

Ēdienkarte nedēļai: 18.05.2026 - 24.05.2026

Lejasciema pamatskola (ēdināšana)*

Grupa: 5.-9.kl.

Pirmdiena 18.05.2026				Otrdiena 19.05.2026				Trešdiena 20.05.2026				Ceturtdiena 21.05.2026				Piektdiena 22.05.2026			
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			
Soļanka (250g/158,9 kcal) Vārīti rīsi [A07, A09] (200g/260,0 kcal) Vistas fileja saļdkrējuma mērcē [A01, A07, A09] (100g/171,7 kcal) Dārzeņu asorti (90g/36,2 kcal) Graudu maize [A01, A11] (30g/84,0 kcal) Krējums [A07] (20g/40,0 kcal) Ogu dzēriens (150g/23,5 kcal) Sāls (2g/0,0 kcal)				Kartupeļi vārīti (220g/152,0 kcal) Zivs / cūkgaļas kotlete [A01, A04, A07] (85g/159,0 kcal) Krējuma mērcē [A01, A07] (70g/91,8 kcal) Ķīnas kāpostu salāti ar eļļu (70g/79,7 kcal) Putukrējums [A07] (50g/169,0 kcal) Ķiršu ķīselis (55g/40,0 kcal) Maize, rupjmaize - klona [A01] (30g/79,1 kcal) Sāls (1g/0,0 kcal)				Dārzeņu zupa ar gaļu (220g/66,5 kcal) Miežu putrainu biezputra [A01, A07] (200g/253,7 kcal) Gulašs cūkgaļas ar dārzeņiem [A01, A07] (90g/146,8 kcal) Burkānu salāti ar saulespuķu sēkliņām/L [A03, A07, A10] (80g/126,5 kcal) Krējums [A07] (20g/40,0 kcal) Maize, rupjmaize - klona [A01] (30g/79,2 kcal) Ogu dzēriens (150g/23,5 kcal) Banāni (90g/83,5 kcal) Sāls (2g/0,0 kcal)				Griķi vārīti (200g/245,9 kcal) Maltās gaļas mērcē [A01, A07] (90g/172,0 kcal) Biešu salāti [A07] (70g/42,7 kcal) Augļu salāti/L (70g/54,3 kcal) Putukrējums [A07] (40g/135,2 kcal) Graudu maize [A01, A11] (30g/84,0 kcal) Sāls (1g/0,0 kcal)				Dārzeņu sautējums ar gaļu (259g/220,2 kcal) Balto redīsu un burkānu salāti [A03, A10] (70g/54,3 kcal) Putukrējums ar kakao [A07] (50g/168,1 kcal) Ogu mērcē (60g/65,6 kcal) Maize, rupjmaize - klona [A01] (35g/92,3 kcal) Kefīrs [A07] (200g/105,0 kcal) Krējums 20% [A07] (20g/39,9 kcal) Sāls (1g/0,0 kcal)			
25,8	90,4	33,1	774,3	21,0	90,0	36,3	770,6	25,5	103,6	33,9	819,7	19,3	95,8	30,4	734,1	21,4	81,2	37,1	745,4
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
25,8	90,4	33,1	774,3	21,0	90,0	36,3	770,6	25,5	103,6	33,9	819,7	19,3	95,8	30,4	734,1	21,4	81,2	37,1	745,4
Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 3,7000				Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 9,9000				Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 3,7000				Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 9,0000				Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 10,0000			
(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 142g; Augļi un ogas 246g; Dārzeņi 519g; Kartupeļi 447g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 303g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 417g;

