] (120g/86,4 kcal)				Krējums [A07] (20g/40,0 kcal)			
Krējums [A07] (20g/39,9 kcal)				Maize, rupjmaize - klona [A01] (30g/79,1 kcal)				Ķiršu ķīselis (65g/52,5 kcal)				Ogu dzēriens (140g/21,9 kcal)				Ogu dzēriens (150g/23,5 kcal)			
Kefīrs [A07] (200g/105,0 kcal)				Sāls (1g/0,0 kcal)				Maize, rupjmaize - klona [A01] (30g/79,1 kcal)				Sāls (1g/0,0 kcal)				Banāni (100g/92,8 kcal)			
Sāls (2g/0,0 kcal)				Ābols (100g/51,0 kcal)				Sāls (1g/0,0 kcal)				Sāls (1g/0,0 kcal)				Sāls (2g/0,0 kcal)			
30,7	102,7	30,3	817,0	29,2	110,4	26,0	788,4	26,9	92,8	28,5	732,6	22,5	118,3	25,9	802,0	27,7	84,7	30,4	721,8
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
30,7	102,7	30,3	817,0	29,2	110,4	26,0	788,4	26,9	92,8	28,5	732,6	22,5	118,3	25,9	802,0	27,7	84,7	30,4	721,8
Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 3,6000				Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 4,7000				Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 9,7000				Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 3,5000				Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 3,7000			
(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 70g; Augļi un ogas 284g; Dārzeņi 458g; Kartupeļi 335g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 340g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 469g;

Sagatavoja: L. Einberga-Lapkaša

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

Ēdienkarte nedēļai: 11.05.2026 - 15.05.2026

Lejasciema pamatskola (ēdināšana)*

Grupa: Darbinieki

Pirmdiena 11.05.2026				Otrdiena 12.05.2026				Trešdiena 13.05.2026				Ceturtdiena 14.05.2026				Piektdiena 15.05.2026			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas				Pusdienas				Pusdienas				Pusdienas				Pusdienas			
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem (240g/98,0 kcal)				Makaroni ar gaļu [A01] (220g/396,2 kcal)				Kartupeļi vārīti (220g/152,0 kcal)				Griķi vārīti (200g/245,9 kcal)				Frikadeļu zupa ar dārzeņiem (220g/146,3 kcal)			
Cūkgaļas plovš [A09] (220g/429,9 kcal)				Siers [A07] (30g/97,7 kcal)				Cepta vista [A09] (100g/223,1 kcal)				Maltās gaļas mērce [A01, A07] (90g/220,4 kcal)				Grūbas ar gaļu [A01, A07, A09] (220g/306,9 kcal)			
Dārzeņu asorti (100g/40,2 kcal)				Burkānu salāti [A03, A07, A10] (70g/62,1 kcal)				Krējuma mērce [A01, A07] (60g/59,7 kcal)				Ķīnas kāpostu salāti ar kukurūzu [A01, A07] (70g/50,9 kcal)				Dārzeņu asorti (70g/28,2 kcal)			
Maize, rupjmaize - klona [A01] (35g/92,3 kcal)				Piena ķīselis [A01, A07] (65g/86,9 kcal)				Dārzeņu asorti (80g/67,6 kcal)				Kukurūzas pārslas [A01] (50g/176,5 kcal)				Graudu maize [A01, A11] (30g/84,0 kcal)			
Ogu dzēriens (145g/20,9 kcal)				Ogu ķīselis (70g/31,7 kcal)				Rīsu krēms [A07] (55g/151,8 kcal)				Jogurts [A07] (120g/86,4 kcal)				Krējums [A07] (20g/40,0 kcal)			
Krējums [A07] (20g/39,9 kcal)				Maize, rupjmaize - klona [A01] (30g/79,1 kcal)				Ķiršu ķīselis (65g/52,5 kcal)				Ogu dzēriens (140g/21,9 kcal)				Ogu dzēriens (150g/23,5 kcal)			
Sāls (2g/0,0 kcal)				Sāls (1g/0,0 kcal)				Maize, rupjmaize - klona [A01] (30g/79,1 kcal)				Sāls (1g/0,0 kcal)				Banāni (100g/92,8 kcal)			
Sāls (2g/0,0 kcal)				Sāls (1g/0,0 kcal)				Sāls (1g/0,0 kcal)				Sāls (1g/0,0 kcal)				Sāls (2g/0,0 kcal)			
25,6	92,7	26,3	721,2	30,2	98,4	27,1	753,7	30,4	93,1	32,7	785,8	22,5	118,3	25,9	802,0	27,4	85,0	30,3	721,7
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
25,6	92,7	26,3	721,2	30,2	98,4	27,1	753,7	30,4	93,1	32,7	785,8	22,5	118,3	25,9	802,0	27,4	85,0	30,3	721,7
Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 3,6000				Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 4,7000				Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 9,7000				Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 3,5000				Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 3,7000			
(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 75g; Augļi un ogas 174g; Dārzeņi 477g; Kartupeļi 354g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 361g; Piens, kefirs, jogurts vai citi skābpiena produkti 269g;

