

## Ēdienkarte nedēļai: 18.11.2024 - 22.11.2024

Lejasciema pamatskola (ēdināšana)\*

Grupa: 1-9 kl. Skolas auglis

Trešdiena 20.11.2024				Piektdiena 22.11.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Pusdienas</b> Skolas auglis (ābols) 1-9 klase (100g/52,4 kcal)				<b>Pusdienas</b> 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
<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>			
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)
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: 18.11.2024 - 22.11.2024

Lejasciema pamatskola (ēdināšana)\*

Grupa: 5.-9.kl.

Otrdiena 19.11.2024				Trešdiena 20.11.2024				Ceturtdiena 21.11.2024				Piektdiena 22.11.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Pusdienas</b> Griķi vārīti (220g/270,5 kcal) Gulašs cūkgaļas ar dārzeņiem [A01, A07] (90g/160,6 kcal) Dārzeņu asorti (70g/28,2 kcal) Putukrējums ar cepumiem [A01, A07] (55g/188,8 kcal) Ķiršu ķīselis (80g/30,6 kcal) Graudu maize [A01, A11] (30g/84,0 kcal) Sāls (1g/0,0 kcal)				<b>Pusdienas</b> Skābu kāpostu zupa. [A01, A07] (250g/172,9 kcal) Vistas gaļas plovš (230g/357,1 kcal) Gurķu un redīsu salāti (75g/18,3 kcal) Krējums [A07] (30g/59,9 kcal) Graudu maize [A01, A11] (30g/84,0 kcal) Ogu dzēriens (150g/23,5 kcal) Sāls (2g/0,0 kcal)				<b>Pusdienas</b> Kartupeļu, burkānu biezenis [A07] (220g/171,9 kcal) Cūkgaļas kotletes [A01, A03, A07] (90g/210,1 kcal) Ķītnas kāpostu, gurķu salāti ar krējumu [A07] (90g/61,7 kcal) Rīsu biezputra [A07] (90g/139,9 kcal) Svaigu ogu ķīselis (70g/53,3 kcal) Sāls (1g/0,0 kcal) Maize, rupjmaize - klona [A01] (30g/79,1 kcal)				<b>Pusdienas</b> Vistas gaļas zupa ar rīsiem (250g/213,8 kcal) Kartupeļi vārīti (200g/138,2 kcal) Cūkgaļas stroganovs [A01, A07] (100g/234,6 kcal) Ķītnas kāpostu, tomātu salāti ar eļļu (70g/38,5 kcal) Krējums [A07] (30g/59,9 kcal) Maize, rupjmaize - klona [A01] (30g/79,1 kcal) Ābolu kompots (150g/27,6 kcal) Sāls (2g/0,0 kcal)			
21,7	97,5	31,8	762,7	30,9	84,2	27,2	715,7	23,5	94,2	26,7	716,0	28,7	93,6	33,3	791,7
<b>Uzturvērtības kopā</b> 21,7 97,5 31,8 762,7 <b>Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 10,0000</b> (18-36) (79-144) (23-37) (700-960) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (2-10) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 30,9 84,2 27,2 715,7 <b>Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 3,7000</b> (18-36) (79-144) (23-37) (700-960) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (2-10) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 23,5 94,2 26,7 716,0 <b>Sāls(g): 1,6000 ; Cukurs(g): 9,5000</b> (18-36) (79-144) (23-37) (700-960) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (2-10) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 28,7 93,6 33,3 791,7 <b>Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 3,7000</b> (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 78g; Augļi un ogas 80g; Dārzeņi 488g; Kartupeļi 408g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 297g; Piens, kefirs, jogurts vai citi skābpiena produkti 139g;

