

Ēdienkarte nedēļai: 15.09.2025 - 19.09.2025

Lejasciema pamatskola (ēdināšana)*

Grupa: 5.-9.kl.

Pirmdiena 15.09.2025				Otrdiena 16.09.2025				Trešdiena 17.09.2025				Ceturtdiena 18.09.2025				Piektdiena 19.09.2025			
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/102,5 kcal) Makaroni [A01] (220g/322,3 kcal) Maltās gaļas mērce (sarkanā) [A07] (90g/146,2 kcal) Dārzeņu asorti (80g/32,1 kcal) Krējums [A07] (20g/40,0 kcal) Graudu maize [A01, A11] (30g/84,0 kcal) Sāls (2g/0,0 kcal) Ābolu kompots (200g/36,8 kcal)				Pusdienas Kartupeļu biezenis [A07] (230g/175,3 kcal) Kotlete ar rīsiem jeb teftelis. (80g/168,4 kcal) Krējuma mērce [A01, A07] (80g/79,5 kcal) Burkānu salāti ar saulespuķu sēkliņām/L [A03, A07, A10] (70g/110,7 kcal) Ogu biežais ķīselis (80g/66,1 kcal) Piens 2.5% [A07] (120g/63,0 kcal) Graudu maize [A01, A11] (30g/84,0 kcal) Sāls (1g/0,0 kcal)				Pusdienas Svaigu kāpostu zupa ar gaļu (230g/86,7 kcal) Šķelto zirņu biezenis [A07, A09] (200g/305,2 kcal) Cepta cūkgaļa ar sīpoliem (80g/97,0 kcal) Gurķu salāti/L (80g/80,2 kcal) Krējums [A07] (20g/40,0 kcal) Maize, rupjmaize - klona [A01] (30g/79,2 kcal) Ābolu kompots (200g/41,6 kcal) Sāls (2g/0,0 kcal) Banāni (80g/74,2 kcal)				Pusdienas Pērļu grūbas [A01, A09] (200g/304,1 kcal) Vistas gaļas mērce ar dārzeņiem [A01, A07] (100g/101,2 kcal) Dārzeņu asorti (80g/67,4 kcal) Putukrējums ar cepumiem [A01, A03, A05, A07, A08, A10, A11] (45g/155,0 kcal) Svaigu ogu ķīselis (60g/35,4 kcal) Maize, rupjmaize - klona [A01] (30g/79,1 kcal) Kefīrs [A07] (200g/105,0 kcal) Sāls (1g/0,0 kcal)				Pusdienas Kartupeļi vārīti (200g/138,2 kcal) Gulašs cūkgaļas ar dārzeņiem [A01, A07] (100g/199,0 kcal) Biešu salāti [A07] (70g/50,7 kcal) Augļu salāti/L (90g/61,8 kcal) Putukrējums [A07] (55g/185,9 kcal) Graudu maize [A01, A11] (30g/84,0 kcal) Sāls (1g/0,0 kcal)			
24,8	107,2	25,8	763,9	25,9	86,9	32,9	747,0	31,5	97,3	32,2	804,1	24,5	106,8	30,7	847,2	18,2	77,9	37,5	719,6
Uzturvērtības kopā 24,8 107,2 25,8 763,9 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 4,9000 (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 25,9 86,9 32,9 747,0 Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 4,7000 (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 31,5 97,3 32,2 804,1 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 4,9000 (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 24,5 106,8 30,7 847,2 Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 9,4000 (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 18,2 77,9 37,5 719,6 Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 9,2000 (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 99g; Augļi un ogas 271g; Dārzeņi 612g; Kartupeļi 499g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 253g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 463g;

