

Ēdienkarte nedēļai: 17.02.2025 - 21.02.2025

Lejasciema pamatskola (ēdināšana)*

Grupa: 1-9 kl. Skolas auglis

Pirmdiena 17.02.2025				Trešdiena 19.02.2025				Piektdiena 21.02.2025			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas Skolas auglis (ābols) 1-9 klase (100g/52,4 kcal)				Pusdienas Skolas auglis (ābols) 1-9 klase (100g/52,4 kcal)				Pusdienas Skolas auglis (ābols) 1-9 klase (100g/52,4 kcal)			
0,3	11,4	0,6	52,4	0,3	11,4	0,6	52,4	0,3	11,4	0,6	52,4
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
0,3	11,4	0,6	52,4	0,3	11,4	0,6	52,4	0,3	11,4	0,6	52,4
(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) Nav atbilstošu MK noteikumu				Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 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 nepiejamība)

Ēdienkarte nedēļai: 17.02.2025 - 21.02.2025

Lejasciema pamatskola (ēdināšana)*

Grupa: 5.-9.kl.

Pirmdiena 17.02.2025				Otrdiena 18.02.2025				Trešdiena 19.02.2025				Ceturtdiena 20.02.2025				Piektdiena 21.02.2025			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas Soļanka (250g/158,9 kcal) Griķi vārīti (200g/245,9 kcal) Maltās gaļas mērce [A01, A07] (100g/123,2 kcal) Dārzeņu asorti (90g/36,2 kcal) Krējums [A07] (30g/59,9 kcal) Graudu maize [A01, A11] (35g/98,0 kcal) Ogu dzēriens (150g/23,5 kcal) Sāls (2g/0,0 kcal)				Pusdienas Kartupeļi vārīti (230g/159,0 kcal) Cūkgaļas kotletes [A01, A03, A07] (80g/191,1 kcal) Piena mērce [A01, A07] (80g/52,8 kcal) Skābu kāpostu salāti (70g/49,7 kcal) Putukrējums ar grauzdētām auzu pārslām [A01, A07] (40g/140,2 kcal) Ogu ķīselis (60g/27,1 kcal) Graudu maize [A01, A11] (30g/84,0 kcal) Sāls (1g/0,0 kcal)				Pusdienas Dārzeņu biezzupa ar sieru [A01, A07] (220g/187,8 kcal) Makaroni ar gaļu un tomātu mērci [A01] (200g/424,0 kcal) Ķītnas kāpostu, gurķu salāti (70g/37,4 kcal) Krējums [A07] (30g/59,9 kcal) Baltmaize [A01, A07] (30g/82,4 kcal) Ogu kompots (150g/28,2 kcal) Sāls (2g/0,0 kcal)				Pusdienas Vārīti rīsi [A07, A09] (200g/260,0 kcal) Vistas fileja siera mērcē [A01, A07] (90g/130,9 kcal) Dārzeņu asorti (80g/32,1 kcal) Maizes zupa [A01] (70g/80,9 kcal) Putukrējums [A07] (50g/169,0 kcal) Sāls (1g/0,0 kcal) Maize, rupjmaize - klonā [A01] (30g/79,1 kcal)				Pusdienas Kartupeļi vārīti (220g/152,1 kcal) Cepta cūkgaļa [A09] (80g/182,6 kcal) Krējuma mērce [A01, A07] (72g/88,5 kcal) Dārzeņu asorti (70g/19,4 kcal) Vaniļas krēms [A07] (60g/192,4 kcal) Ķīršu ķīselis (65g/59,8 kcal) Graudu maize [A01, A11] (30g/84,0 kcal) Sāls (1g/0,0 kcal)			
24,7	91,2	31,2	745,6	24,2	85,2	29,8	703,9	35,3	100,5	30,7	819,7	20,5	104,8	26,8	752,0	26,3	86,1	36,5	778,8
Uzturvērtības kopā 24,7 91,2 31,2 745,6 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 3,7000 (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 24,2 85,2 29,8 703,9 Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 9,5000 (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 35,3 100,5 30,7 819,7 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 3,7000 (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 20,5 104,8 26,8 752,0 Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 9,1000 (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 26,3 86,1 36,5 778,8 Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 8,2000 (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 155g; Augļi un ogas 80g; Dārzeņi 493g; Kartupeļi 525g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 349g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 173g;

