

Ēdienkarte nedēļai: 22.04.2024 - 26.04.2024

Lejasciema pamatskola (ēdināšana)*

Grupa: 5.-9.kl.

Pirmdiena 22.04.2024				Otrdiena 23.04.2024				Trešdiena 24.04.2024				Ceturtdiena 25.04.2024				Piektdiena 26.04.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas Pupiņu zupa ar gaļu [A01] (230g/158,4 kcal) Viltotie kāpostu tīteņi [A01, A03, A07] (200g/398,6 kcal) Gurķu salāti/L (60g/7,3 kcal) Krējums [A07] (20g/39,9 kcal) Maize, rupjmaize - klona [A01] (40g/105,5 kcal) Ābolu kompots (144g/26,9 kcal) Sāls (1g/0,0 kcal)				Pusdienas Kartupeļi vārīti (230g/158,9 kcal) Kotlete ar rīsiem jeb teftelis. (90g/179,5 kcal) Krējuma mērce [A01, A07] (60g/52,5 kcal) Gurķu un redīsu salāti (70g/8,5 kcal) Putukrējums ar cepumiem [A01, A07] (60g/205,9 kcal) Dzērveņu ķīselis (70g/22,3 kcal) Maize, rupjmaize - klona [A01] (30g/79,1 kcal) Sāls (1g/0,0 kcal)				Pusdienas Vārīti rīsi/L [A07, A09] (200g/304,2 kcal) Vistas gaļa karija mērcē [A01, A07, A09] (100g/146,6 kcal) Dārzeņu asorti (90g/53,9 kcal) Ogu biezais ķīselis (70g/57,8 kcal) Piens 2.5% [A07] (200g/105,0 kcal) Graudu maize [A01, A11] (30g/84,0 kcal) Banāni (100g/92,8 kcal) Sāls (2g/0,0 kcal)				Pusdienas Kartupeļi vārīti (230g/158,9 kcal) Zivs / cūkgaļas kotlete [A04] (90g/126,1 kcal) Krējuma mērce [A01, A07] (70g/69,6 kcal) Burkānu salāti ar saulespuķu sēkliņām/L [A03, A10] (75g/95,6 kcal) Putukrējums ar kakao [A07] (50g/167,8 kcal) Ogu mērce (60g/34,3 kcal) Maize, rupjmaize - klona [A01] (30g/79,1 kcal) Sāls (1g/0,0 kcal)				Pusdienas Dārzeņu zupa ar gaļu (250g/75,5 kcal) Makaroni ar gaļu [A01] (220g/362,0 kcal) Siers [A07] (25g/81,4 kcal) Burkānu salāti [A03, A07, A10] (60g/62,1 kcal) Ābolu kompots (150g/50,5 kcal) Maize, rupjmaize - klona [A01] (40g/105,5 kcal) Ābols (100g/52,4 kcal) Sāls (1g/0,0 kcal)			
32,8	71,7	35,3	736,6	23,3	81,7	31,9	706,7	28,5	127,2	23,8	844,3	22,1	82,0	35,2	731,4	29,2	107,6	27,1	789,4
Uzturvērtības kopā 32,8 71,7 35,3 736,6 Sāls(g): 1,0000 ; 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 23,3 81,7 31,9 706,7 Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 10,0000 (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 28,5 127,2 23,8 844,3 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 4,1000 (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 22,1 82,0 35,2 731,4 Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 9,3000 (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 29,2 107,6 27,1 789,4 Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 9,9000 (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 128g; Augļi un ogas 307g; Dārzeņi 498g; Kartupeļi 584g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 378g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 261g;