Sagatavoja: L. Einberga-Lapkaša

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

Ēdienkarte nedēļai: 18.05.2026 - 24.05.2026

Lejasciema pamatskola (ēdināšana)*

Grupa: Darbinieki

Pirmdiena 18.05.2026				Otrdiena 19.05.2026				Trešdiena 20.05.2026				Ceturtdiena 21.05.2026				Piektdiena 22.05.2026			
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			
Soļanka (250g/158,9 kcal) Vārīti rīsi [A07, A09] (200g/260,0 kcal) Vistas fileja saļdkrējuma mērcē [A01, A07, A09] (100g/171,7 kcal) Dārzeņu asorti (100g/40,2 kcal) Graudu maize [A01, A11] (30g/84,0 kcal) Krējums [A07] (20g/40,0 kcal) Ogu dzēriens (150g/23,5 kcal) Sāls (2g/0,0 kcal)				Kartupeļi vārīti (220g/152,0 kcal) Zivs / cūkgaļas kotlete [A01, A04, A07] (100g/187,0 kcal) Krējuma mērcē [A01, A07] (70g/91,8 kcal) Ķīnas kāpostu salāti ar eļļu (90g/102,5 kcal) Putukrējums [A07] (60g/202,7 kcal) Ķiršu ķīselis (55g/40,0 kcal) Maize, rupjmaize - klona [A01] (30g/79,1 kcal) Sāls (3g/0,0 kcal)				Dārzeņu zupa ar gaļu (260g/78,4 kcal) Miežu putrainu biezputra [A01, A07] (220g/279,0 kcal) Gulašs cūkgaļas ar dārzeņiem [A01, A07] (100g/163,2 kcal) Burkānu salāti ar saulespuķu sēkliņām/L [A03, A07, A10] (100g/158,3 kcal) Krējums [A07] (20g/40,0 kcal) Maize, rupjmaize - klona [A01] (30g/79,2 kcal) Ogu dzēriens (150g/23,5 kcal) Banāni (90g/83,5 kcal) Sāls (2g/0,0 kcal)				Griķi vārīti (200g/245,9 kcal) Maltās gaļas mērcē [A01, A07] (90g/172,0 kcal) Biešu salāti [A07] (70g/42,7 kcal) Augļu salāti/L (70g/54,3 kcal) Putukrējums [A07] (40g/135,2 kcal) Graudu maize [A01, A11] (30g/84,0 kcal) Sāls (1g/0,0 kcal)				Dārzeņu sautējums ar gaļu (259g/220,2 kcal) Balto redīsu un burkānu salāti [A03, A10] (70g/54,3 kcal) Putukrējums ar kakao [A07] (50g/168,1 kcal) Ogu mērcē (60g/65,6 kcal) Maize, rupjmaize - klona [A01] (35g/92,3 kcal) Kefīrs [A07] (200g/105,0 kcal) Krējums 20% [A07] (20g/39,9 kcal) Sāls (3g/0,0 kcal)			
25,9	90,7	33,3	778,3	23,5	94,5	42,5	855,1	28,5	111,3	38,7	905,1	19,3	95,8	30,4	734,1	21,4	81,2	37,1	745,4
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
25,9	90,7	33,3	778,3	23,5	94,5	42,5	855,1	28,5	111,3	38,7	905,1	19,3	95,8	30,4	734,1	21,4	81,2	37,1	745,4
Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 3,7000				Sāls(g): 3,0000 ; Cukurs(g): 11,3000				Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 3,7000				Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 9,0000				Sāls(g): 3,0000 ; Cukurs(g): 10,0000			
(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 152g; Augļi un ogas 246g; Dārzeņi 572g; Kartupeļi 455g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 323g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 429g;

Sagatavoja: L. Einberga-Lapkaša

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

Ēdienkarte nedēļai: 18.05.2026 - 24.05.2026

Lejasciema pamatskola (ēdināšana)*

Grupa: Launags

Pirmdiena 18.05.2026				Otrdiena 19.05.2026				Trešdiena 20.05.2026				Ceturtdiena 21.05.2026				Piektdiena 22.05.2026			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Launags pankūkas [A01, A03, A07] (110g/224,9 kcal) levārijums (15g/33,2 kcal) Tēja (melnā) ar cukuru (140g/7,0 kcal) Ābols (100g/51,0 kcal)				Launags Makaronu piena zupa [A01, A07] (250g/167,0 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (35g/119,6 kcal) Ābols (100g/51,0 kcal)				Launags Pupiņu salāti [A03, A07] (150g/266,1 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (35g/119,6 kcal) Tēja (melnā) ar cukuru (200g/20,0 kcal)				Launags Biezpiena plācenīši [A01, A03, A07] (110g/194,5 kcal) Kakao dzēriens [A07] (150g/60,1 kcal) levārijums (20g/44,3 kcal)				Launags Mannas biežputra [A01, A07] (180g/109,7 kcal) levārijums (35g/77,5 kcal) Piens 2.5% [A07] (200g/105,0 kcal)			
8,5	55,4	6,6	316,1	9,4	57,5	7,8	337,6	20,1	50,7	13,7	405,7	17,9	38,9	7,8	298,9	9,2	48,3	7,1	292,2
Uzturvērtības kopā 8,5 55,4 6,6 316,1 Sāls(g): 0,2000 ; Cukurs(g): 4,6000 (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 9,4 57,5 7,8 337,6 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 20,1 50,7 13,7 405,7 Sāls(g): 0,8000 ; 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 17,9 38,9 7,8 298,9 Sāls(g): 0,1000 ; Cukurs(g): 7,8000 (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 9,2 48,3 7,1 292,2 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			