Sagatavoja: L. Einberga-Lapkaša

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

Ēdienkarte nedēļai: 15.09.2025 - 19.09.2025

Lejasciema pamatskola (ēdināšana)*

Grupa: Darbinieki

Pirmdiena 15.09.2025				Otrdiena 16.09.2025				Trešdiena 17.09.2025				Ceturtdiena 18.09.2025				Piektdiena 19.09.2025			
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/102,5 kcal) Makaroni [A01] (220g/322,3 kcal) Maltās gaļas mērce (sarkanā) [A07] (90g/146,2 kcal) Dārzeņu asorti (80g/32,1 kcal) Krējums [A07] (20g/40,0 kcal) Graudu maize [A01, A11] (30g/84,0 kcal) Sāls (3g/0,0 kcal) Ābolu kompots (200g/36,8 kcal)				Pusdienas Kartupeļu biezenis [A07] (230g/175,3 kcal) Kotlete ar rīsiem jeb teftelis. (100g/210,6 kcal) Krējuma mērce [A01, A07] (80g/79,5 kcal) Burkānu salāti ar saulespuķu sēkliņām/L [A03, A07, A10] (90g/142,4 kcal) Ogu biežais ķīselis (90g/74,3 kcal) Piens 2.5% [A07] (200g/105,0 kcal) Graudu maize [A01, A11] (30g/84,0 kcal) Sāls (3g/0,0 kcal)				Pusdienas Svaigu kāpostu zupa ar gaļu (250g/94,2 kcal) Škelto zirņu biezenis [A07, A09] (200g/305,2 kcal) Cepta cūkgaļa ar sīpoliem (90g/109,1 kcal) Gurķu salāti/L (80g/81,1 kcal) Krējums [A07] (15g/30,0 kcal) Maize, rupjmaize - klona [A01] (30g/79,2 kcal) Ābolu kompots (150g/27,6 kcal) Sāls (3g/0,0 kcal) Banāni (80g/74,2 kcal)				Pusdienas Pērļu grūbas [A01, A09] (200g/304,1 kcal) Vistas gaļas mērce ar dārzeņiem [A01, A07] (100g/101,2 kcal) Dārzeņu asorti (80g/67,4 kcal) Putukrējums ar cepumiem [A01, A03, A05, A07, A08, A10, A11] (45g/155,0 kcal) Svaigu ogu ķīselis (60g/35,4 kcal) Maize, rupjmaize - klona [A01] (30g/79,1 kcal) Kefīrs [A07] (200g/105,0 kcal) Sāls (3g/0,0 kcal)				Pusdienas Kartupeļi vārīti (200g/138,2 kcal) Gulašs cūkgaļas ar dārzeņiem [A01, A07] (100g/199,0 kcal) Biešu salāti [A07] (70g/50,7 kcal) Augļu salāti/L (90g/61,8 kcal) Putukrējums [A07] (55g/185,9 kcal) Graudu maize [A01, A11] (30g/84,0 kcal) Sāls (3g/0,0 kcal)			
24,8	107,2	25,8	763,9	31,3	95,5	40,7	871,1	32,7	95,0	32,3	800,6	24,5	106,8	30,7	847,2	18,2	77,9	37,5	719,6
Uzturvērtības kopā 24,8 107,2 25,8 763,9 Sāls(g): 3,0000 ; Cukurs(g): 4,9000 (20-37) (90-147) (27-38) (800-980) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-20) Nav atbilstošu MK noteikumu				Uzturvērtības kopā 31,3 95,5 40,7 871,1 Sāls(g): 3,0000 ; Cukurs(g): 5,3000 (20-37) (90-147) (27-38) (800-980) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-20) Nav atbilstošu MK noteikumu				Uzturvērtības kopā 32,7 95,0 32,3 800,6 Sāls(g): 3,0000 ; Cukurs(g): 3,7000 (20-37) (90-147) (27-38) (800-980) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-20) Nav atbilstošu MK noteikumu				Uzturvērtības kopā 24,5 106,8 30,7 847,2 Sāls(g): 3,0000 ; Cukurs(g): 9,4000 (20-37) (90-147) (27-38) (800-980) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-20) Nav atbilstošu MK noteikumu				Uzturvērtības kopā 18,2 77,9 37,5 719,6 Sāls(g): 3,0000 ; Cukurs(g): 9,2000 (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 99g; Augļi un ogas 257g; Dārzeņi 638g; Kartupeļi 503g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 275g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 540g;