Sagatavoja: L. Einberga

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

Ēdienkarte nedēļai: 22.04.2024 - 26.04.2024

Lejasciema pamatskola (ēdināšana)*

Grupa: Darbinieki

Pirmdiena 22.04.2024				Otrdiena 23.04.2024				Trešdiena 24.04.2024				Ceturtdiena 25.04.2024				Piektdiena 26.04.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas Pupiņu zupa ar gaļu [A01] (260g/179,1 kcal) Viltotie kāpostu tīteņi [A01, A03, A07] (200g/398,6 kcal) Krējums [A07] (30g/59,9 kcal) Maize, rupjmaize - klona [A01] (40g/105,5 kcal) Ābolu kompots (170g/57,3 kcal) Gurķu salāti/L (60g/7,3 kcal) Sāls (1g/0,0 kcal)				Pusdienas Kartupeļi vārīti (220g/152,0 kcal) Cūkgaļas šnicelle [A01, A03] (90g/189,2 kcal) Krējuma mērce [A01, A07] (70g/69,6 kcal) Gurķu un redīsu salāti (70g/17,1 kcal) Putukrējums ar cepumiem [A01, A07] (70g/240,2 kcal) Dzērveņu ķīselis (80g/25,5 kcal) Graudu maize [A01, A11] (30g/84,0 kcal) Sāls (3g/0,0 kcal)				Pusdienas Vārīti rīsi/L [A07, A09] (200g/304,2 kcal) Vistas gaļa karija mērcē [A01, A07, A09] (100g/155,2 kcal) Dārzeņu asorti (90g/53,9 kcal) Ogu biezais ķīselis (90g/74,3 kcal) Piens 2.5% [A07] (200g/105,0 kcal) Graudu maize [A01, A11] (30g/84,0 kcal) Sāls (2g/0,0 kcal) Banāni (100g/92,8 kcal)				Pusdienas Kartupeļi vārīti (230g/158,9 kcal) Zivs / cūkgaļas kotlete [A04] (90g/126,1 kcal) Krējuma mērce [A01, A07] (70g/69,6 kcal) Burkānu salāti ar saulespuķu sēkliņām/L [A03, A10] (75g/95,6 kcal) Putukrējums ar kakao [A07] (50g/167,8 kcal) Ogu mērce (60g/34,3 kcal) Maize, rupjmaize - klona [A01] (30g/79,1 kcal) Sāls (3g/0,0 kcal)				Pusdienas Dārzeņu zupa ar gaļu (280g/84,5 kcal) Makaroni ar gaļu [A01] (200g/329,1 kcal) Siers [A07] (25g/81,4 kcal) Burkānu salāti [A03, A07, A10] (60g/62,1 kcal) Krējums [A07] (30g/59,9 kcal) Maize, rupjmaize - klona [A01] (40g/105,5 kcal) Ābolu kompots (170g/57,3 kcal) Sāls (3g/0,0 kcal) Ābols (100g/52,4 kcal)			
34,2	81,8	38,0	807,7	25,9	86,1	36,7	777,6	28,5	131,1	25,0	869,4	22,1	82,0	35,2	731,4	28,9	106,6	32,3	832,2
Uzturvērtības kopā 34,2 81,8 38,0 807,7 Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 11,2000 (20-37) (90-147) (27-38) (800-980) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-20) Nav atbilstošu MK noteikumu				Uzturvērtības kopā 25,9 86,1 36,7 777,6 Sāls(g): 3,0000 ; Cukurs(g): 11,6000 (20-37) (90-147) (27-38) (800-980) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-20) Nav atbilstošu MK noteikumu				Uzturvērtības kopā 28,5 131,1 25,0 869,4 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 5,3000 (20-37) (90-147) (27-38) (800-980) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-20) Nav atbilstošu MK noteikumu				Uzturvērtības kopā 22,1 82,0 35,2 731,4 Sāls(g): 3,0000 ; Cukurs(g): 9,3000 (20-37) (90-147) (27-38) (800-980) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-20) Nav atbilstošu MK noteikumu				Uzturvērtības kopā 28,9 106,6 32,3 832,2 Sāls(g): 3,0000 ; Cukurs(g): 11,2000 (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 135g; Augļi un ogas 319g; Dārzeņi 499g; Kartupeļi 585g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 370g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 307g;

