

Ēdienkarte nedēļai: 17.11.2025 - 23.11.2025

Lejasciema pamatskola (ēdināšana)*

Grupa: 1-9 kl. Skolas auglis

Trešdiena 19.11.2025				Ceturtdiena 20.11.2025			
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)			
0,3	11,4	0,6	52,4	0,3	11,4	0,6	52,4
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
0,3 (0-0)	11,4 (0-0)	0,6 (0-0)	52,4 (0-0)	0,3 (0-0)	11,4 (0-0)	0,6 (0-0)	52,4 (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			

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 nepieejamība)

Ēdienkarte nedēļai: 17.11.2025 - 23.11.2025

Lejasciema pamatskola (ēdināšana)*

Grupa: 5.-9.kl.

Trešdiena 19.11.2025				Ceturtdiena 20.11.2025				Piektdiena 21.11.2025			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas				Pusdienas				Pusdienas			
Frikadeļu zupa ar dārzeņiem (230g/190,1 kcal)				Kartupeļi vārīti (220g/152,0 kcal)				Griķi vārīti (200g/245,9 kcal)			
Grūbas ar gaļu [A01, A07, A09] (200g/332,5 kcal)				Gulašs cūkgaļas ar dārzeņiem [A01, A07] (100g/198,5 kcal)				Maltās gaļas mērce [A01, A07] (100g/188,0 kcal)			
Burkānu salāti ar saulespuķu sēkliņām/L [A03, A07, A10] (80g/126,5 kcal)				Svaigu kāpostu, burkānu salāti ar eļļu (70g/59,4 kcal)				Biešu un zaļo zirnīšu salāti [A07] (80g/73,4 kcal)			
Krējums [A07] (15g/30,0 kcal)				Svaigu ogu ķīselis (65g/39,1 kcal)				Biezpiena deserts/L [A07] (50g/92,3 kcal)			
Maize, rupjmaize - klonā [A01] (30g/79,2 kcal)				Putukrējums ar grauzdētām auzu pārslām [A01, A07] (45g/157,7 kcal)				Zemeņu mērce (70g/33,1 kcal)			
Ogu dzēriens (150g/23,5 kcal)				Maize, rupjmaize - klonā [A01] (40g/105,5 kcal)				Baltmaize [A01, A07] (30g/82,4 kcal)			
Sāls (2g/0,0 kcal)				Sāls (1g/0,0 kcal)				Sāls (1g/0,0 kcal)			
28,7	85,1	36,6	781,8	18,7	88,3	31,5	712,2	28,0	92,8	25,7	715,1
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
28,7	85,1	36,6	781,8	18,7	88,3	31,5	712,2	28,0	92,8	25,7	715,1
Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 3,7000				Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 9,7000				Sāls(g): 1,7000 ; Cukurs(g): 8,2000			
(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)			
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 100g; Augļi un ogas 67g; Dārzeņi 255g; Kartupeļi 328g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 197g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 55g;

Sagatavoja: L. Einberga-Lapkaša

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

Ēdienkarte nedēļai: 17.11.2025 - 23.11.2025

Lejasciema pamatskola (ēdināšana)*

Grupa: Darbinieki

Trešdiena 19.11.2025				Ceturtdiena 20.11.2025				Piektdiena 21.11.2025			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas				Pusdienas				Pusdienas			
Frikadeļu zupa ar dārzeņiem (230g/190,1 kcal)				Kartupeļi vārīti (220g/152,0 kcal)				Griķi vārīti (200g/245,9 kcal)			
Grūbas ar gaļu [A01, A07, A09] (200g/332,5 kcal)				Gulašs cūkgaļas ar dārzeņiem [A01, A07] (100g/198,5 kcal)				Maltās gaļas mērce [A01, A07] (100g/188,0 kcal)			
Burkānu salāti ar saulespuķu sēkliņām/L [A03, A07, A10] (80g/126,5 kcal)				Svaigu kāpostu, burkānu salāti ar eļļu (70g/59,4 kcal)				Biešu un zaļo zirnīšu salāti [A07] (80g/73,4 kcal)			
Krējums [A07] (15g/30,0 kcal)				Svaigu ogu ķīselis (65g/39,1 kcal)				Biezpiena deserts/L [A07] (50g/92,3 kcal)			
Maize, rupjmaize - klonā [A01] (30g/79,2 kcal)				Putukrējums ar grauzdētām auzu pārslām [A01, A07] (45g/157,7 kcal)				Zemeņu mērce (70g/33,1 kcal)			
Ogu dzēriens (150g/23,5 kcal)				Maize, rupjmaize - klonā [A01] (40g/105,5 kcal)				Baltmaize [A01, A07] (30g/82,4 kcal)			
Sāls (2g/0,0 kcal)				Sāls (1g/0,0 kcal)				Sāls (1g/0,0 kcal)			
28,7	85,1	36,6	781,8	18,7	88,3	31,5	712,2	28,0	92,8	25,7	715,1
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
28,7	85,1	36,6	781,8	18,7	88,3	31,5	712,2	28,0	92,8	25,7	715,1
Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 3,7000				Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 9,7000				Sāls(g): 1,7000 ; Cukurs(g): 8,2000			
(20-37)	(90-147)	(27-38)	(800-980)	(20-37)	(90-147)	(27-38)	(800-980)	(20-37)	(90-147)	(27-38)	(800-980)
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			