Sagatavoja: L. Einberga-Lapkaša

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

Ēdienkarte nedēļai: 15.09.2025 - 19.09.2025

Lejasciema pamatskola (ēdināšana)*

Grupa: Launags

Pirmdiena 15.09.2025				Otrdiena 16.09.2025				Trešdiena 17.09.2025				Ceturtdiena 18.09.2025				Piektdiena 19.09.2025			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Launags Cepta baltmaize [A01, A03, A07] (90g/232,7 kcal) Ievārījums (20g/37,2 kcal) Tēja (melnā) ar cukuru (140g/7,0 kcal) Ābols (100g/52,4 kcal)				Launags Makaronu piena zupa [A01, A07] (250g/167,0 kcal) Sviestmaize ar sieru [A01, A07] (45g/152,2 kcal) Banāni (80g/74,2 kcal)				Launags Biezpiena sacepums [A01, A03, A07] (130g/235,1 kcal) Tēja (melnā) ar cukuru (200g/20,0 kcal)				Launags Mannas biezputra [A01, A07] (170g/104,3 kcal) Ievārījums (15g/27,9 kcal) Piens 2.5% [A07] (150g/78,8 kcal) Ābols (100g/52,4 kcal)				Launags Kukurūzas pārslas [A01] (50g/176,5 kcal) Piens 2.5% [A07] (200g/105,0 kcal) Banāni (80g/74,2 kcal)			
9,8	49,4	10,2	329,3	12,8	62,5	10,3	393,4	14,0	33,9	7,1	255,1	9,8	41,0	6,8	263,4	10,4	66,3	5,5	355,7
Uzturvērtības kopā 9,8 49,4 10,2 329,3 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 12,8 62,5 10,3 393,4 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 14,0 33,9 7,1 255,1 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 14,8000 (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 9,8 41,0 6,8 263,4 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 10,4 66,3 5,5 355,7 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 81g; Augļi un ogas 362g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 532g;

Sagatavoja: L. Einberga-Lapkaša

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

Ēdienkarte nedēļai: 15.09.2025 - 19.09.2025

Lejasciema pamatskola (ēdināšana)*

Grupa: 1.-4.kl.

Pirmdiena 15.09.2025				Otrdiena 16.09.2025				Trešdiena 17.09.2025				Ceturtdiena 18.09.2025				Piektdiena 19.09.2025			
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 (180g/54,6 kcal) Makaroni [A01] (180g/263,7 kcal) Maltās gaļas mērce (sarkanā) [A07] (80g/130,0 kcal) Dārzeņu asorti (70g/28,2 kcal) Krējums [A07] (10g/20,0 kcal) Graudu maize [A01, A11] (25g/70,0 kcal) Sāls (1g/0,0 kcal) Ābolu kompots (150g/27,6 kcal)				Pusdienas Kartupeļu biezenis [A07] (190g/144,8 kcal) Kotlete ar rīsiem jeb teftelis. (75g/157,8 kcal) Krējuma mērce [A01, A07] (60g/59,7 kcal) Burkānu salāti ar saulespuķu sēkliņām/L [A03, A07, A10] (60g/95,0 kcal) Ogu biežais ķīselis (70g/57,8 kcal) Piens 2.5% [A07] (100g/52,5 kcal) Sāls (1g/0,0 kcal)				Pusdienas Svaigu kāpostu zupa ar gaļu (180g/67,7 kcal) Šķelto zirņu biezenis [A07, A09] (160g/244,2 kcal) Cepta cūkgaļa ar sīpoliem (60g/72,7 kcal) Gurķu salāti/L (60g/60,7 kcal) Krējums [A07] (10g/20,0 kcal) Maize, rupjmaize - klona [A01] (15g/39,6 kcal) Ābolu kompots (150g/27,6 kcal) Banāni (80g/74,2 kcal) Sāls (2g/0,0 kcal)				Pusdienas Pērļu grūbas [A01, A09] (190g/228,5 kcal) Vistas gaļas mērce ar dārzeņiem [A01, A07] (90g/68,3 kcal) Dārzeņu asorti (70g/28,2 kcal) Putukrējums ar cepumiem [A01, A03, A05, A07, A08, A10, A11] (44g/151,0 kcal) Svaigu ogu ķīselis (60g/33,5 kcal) Kefīrs [A07] (200g/105,0 kcal) Sāls (1g/0,0 kcal)				Pusdienas Kartupeļu vārīti (180g/124,4 kcal) Gulašs cūkgaļas ar dārzeņiem [A01, A07] (80g/142,8 kcal) Biešu salāti [A07] (70g/50,7 kcal) Augļu salāti/L (70g/54,5 kcal) Putukrējums [A07] (44g/148,7 kcal) Maize, rupjmaize - klona [A01] (30g/79,1 kcal) Sāls (1g/0,0 kcal)			
20,9	87,9	17,6	594,1	19,8	60,5	27,5	567,6	24,4	74,3	23,5	606,7	20,3	75,1	22,2	614,5	14,7	73,4	27,9	600,2
Uzturvērtības kopā 20,9 87,9 17,6 594,1 Sāls(g): 1,0000 ; 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 19,8 60,5 27,5 567,6 Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 4,1000 (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 24,4 74,3 23,5 606,7 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 20,3 75,1 22,2 614,5 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 14,7 73,4 27,9 600,2 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			

Produktu daudzums nedēļā: Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti 85g; Augļi un ogas 221g; Dārzeņi 519g; Kartupeļi 425g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 214g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 412g;

Sagatavoja: L. Einberga-Lapkaša

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