Sagatavoja: L. Einberga-Lapkaša

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

Ēdienkarte nedēļai: 17.02.2025 - 21.02.2025

Lejasciema pamatskola (ēdināšana)*

Grupa: Darbinieki

Pirmdiena 17.02.2025				Otrdiena 18.02.2025				Trešdiena 19.02.2025				Ceturtdiena 20.02.2025				Piektdiena 21.02.2025			
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			
Soļanka (250g/158,9 kcal) Griķi vārīti (200g/245,9 kcal) Maltās gaļas mērce [A01, A07] (100g/123,1 kcal) Dārzeņu asorti (100g/40,2 kcal) Krējums [A07] (30g/59,9 kcal) Graudu maize [A01, A11] (30g/84,0 kcal) Ogu dzēriens (200g/31,3 kcal) Sāls (3g/0,0 kcal)				Kartupeļi vārīti (220g/152,1 kcal) Cūkgaļas kotletes [A01, A03, A07] (90g/215,1 kcal) Piena mērce [A01, A07] (80g/52,8 kcal) Skābu kāpostu salāti (70g/49,7 kcal) Putukrējums ar grauzdētām auzu pārslām [A01, A07] (60g/210,4 kcal) Ogu ķīselis (80g/36,1 kcal) Graudu maize [A01, A11] (30g/84,0 kcal) Sāls (3g/0,0 kcal)				Dārzeņu biezzupa ar sieru [A01, A07] (220g/187,8 kcal) Makaroni ar gaļu un tomātu mērci [A01] (220g/466,5 kcal) Ķītnas kāpostu, gurķu salāti (80g/42,6 kcal) Krējums [A07] (30g/59,9 kcal) Baltmaize [A01, A07] (30g/82,4 kcal) Ogu kompots (150g/28,2 kcal) Sāls (3g/0,0 kcal)				Vārīti rīsi [A07, A09] (200g/260,0 kcal) Vistas fileja siera mērcē [A01, A07] (100g/145,4 kcal) Dārzeņu asorti (80g/32,1 kcal) Maizes zupa [A01] (80g/92,5 kcal) Putukrējums [A07] (60g/202,8 kcal) Sāls (3g/0,0 kcal) Maize, rupjmaize - klonā [A01] (30g/79,1 kcal)				Kartupeļi vārīti (220g/152,1 kcal) Cepta cūkgaļa [A09] (100g/228,3 kcal) Krējuma mērce [A01, A07] (80g/98,4 kcal) Dārzeņu asorti (70g/19,4 kcal) Vaniļas krēms [A07] (70g/224,5 kcal) Ķiršu ķīselis (70g/64,4 kcal) Graudu maize [A01, A11] (30g/84,0 kcal) Sāls (3g/0,0 kcal)			
24,5	90,9	31,2	743,3	26,3	92,4	36,4	800,2	37,6	106,6	32,4	867,4	22,0	109,5	30,7	811,9	30,2	89,9	43,4	871,1
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
24,5	90,9	31,2	743,3	26,3	92,4	36,4	800,2	37,6	106,6	32,4	867,4	22,0	109,5	30,7	811,9	30,2	89,9	43,4	871,1
Sāls(g): 3,0000 ; Cukurs(g): 4,9000				Sāls(g): 3,0000 ; Cukurs(g): 13,5000				Sāls(g): 3,0000 ; Cukurs(g): 3,7000				Sāls(g): 3,0000 ; Cukurs(g): 10,8000				Sāls(g): 3,0000 ; Cukurs(g): 9,3000			
(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 187g; Augļi un ogas 89g; Dārzeņi 518g; Kartupeļi 515g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 384g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 175g;

Sagatavoja: L. Einberga-Lapkaša

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

Ēdienkarte nedēļai: 17.02.2025 - 21.02.2025

Lejasciema pamatskola (ēdināšana)*

Grupa: Launags

Pirmdiena 17.02.2025				Otrdiena 18.02.2025				Trešdiena 19.02.2025				Ceturtdiena 20.02.2025				Piektdiena 21.02.2025			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Launags Siera karstmaizītes [A01, A03, A07, A10] (80g/277,6 kcal) Tēja (piparmētru vai kumelīšu) ar cukuru (200g/20,0 kcal) Ābols (100g/52,4 kcal)				Launags Mannas biezputra [A01, A07] (185g/112,7 kcal) Ievārījums (35g/65,1 kcal) Piens 2.5% [A07] (200g/105,0 kcal)				Launags Kukurūzas pārslas [A01] (50g/176,5 kcal) Piens 2.5% [A07] (200g/105,0 kcal) Banāni (80g/74,2 kcal)				Launags Pupiņu salāti [A03, A07] (150g/266,1 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (35g/119,6 kcal) Ābols (100g/52,4 kcal) Tēja (melnā) ar cukuru (150g/15,0 kcal)				Launags Makaronu piena zupa [A01, A07] (250g/167,0 kcal) Sviestmaize ar sieru [A01, A07] (45g/152,2 kcal)			
10,9	37,9	17,2	350,0	14,1	37,4	8,6	282,8	10,4	66,3	5,5	355,7	20,4	60,9	14,3	453,1	11,6	45,5	10,1	319,2
Uzturvērtības kopā 10,9 37,9 17,2 350,0 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 14,1 37,4 8,6 282,8 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 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				Uzturvērtības kopā 20,4 60,9 14,3 453,1 Sāls(g): 0,8000 ; Cukurs(g): 3,7000 (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 11,6 45,5 10,1 319,2 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			