Produktu daudzums nedēļā: Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti 100g; Augļi un ogas 67g; Dārzeņi 255g; Kartupeļi 328g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 197g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 55g;

Sagatavoja: L. Einberga-Lapkaša

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

Ēdienkarte nedēļai: 17.11.2025 - 23.11.2025

Lejasciema pamatskola (ēdināšana)*

Grupa: Launags

Trešdiena 19.11.2025				Ceturtdiena 20.11.2025				Piektdiena 21.11.2025			
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 Rīsu piena zupa [A07] (230g/154,4 kcal) Sviestmaize ar desu [A01, A07] (45g/112,4 kcal) Ābols (100g/52,4 kcal)				Launags Kukurūzas pārslas [A01] (50g/176,5 kcal) Piens 2.5% [A07] (200g/105,0 kcal) Ābols (100g/52,4 kcal)			
9,8	49,4	10,2	329,3	8,8	50,5	9,1	319,2	9,5	60,7	5,9	333,9
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 8,8 50,5 9,1 319,2 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				Uzturvērtības kopā 9,5 60,7 5,9 333,9 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 3g; Augļi un ogas 300g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 21g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 314g;

Sagatavoja: L. Einberga-Lapkaša

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

Ēdienkarte nedēļai: 17.11.2025 - 23.11.2025

Lejasciema pamatskola (ēdināšana)*

Grupa: 1-9 skolas piens

Trešdiena 19.11.2025				Piektdiena 21.11.2025			
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: 17.11.2025 - 23.11.2025

Lejasciema pamatskola (ēdināšana)*

Grupa: 1.-4.kl.

Trešdiena 19.11.2025				Ceturtdiena 20.11.2025				Piektdiena 21.11.2025			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas				Pusdienas				Pusdienas			
Frikadeļu zupa ar dārzeņiem (180g/119,8 kcal)				Kartupeļi vārīti (180g/124,4 kcal)				Griķi vārīti (180g/221,3 kcal)			
Grūbas ar gaļu [A01, A07, A09] (190g/249,4 kcal)				Gulašs cūkgaļas ar dārzeņiem [A01, A07] (80g/142,8 kcal)				Maltās gaļas mērce [A01, A07] (80g/150,3 kcal)			
Burkānu salāti ar saulespuķu sēkliņām/L [A03, A07, A10] (70g/110,7 kcal)				Svaigu kāpostu, burkānu salāti ar eļļu (60g/35,8 kcal)				Biešu un zaļo zirnīšu salāti [A07] (70g/64,2 kcal)			
Krējums [A07] (10g/20,0 kcal)				Svaigu ogu ķīselis (60g/36,1 kcal)				Biezpiena deserts/L [A07] (40g/73,8 kcal)			
Maize, rupjmaize - klonā [A01] (30g/79,2 kcal)				Putukrējums ar grauzdētām auzu pārslām [A01, A07] (40g/140,2 kcal)				Zemeņu mērce (60g/28,3 kcal)			
Ogu dzēriens (150g/23,5 kcal)				Maize, rupjmaize - klonā [A01] (30g/79,1 kcal)				Baltmaize [A01, A07] (30g/82,4 kcal)			
Sāls (2g/0,0 kcal)				Sāls (1g/0,0 kcal)				Sāls (1g/0,0 kcal)			
23,3	63,1	28,9	602,6	14,4	70,9	24,2	558,4	23,5	83,7	21,2	620,3
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
23,3	63,1	28,9	602,6	14,4	70,9	24,2	558,4	23,5	83,7	21,2	620,3
Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 3,7000				Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 8,7000				Sāls(g): 1,6000 ; Cukurs(g): 6,9000			
(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)			
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 85g; Augļi un ogas 61g; Dārzeņi 226g; Kartupeļi 253g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 162g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 44g;

Sagatavoja: L. Einberga-Lapkaša

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