

Ēdienkarte nedēļai: 21.04.2025 - 25.04.2025

Lejasciema pamatskola (ēdināšana)*

Grupa: 5.-9.kl.

Otrdiena 22.04.2025				Trešdiena 23.04.2025				Ceturtdiena 24.04.2025				Piektdiena 25.04.2025			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas Svaigu kāpostu zupa ar gaļu (230g/86,7 kcal) Cūkgaļas plovš [A09] (220g/394,4 kcal) Gurķu salāti/L (80g/81,1 kcal) Maize, rupjmaize - klona [A01] (35g/92,3 kcal) Ogu dzēriens (160g/23,1 kcal) Krējums [A07] (20g/39,9 kcal) Sāls (2g/0,0 kcal)				Pusdienas Biešu zupa (240g/104,2 kcal) Griķi vārīti (200g/245,9 kcal) Cūkgaļas stroganovs [A01, A07] (90g/156,6 kcal) Dārzeņu asorti (80g/32,1 kcal) Graudu maize [A01, A11] (35g/98,0 kcal) Krējums [A07] (20g/39,9 kcal) Ogu dzēriens (150g/23,5 kcal) Sāls (2g/0,0 kcal)				Pusdienas Kartupeļi vārīti (220g/152,0 kcal) Kotlete ar rīsiem jeb teftelis. (80g/168,4 kcal) Krējuma mērce [A01, A07] (70g/69,6 kcal) Burkānu un kāpostu salāti ar eļļu (70g/34,7 kcal) Putukrējums ar grauzdētām auzu pārslām [A01, A07] (60g/208,9 kcal) Ķiršu ķīselis (60g/22,8 kcal) Graudu maize [A01, A11] (30g/84,0 kcal) Sāls (1g/0,0 kcal)				Pusdienas Soļanka (200g/153,6 kcal) Makaroni ar gaļu [A01] (220g/349,8 kcal) Siers [A07] (20g/65,2 kcal) Dārzeņu asorti (70g/28,2 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)			
19,3	82,0	33,5	717,5	22,3	96,1	25,1	700,2	22,6	84,3	34,8	740,4	34,0	80,3	33,0	757,6
Uzturvērtības kopā 19,3 82,0 33,5 717,5 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 4,0000 (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 22,3 96,1 25,1 700,2 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 22,6 84,3 34,8 740,4 Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 8,8000 (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 34,0 80,3 33,0 757,6 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			

Produktu daudzums nedēļā: Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti 76g; Augļi un ogas 70g; Dārzeņi 497g; Kartupeļi 322g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 316g; Piens, kefirs, jogurts vai citi skābpiena produkti 79g;

Sagatavoja: L. Einberga-Lapkaša

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

Ēdienkarte nedēļai: 21.04.2025 - 25.04.2025

Lejasciema pamatskola (ēdināšana)*

Grupa: Darbinieki

Otrdiena 22.04.2025				Trešdiena 23.04.2025				Ceturtdiena 24.04.2025				Piektdiena 25.04.2025			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas Svaigu kāpostu zupa ar gaļu (240g/90,4 kcal) Cūkgaļas plovš [A09] (220g/394,4 kcal) Gurķu salāti/L (80g/81,1 kcal) Maize, rupjmaize - klona [A01] (35g/92,3 kcal) Ogu dzēriens (145g/20,9 kcal) Krējums [A07] (20g/39,9 kcal) Sāls (2g/0,0 kcal)				Pusdienas Biešu zupa (281g/121,9 kcal) Griķi vārīti (200g/245,9 kcal) Cūkgaļas stroganovs [A01, A07] (105g/182,7 kcal) Dārzeņu asorti (90g/36,2 kcal) Graudu maize [A01, A11] (35g/98,0 kcal) Ogu dzēriens (150g/23,5 kcal) Krējums [A07] (30g/59,9 kcal) Sāls (3g/0,0 kcal)				Pusdienas Kartupeļi vārīti (220g/152,0 kcal) Kotlete ar rīsiem jeb teftelis. (90g/189,5 kcal) Krējuma mērce [A01, A07] (70g/69,6 kcal) Burkānu un kāpostu salāti ar eļļu (70g/34,7 kcal) Putukrējums ar grauzdētām auzu pārslām [A01, A07] (70g/245,5 kcal) Ķiršu ķīselis (80g/30,5 kcal) Graudu maize [A01, A11] (30g/84,0 kcal) Sāls (3g/0,0 kcal)				Pusdienas Soļanka (220g/168,9 kcal) Makaroni ar gaļu [A01] (220g/349,8 kcal) Siers [A07] (20g/65,2 kcal) Dārzeņu asorti (100g/40,2 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)			
19,5	81,7	33,7	719,0	24,4	99,7	30,1	768,1	24,2	91,6	38,0	805,8	35,1	81,8	34,8	784,9
Uzturvērtības kopā 19,5 81,7 33,7 719,0 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 3,6000 (20-37) (90-147) (27-38) (800-980) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-20) Nav atbilstošu MK noteikumu				Uzturvērtības kopā 24,4 99,7 30,1 768,1 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 24,2 91,6 38,0 805,8 Sāls(g): 3,0000 ; Cukurs(g): 13,1000 (20-37) (90-147) (27-38) (800-980) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-20) Nav atbilstošu MK noteikumu				Uzturvērtības kopā 35,1 81,8 34,8 784,9 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 4,9000 (20-37) (90-147) (27-38) (800-980) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-20) Nav atbilstošu MK noteikumu			