Sagatavoja: L. Einberga-Lapkaša

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

## Ēdienkarte nedēļai: 18.11.2024 - 22.11.2024

Lejasciema pamatskola (ēdināšana)\*

Grupa: Darbinieki

Otrdiena 19.11.2024				Trešdiena 20.11.2024				Ceturtdiena 21.11.2024				Piektdiena 22.11.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Pusdienas</b> Griķi vārīti (220g/270,5 kcal) Gulašs cūkgaļas ar dārzeņiem [A01, A07] (100g/178,5 kcal) Dārzeņu asorti (80g/32,1 kcal) Putukrējums ar cepumiem [A01, A07] (60g/206,0 kcal) Ķiršu ķīselis (80g/30,6 kcal) Graudu maize [A01, A11] (30g/84,0 kcal) Sāls (3g/0,0 kcal)				<b>Pusdienas</b> Skābu kāpostu zupa. [A01, A07] (250g/102,5 kcal) Vistas gaļas plovš (250g/353,0 kcal) Gurķu un redīsu salāti (90g/22,0 kcal) Krējums [A07] (30g/59,9 kcal) Graudu maize [A01, A11] (30g/84,0 kcal) Ogu dzēriens (150g/23,5 kcal) Sāls (2g/0,0 kcal)				<b>Pusdienas</b> Kartupeļu, burkānu biezenis [A07] (220g/171,9 kcal) Cūkgaļas kotletes [A01, A03, A07] (90g/210,1 kcal) Ķītnas kāpostu, gurķu salāti ar krējumu [A07] (90g/61,7 kcal) Rīsu biezputra [A07] (90g/139,9 kcal) Svaigu ogu ķīselis (70g/53,3 kcal) Sāls (1g/0,0 kcal)				<b>Pusdienas</b> Vistas gaļas zupa ar rīsiem (300g/256,6 kcal) Kartupeļi vārīti (200g/138,2 kcal) Cūkgaļas stroganovs [A01, A07] (100g/234,6 kcal) Ķītnas kāpostu, tomātu salāti ar eļļu (70g/38,5 kcal) Krējums [A07] (30g/59,9 kcal) Maize, rupjmaize - klona [A01] (30g/79,1 kcal) Sāls (3g/0,0 kcal)			
<b>23,0</b>	<b>99,2</b>	<b>34,8</b>	<b>801,7</b>	<b>26,6</b>	<b>81,7</b>	<b>22,2</b>	<b>644,9</b>	<b>21,8</b>	<b>76,8</b>	<b>26,4</b>	<b>636,9</b>	<b>31,0</b>	<b>92,9</b>	<b>34,3</b>	<b>806,9</b>
<b>Uzturvērtības kopā</b> <b>23,0 99,2 34,8 801,7</b> <b>Sāls(g): 3,0000 ; Cukurs(g): 10,5000</b> (20-37) (90-147) (27-38) (800-980) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-20) Nav atbilstošu MK noteikumu				<b>Uzturvērtības kopā</b> <b>26,6 81,7 22,2 644,9</b> <b>Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 3,7000</b> (20-37) (90-147) (27-38) (800-980) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-20) Nav atbilstošu MK noteikumu				<b>Uzturvērtības kopā</b> <b>21,8 76,8 26,4 636,9</b> <b>Sāls(g): 1,6000 ; Cukurs(g): 9,5000</b> (20-37) (90-147) (27-38) (800-980) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-20) Nav atbilstošu MK noteikumu				<b>Uzturvērtības kopā</b> <b>31,0 92,9 34,3 806,9</b> <b>Sāls(g): 3,0000 ; Cukurs(g): 0,0000</b> (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 83g; Augļi un ogas 56g; Dārzeņi 530g; Kartupeļi 417g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 316g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 139g;

Sagatavoja: L. Einberga-Lapkaša

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

## Ēdienkarte nedēļai: 18.11.2024 - 22.11.2024

Lejasciema pamatskola (ēdināšana)\*

Grupa: 1-9 skolas piens

Otrdiena 19.11.2024				Ceturtdiena 21.11.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Pusdienas</b>				<b>Pusdienas</b>			
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
<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>			
6,0	9,6	3,0	90,0	6,0	9,6	3,0	90,0
<b>Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000</b>				<b>Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000</b>			
(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: 18.11.2024 - 22.11.2024

Lejasciema pamatskola (ēdināšana)\*

Grupa: 1.-4.kl.

Otrdiena 19.11.2024				Trešdiena 20.11.2024				Ceturtdiena 21.11.2024				Piektdiena 22.11.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Pusdienas</b> Griķi vārīti (190g/233,6 kcal) Gulašs cūkgaļas ar dārzeņiem [A01, A07] (80g/142,8 kcal) Dārzeņu asorti (60g/24,1 kcal) Putukrējums ar cepumiem [A01, A07] (50g/171,6 kcal) Ķiršu ķīselis (60g/22,8 kcal) Sāls (1g/0,0 kcal)				<b>Pusdienas</b> Skābu kāpostu zupa. [A01, A07] (190g/77,9 kcal) Vistas gaļas plovcs (190g/268,3 kcal) Gurķu un redīsu salāti (60g/14,7 kcal) Krējums [A07] (30g/59,9 kcal) Graudu maize [A01, A11] (30g/84,0 kcal) Ogu dzēriens (150g/23,5 kcal) Sāls (2g/0,0 kcal)				<b>Pusdienas</b> Kartupeļu, burkānu biezenis [A07] (180g/121,3 kcal) Cūkgaļas kotletes [A01, A03, A07] (70g/167,3 kcal) Ķītnas kāpostu, gurķu salāti ar krējumu [A07] (80g/54,8 kcal) Rīsu biezputra [A07] (80g/124,4 kcal) Svaigu ogu ķīselis (70g/41,4 kcal) Sāls (1g/0,0 kcal)				<b>Pusdienas</b> Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem (200g/81,6 kcal) Kartupeļi vārīti (180g/124,4 kcal) Cūkgaļas stroganovs [A01, A07] (90g/174,5 kcal) Ķītnas kāpostu, tomātu salāti ar eļļu (60g/33,0 kcal) Krējums [A07] (30g/59,9 kcal) Maize, rupjmaize - klona [A01] (30g/79,1 kcal) Ābolu kompots (150g/27,6 kcal) Sāls (1g/0,0 kcal)			
16,2	70,9	27,4	594,9	21,4	67,0	18,7	528,3	17,3	68,1	18,5	509,2	20,9	67,5	24,9	580,1
<b>Uzturvērtības kopā</b> 16,2 70,9 27,4 594,9 Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 8,4000 (12-28) (55-113) (16-29) (490-750) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (2-10) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 21,4 67,0 18,7 528,3 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				<b>Uzturvērtības kopā</b> 17,3 68,1 18,5 509,2 Sāls(g): 1,5000 ; Cukurs(g): 8,9000 (12-28) (55-113) (16-29) (490-750) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (2-10) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 20,9 67,5 24,9 580,1 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			

Produktu daudzums nedēļā: Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti 58g; Augļi un ogas 58g; Dārzeņi 395g; Kartupeļi 352g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 228g; Piens, kefirs, jogurts vai citi skābpiena produkti 129g;

Sagatavoja: L. Einberga-Lapkaša

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