Sagatavoja: L. Einberga-Lapkaša

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

Ēdienkarte nedēļai: 11.05.2026 - 15.05.2026

Lejasciema pamatskola (ēdināšana)*

Grupa: Launags

Pirmdiena 11.05.2026				Otrdiena 12.05.2026				Trešdiena 13.05.2026				Ceturtdiena 14.05.2026				Piektdiena 15.05.2026			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Launags Mannas biezu putra [A01, A07] (180g/182,6 kcal) levārijums (35g/77,5 kcal) Ābols (100g/51,0 kcal)				Launags Kukurūzas pārslas [A01] (50g/176,5 kcal) Piens 2.5% [A07] (200g/105,0 kcal) Banāni (80g/74,2 kcal)				Launags Siera karstmaizītes [A01, A07] (80g/222,1 kcal) Kakao dzēriens [A07] (150g/60,1 kcal) Ābols (100g/51,0 kcal)				Launags Piena dāržeņu zupa [A07] (180g/76,6 kcal) Sviestmaize ar gurķi [A01, A07] (45g/120,7 kcal) Ābols (100g/51,0 kcal)				Launags Cepta baltmaize [A01, A03, A07] (90g/232,7 kcal) levārijums (20g/44,3 kcal) Tēja (melnā) ar cukuru (140g/7,0 kcal)			
6,1	66,3	2,5	311,1	10,4	66,3	5,5	355,7	12,4	38,9	14,1	333,2	6,6	39,3	7,2	248,3	6,8	44,5	8,7	284,0
Uzturvērtības kopā 6,1 66,3 2,5 311,1 Sāls(g): 0,5000 ; Cukurs(g): 5,0000 (7-14) (30-58) (9-14) (320-500)				Uzturvērtības kopā 10,4 66,3 5,5 355,7 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000 (7-14) (30-58) (9-14) (320-500)				Uzturvērtības kopā 12,4 38,9 14,1 333,2 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 3,0000 (7-14) (30-58) (9-14) (320-500)				Uzturvērtības kopā 6,6 39,3 7,2 248,3 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000 (7-14) (30-58) (9-14) (320-500)				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				Sāls(g): (1-1) ; Cukurs(g): (3-5) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Sāls(g): (1-1) ; Cukurs(g): (3-5) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Sāls(g): (1-1) ; Cukurs(g): (3-5) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Sāls(g): (1-1) ; Cukurs(g): (3-5) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Produktu daudzums nedēļā: Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti 29g; Augļi un ogas 381g; Dārzeni 55g; Kartupeļi 26g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 20g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 433g;

Sagatavoja: L. Einberga-Lapkaša

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

Ēdienkarte nedēļai: 11.05.2026 - 15.05.2026

Lejasciema pamatskola (ēdināšana)*

Grupa: Skolas piens

Pirmdiena 11.05.2026				Trešdiena 13.05.2026			
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: 11.05.2026 - 15.05.2026

Lejasciema pamatskola (ēdināšana)*

Grupa: 1.-4.kl.

Pirmdiena 11.05.2026				Otrdiena 12.05.2026				Trešdiena 13.05.2026				Ceturtdiena 14.05.2026				Piektdiena 15.05.2026			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas				Pusdienas				Pusdienas				Pusdienas				Pusdienas			
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem (200g/92,5 kcal)				Makaroni ar gaļu [A01] (200g/329,1 kcal)				Kartupeļi vārīti (200g/138,2 kcal)				Griķi vārīti (170g/209,0 kcal)				Frikadeļu zupa ar dārzeņiem (200g/131,9 kcal)			
Cūkgaļas plovš [A09] (200g/277,7 kcal)				Siers [A07] (20g/65,1 kcal)				Cepta vista [A09] (70g/156,1 kcal)				Maltās gaļas mērce [A01, A07] (70g/171,3 kcal)				Grūbas ar gaļu [A01, A07, A09] (180g/251,1 kcal)			
Dārzeņu asorti (60g/24,1 kcal)				Burkānu salāti [A03, A07, A10] (60g/53,2 kcal)				Krējuma mērce [A01, A07] (60g/59,7 kcal)				Ķīnas kāpostu salāti ar kukurūzu [A01, A07] (60g/43,6 kcal)				Dārzeņu asorti (70g/28,2 kcal)			
Krējums [A07] (15g/30,0 kcal)				Piena ķīselis [A01, A07] (60g/80,2 kcal)				Dārzeņu asorti (60g/50,6 kcal)				Kukurūzas pārslas [A01] (50g/176,5 kcal)				Graudu maize [A01, A11] (30g/84,0 kcal)			
Baltmaize [A01, A07] (30g/82,4 kcal)				Ogu ķīselis (60g/27,1 kcal)				Rīsu krēms [A07] (50g/138,0 kcal)				Jogurts [A07] (100g/72,0 kcal)				Krējums [A07] (10g/20,0 kcal)			
Ogu dzēriens (145g/25,5 kcal)				Sāls (1g/0,0 kcal)				Ķiršu ķīselis (60g/50,9 kcal)				Ogu dzēriens (140g/22,8 kcal)				Ogu dzēriens (150g/23,5 kcal)			
Kefīrs [A07] (120g/63,0 kcal)				Ābols (100g/51,0 kcal)				Sāls (1g/0,0 kcal)				Sāls (1g/0,0 kcal)				Banāni (100g/92,8 kcal)			
Sāls (2g/0,0 kcal)																Sāls (2g/0,0 kcal)			
25,3	67,4	24,6	595,2	23,2	78,7	22,3	605,7	22,5	69,5	25,3	593,5	19,0	106,9	20,8	695,2	24,5	77,9	24,7	631,5
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
25,3	67,4	24,6	595,2	23,2	78,7	22,3	605,7	22,5	69,5	25,3	593,5	19,0	106,9	20,8	695,2	24,5	77,9	24,7	631,5
Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 3,3000				Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 4,0000				Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 8,8000				Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 3,4000				Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 3,7000			
(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 56g; Augļi un ogas 288g; Dārzeņi 424g; Kartupeļi 301g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 296g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 346g;

Sagatavoja: L. Einberga-Lapkaša

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