Produktu daudzums nedēļā: Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti 54g; Augļi un ogas 281g; Dārzeni 104g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 590g;

Sagatavoja: L. Einberga-Lapkaša

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

Ēdienkarte nedēļai: 17.02.2025 - 21.02.2025

Lejasciema pamatskola (ēdināšana)*

Grupa: 1-9 skolas piens

Otrdiena 18.02.2025				Ceturtdiena 20.02.2025			
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: 17.02.2025 - 21.02.2025

Lejasciema pamatskola (ēdināšana)*

Grupa: 1.-4.kl.

Pirmdiena 17.02.2025				Otrdiena 18.02.2025				Trešdiena 19.02.2025				Ceturtdiena 20.02.2025				Piektdiena 21.02.2025			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas Soļanka (200g/127,1 kcal) Griķi vārīti (170g/209,0 kcal) Maltās gaļas mērce [A01, A07] (80g/98,6 kcal) Dārzeņu asorti (70g/28,2 kcal) Krējums [A07] (30g/59,9 kcal) Maize, rupjmaize - klonā [A01] (30g/79,1 kcal) Ogu dzēriens (150g/23,5 kcal) Sāls (2g/0,0 kcal)				Pusdienas Kartupeļi vārīti (190g/131,3 kcal) Cūkgaļas kotletes [A01, A03, A07] (70g/167,3 kcal) Piena mērce [A01, A07] (60g/39,6 kcal) Skābu kāpostu salāti (60g/42,6 kcal) Putukrējums ar grauzdētām auzu pārslām [A01, A07] (45g/157,8 kcal) Ogu ķīselis (55g/24,8 kcal) Sāls (1g/0,0 kcal)				Pusdienas Dārzeņu biezzupa ar sieru [A01, A07] (170g/142,3 kcal) Makaroni ar gaļu un tomātu mērci [A01] (170g/345,6 kcal) Ķītnas kāpostu, gurķu salāti (60g/32,0 kcal) Krējums [A07] (20g/39,9 kcal) Baltmaize [A01, A07] (30g/82,4 kcal) Ogu kompots (150g/28,2 kcal) Sāls (2g/0,0 kcal)				Pusdienas Vārīti rīsi [A07, A09] (180g/234,0 kcal) Vistas fileja siera mērcē [A01, A07] (80g/116,3 kcal) Dārzeņu asorti (60g/24,1 kcal) Maizes zupa [A01] (50g/73,3 kcal) Putukrējums [A07] (44g/148,7 kcal) Sāls (1g/0,0 kcal)				Pusdienas Kartupeļi vārīti (200g/138,3 kcal) Cepta cūkgaļa [A09] (60g/124,1 kcal) Krējuma mērce [A01, A07] (60g/68,8 kcal) Dārzeņu asorti (70g/28,2 kcal) Vaniļas krēms [A07] (55g/114,4 kcal) Ķīršu ķīselis (60g/56,1 kcal) Graudu maize [A01, A11] (30g/84,0 kcal) Sāls (1g/0,0 kcal)			
19,3	80,2	25,3	625,4	18,2	61,9	27,0	563,4	27,7	87,7	22,8	670,4	16,5	78,2	23,2	596,4	22,5	75,0	25,1	613,9
Uzturvērtības kopā 19,3 80,2 25,3 625,4 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 18,2 61,9 27,0 563,4 Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 9,8000 (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 27,7 87,7 22,8 670,4 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 16,5 78,2 23,2 596,4 Sāls(g): 1,0000 ; 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 22,5 75,0 25,1 613,9 Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 7,3000 (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 97g; Augļi un ogas 73g; Dārzeņi 420g; Kartupeļi 450g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 278g; Piens, kefirs, jogurts vai citi skābpiena produkti 190g;

Sagatavoja: L. Einberga-Lapkaša

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