Produktu daudzums nedēļā: Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti 79g; Augļi un ogas 200g; Dārzeni 104g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 509g;

Sagatavoja: L. Einberga-Lapkaša

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

Ēdienkarte nedēļai: 18.05.2026 - 24.05.2026

Lejasciema pamatskola (ēdināšana)*

Grupa: Skolas piens

Pirmdiena 18.05.2026				Trešdiena 20.05.2026			
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: 18.05.2026 - 24.05.2026

Lejasciema pamatskola (ēdināšana)*

Grupa: 1.-4.kl.

Pirmdiena 18.05.2026				Otrdiena 19.05.2026				Trešdiena 20.05.2026				Ceturtdiena 21.05.2026				Piektdiena 22.05.2026			
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			
Soļanka (200g/127,1 kcal) Vārīti rīsi [A07, A09] (180g/234,0 kcal) Vistas fileja saļdkrējuma mērcē [A01, A07, A09] (80g/130,1 kcal) Dārzenų asorti (70g/28,2 kcal) Graudu maize [A01, A11] (30g/84,0 kcal) Krējums [A07] (10g/20,0 kcal) Ogu dzēriens (150g/23,5 kcal) Sāls (2g/0,0 kcal)				Kartupeļi vārīti (200g/138,2 kcal) Zivs / cūkgaļas kotlete [A04] (70g/100,9 kcal) Krējuma mērcē [A01, A07] (60g/47,8 kcal) Ķīnas kāpostu salāti ar eļļu (60g/47,2 kcal) Putukrējums [A07] (50g/169,0 kcal) Ķiršu ķīselis (60g/22,8 kcal) Sāls (1g/0,0 kcal) Graudu maize [A01, A11] (30g/84,0 kcal)				Dārzenų zupa ar gaļu (220g/66,5 kcal) Miežu putrainu biezputra [A01, A07] (180g/228,4 kcal) Gulašs cūkgaļas ar dārzeniem [A01, A07] (80g/130,4 kcal) Burkānu salāti ar saulespuķu sēkliņām/L [A03, A07, A10] (70g/110,7 kcal) Krējums [A07] (10g/20,0 kcal) Maize, rupjmaize - klona [A01] (30g/79,2 kcal) Ogu dzēriens (150g/23,5 kcal) Banāni (90g/83,5 kcal) Sāls (2g/0,0 kcal)				Griķi vārīti (180g/221,3 kcal) Maltās gaļas mērcē [A01, A07] (80g/98,6 kcal) Biešu salāti [A07] (65g/39,6 kcal) Augļu salāti/L (70g/54,3 kcal) Putukrējums [A07] (40g/135,2 kcal) Sāls (1g/0,0 kcal)				Dārzenų sautējums ar gaļu [A09] (230g/194,0 kcal) Balto redīsu un burkānu salāti (60g/18,1 kcal) Putukrējums ar kakao [A07] (50g/168,1 kcal) Ogu mērcē (60g/32,7 kcal) Maize, rupjmaize - klona [A01] (30g/79,1 kcal) Sāls (1g/0,0 kcal) Kefīrs [A07] (120g/63,0 kcal)			
21,6	81,4	24,9	646,9	21,2	68,0	28,4	609,9	23,1	98,1	28,8	742,2	13,7	76,1	21,4	549,0	17,5	61,4	26,5	555,0
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
21,6	81,4	24,9	646,9	21,2	68,0	28,4	609,9	23,1	98,1	28,8	742,2	13,7	76,1	21,4	549,0	17,5	61,4	26,5	555,0
Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 3,7000				Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 9,5000				Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 3,7000				Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 9,0000				Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 10,0000			
(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 138g; Augļi un ogas 246g; Dārzeni 478g; Kartupeļi 382g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 269g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 290g;

Sagatavoja: L. Einberga-Lapkaša

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