Sagatavoja: L. Einberga

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

Ēdienkarte nedēļai: 22.04.2024 - 26.04.2024

Lejasciema pamatskola (ēdināšana)*

Grupa: 1-9 skolas piens

Pirmdiena 22.04.2024				Piektdiena 26.04.2024			
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

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

Ēdienkarte nedēļai: 22.04.2024 - 26.04.2024

Lejasciema pamatskola (ēdināšana)*

Grupa: Brok, laun,vak

Pirmdiena 22.04.2024				Otrdiena 23.04.2024				Trešdiena 24.04.2024				Ceturtdiena 25.04.2024				Piektdiena 26.04.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis				Brokastis				Brokastis				Brokastis				Brokastis			
				Omlete [A03] (120g/150,4 kcal) Sviestmaize ar desu [A01, A07] (45g/112,4 kcal) Tēja (melnā) ar cukuru (150g/15,0 kcal) Ābols (100g/52,4 kcal) Sāls (1g/0,0 kcal)				Sviestmaize ar desu [A01, A07] (50g/124,8 kcal) Sviestmaize ar sieru [A01, A07] (50g/169,1 kcal) Tomāti ar krējumu [A07] (64g/37,8 kcal) Cepums [A01] (55g/205,5 kcal) Kakao dzēriens [A07] (150g/60,1 kcal)				Biezpiens ar krējumu [A07] (120g/142,0 kcal) Sviestmaize ar desu [A01, A07] (45g/112,4 kcal) Kakao dzēriens [A07] (220g/88,0 kcal) Banāni (100g/92,8 kcal)				Cīsiņi [A07] (50g/127,0 kcal) Sviestmaize ar sieru [A01, A07] (45g/152,2 kcal) Tomāti ar krējumu [A07] (64g/37,8 kcal) Tēja (melnā) ar cukuru (200g/20,0 kcal) Ābols (100g/52,4 kcal)			
12,6 27,6 18,9 330,2				27,9 50,0 31,7 597,3				23,2 45,2 18,1 435,2				12,2 35,3 22,1 389,4							
Launags				Launags				Launags				Launags				Launags			
Makaronu salāti [A01, A03, A07] (150g/303,4 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (35g/119,6 kcal) Banāni (80g/73,3 kcal) Tēja (melnā) ar cukuru (200g/20,0 kcal)				Kukurūzas pārslas [A01] (50g/176,5 kcal) Piens 2.5% [A07] (200g/105,0 kcal) Bumbiers (100g/54,3 kcal)				Biezpiena sacepums [A01, A03, A07] (130g/235,1 kcal) Piens 2.5% [A07] (200g/105,0 kcal) Bumbiers (100g/54,3 kcal)				Makaronu piena zupa [A01, A07] (250g/167,0 kcal) Sviestmaize ar sieru [A01, A07] (45g/152,2 kcal) Sviestmaize ar desu [A01, A07] (45g/112,4 kcal) Bumbiers (100g/54,3 kcal)				Cepta baltmaize [A01, A03, A07] (50g/135,4 kcal) Ogu ievārījums (35g/67,1 kcal) Piens 2.5% [A07] (200g/105,0 kcal)			
15,7 83,7 13,2 516,3				9,7 61,7 5,6 335,8				20,1 50,7 12,4 394,4				15,5 69,8 16,1 485,9				9,1 45,7 9,8 307,5			
Vakariņas				Vakariņas				Vakariņas				Vakariņas				Vakariņas			
Cūkgaļas plov [A09] (200g/322,2 kcal) Krējums [A07] (30g/59,9 kcal) Dārzeni svaigā veidā (55g/8,5 kcal) Vafeles [A01, A06, A08] (35g/181,8 kcal) Sāls (1g/0,0 kcal)				Pupiņu sautējums (220g/474,9 kcal) Krējums [A07] (30g/59,9 kcal) Dārzeni svaigā veidā (60g/9,3 kcal) Banāni (100g/92,8 kcal)				Kartupeļi cepti (250g/204,5 kcal) Desiņas (50g/152,2 kcal) Aukstā mērce [A07] (45g/63,0 kcal) Banāni (100g/91,6 kcal) Sāls (1g/0,0 kcal)				Kartupeļu sacepums ar gaļu [A07] (150g/223,1 kcal) Dārzeni svaigā veidā (55g/8,5 kcal) Banāni (100g/91,6 kcal) Kefīrs [A07] (200g/105,0 kcal) Sāls (1g/0,0 kcal)							
14,3 66,2 26,9 572,4				33,6 66,1 26,4 636,9				13,7 61,1 23,7 511,3				23,1 41,3 18,8 428,2							
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
30,0 149,9 40,1 1088,7				55,9 155,4 50,9 1302,9				61,7 161,8 67,8 1503,0				61,8 156,3 53,0 1349,3				21,3 81,0 31,9 696,9			
Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 5,0000				Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 3,7000				Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 12,8000				Sāls(g): 3,0000 ; Cukurs(g): 4,4000				Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 23,0000			
(32-67) (146-269) (44-70) (1300-1790)				(32-67) (146-269) (44-70) (1300-1790)				(32-67) (146-269) (44-70) (1300-1790)				(32-67) (146-269) (44-70) (1300-1790)				(32-67) (146-269) (44-70) (1300-1790)			
Sāls(g): (0-3) ; Cukurs(g): (0-15)				Sāls(g): (0-3) ; Cukurs(g): (0-15)				Sāls(g): (0-3) ; Cukurs(g): (0-15)				Sāls(g): (0-3) ; Cukurs(g): (0-15)				Sāls(g): (0-3) ; Cukurs(g): (0-15)			
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 232g; Augļi un ogas 1003g; Dārzeņi 504g; Kartupeļi 309g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 361g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 1265g;