Produktu daudzums nedēļā: Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti 83g; Augļi un ogas 71g; Dārzeņi 557g; Kartupeļi 333g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 341g; Piens, kefirs, jogurts vai citi skābpiena produkti 89g;

Sagatavoja: L. Einberga-Lapkaša

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

Ēdienkarte nedēļai: 21.04.2025 - 25.04.2025

Lejasciema pamatskola (ēdināšana)*

Grupa: Launags

Otrdiena 22.04.2025				Trešdiena 23.04.2025				Ceturtdiena 24.04.2025				Piektdiena 25.04.2025			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Launags Siera karstmaizītes [A01, A07] (80g/222,1 kcal) Ābols (100g/52,4 kcal) Tēja (melnā) ar cukuru (140g/14,0 kcal)				Launags pankūkas [A01, A03, A07] (110g/224,9 kcal) Ogu ievārījums (35g/67,1 kcal) Piens 2.5% [A07] (150g/78,8 kcal)				Launags Mannas biezputra [A01, A07] (180g/109,7 kcal) Ievārījums (35g/65,1 kcal) Piens 2.5% [A07] (200g/105,0 kcal)				Launags Makaronu piena zupa [A01, A07] (250g/167,0 kcal) Sviestmaize ar sieru [A01, A07] (45g/152,2 kcal) Ābols (100g/52,4 kcal)			
9,8	35,1	12,0	288,5	12,5	57,1	10,3	370,8	14,0	36,9	8,6	279,8	11,9	56,9	10,7	371,6
Uzturvērtības kopā 9,8 35,1 12,0 288,5 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 3,5000 (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 12,5 57,1 10,3 370,8 Sāls(g): 0,2000 ; Cukurs(g): 17,9000 (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 14,0 36,9 8,6 279,8 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 11,9 56,9 10,7 371,6 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			

Produktu daudzums nedēļā: Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti 39g; Augļi un ogas 220g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 20g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 557g;

Sagatavoja: L. Einberga-Lapkaša

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

Ēdienkarte nedēļai: 21.04.2025 - 25.04.2025

Lejasciema pamatskola (ēdināšana)*

Grupa: 1-9 skolas piens

Otrdiena 22.04.2025				Ceturtdiena 24.04.2025				Piektdiena 25.04.2025			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas				Pusdienas				Pusdienas			
Skolas piens [A07] (200g/90,0 kcal)				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	6,0	9,6	3,0	90,0
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
6,0	9,6	3,0	90,0	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				Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000			
(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)				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				13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Produktu daudzums nedēļā: Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 600g;

Sagatavoja: L. Einberga-Lapkaša

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

Ēdienkarte nedēļai: 21.04.2025 - 25.04.2025

Lejasciema pamatskola (ēdināšana)*

Grupa: 1.-4.kl.

Otrdiena 22.04.2025				Trešdiena 23.04.2025				Ceturtdiena 24.04.2025				Piektdiena 25.04.2025			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas Svaigu kāpostu zupa ar gaļu (200g/75,4 kcal) Cūkgaļas plovš [A09] (190g/263,8 kcal) Gurķu salāti/L (70g/44,2 kcal) Krējums [A07] (15g/30,0 kcal) Graudu maize [A01, A11] (30g/84,0 kcal) Ogu dzēriens (135g/19,7 kcal) Sāls (2g/0,0 kcal)				Pusdienas Biešu zupa (200g/86,6 kcal) Griķi vārīti (180g/221,3 kcal) Cūkgaļas stroganovs [A01, A07] (90g/156,6 kcal) Dārzeņu 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 (1g/0,0 kcal)				Pusdienas Kartupeļi vārīti (200g/138,2 kcal) Kotlete ar rīsiem jeb teftelis. (70g/147,4 kcal) Krējuma mērce [A01, A07] (60g/59,7 kcal) Burkānu un kāpostu salāti ar eļļu (70g/34,7 kcal) Putukrējums ar grauzdētām auzu pārslām [A01, A07] (50g/175,4 kcal) Ķiršu ķīselis (60g/22,8 kcal) Sāls (1g/0,0 kcal)				Pusdienas Soļanka (180g/138,3 kcal) Makaroni ar gaļu [A01] (180g/286,2 kcal) Siers [A07] (10g/32,6 kcal) Dārzeņu asorti (60g/24,1 kcal) Krējums [A07] (7g/14,0 kcal) Graudu maize [A01, A11] (25g/70,0 kcal) Sāls (1g/0,0 kcal) Ābolu kompots (150g/27,6 kcal)			
17,1	54,4	25,5	517,1	20,1	86,1	21,7	620,2	17,2	63,7	28,3	578,2	26,6	65,8	24,6	592,8
Uzturvērtības kopā 17,1 54,4 25,5 517,1 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 3,3000 (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 20,1 86,1 21,7 620,2 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 17,2 63,7 28,3 578,2 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				Uzturvērtības kopā 26,6 65,8 24,6 592,8 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 57g; Augļi un ogas 61g; Dārzeni 439g; Kartupeļi 288g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 277g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 48g;

Sagatavoja: L. Einberga-Lapkaša

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