Sagatavoja: L. Einberga

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

Ēdienkarte nedēļai: 22.04.2024 - 26.04.2024

Lejasciema pamatskola (ēdināšana)*

Grupa: 1.-4.kl.

Pirmdiena 22.04.2024				Otrdiena 23.04.2024				Trešdiena 24.04.2024				Ceturtdiena 25.04.2024				Piektdiena 26.04.2024			
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			
Pupiņu zupa ar gaļu [A01] (200g/137,8 kcal) Viltotie kāpostu tīteņi [A01, A03, A07] (170g/338,8 kcal) Krējums [A07] (10g/20,0 kcal) Maize, rupjmaize - klonā [A01] (30g/79,1 kcal) Ābolu kompots (150g/27,6 kcal) Gurķu salāti/L (50g/6,1 kcal) Sāls (1g/0,0 kcal)				Kartupeļi vārīti (200g/138,2 kcal) Kotlete ar rīsiem jeb teftelis. (90g/179,5 kcal) Krējuma mērce [A01, A07] (50g/43,8 kcal) Gurķu un redīsu salāti (50g/6,1 kcal) Putukrējums ar cepumiem [A01, A07] (50g/171,6 kcal) Dzērveņu ķīselis (60g/19,1 kcal) Sāls (1g/0,0 kcal)				Vārīti rīsi/L [A07, A09] (170g/258,6 kcal) Vistas gaļa karija mērcē [A01, A07, A09] (90g/127,0 kcal) Dārzeņu asorti (70g/28,2 kcal) Ogu biežais ķīselis (70g/57,8 kcal) Piens 2.5% [A07] (120g/63,0 kcal) Banāni (100g/92,8 kcal) Sāls (1g/0,0 kcal)				Kartupeļi vārīti (210g/145,1 kcal) Zivs / cūkgaļas kotlete [A04] (70g/100,9 kcal) Krējuma mērce [A01, A07] (60g/59,7 kcal) Burkānu salāti ar saulespuķu sēkliņām/L [A03, A10] (60g/83,2 kcal) Putukrējums ar kakao [A07] (40g/134,6 kcal) Ogu mērce (65g/37,2 kcal) Sāls (1g/0,0 kcal)				Dārzeņu zupa ar gaļu (200g/60,4 kcal) Makaroni ar gaļu [A01] (200g/329,1 kcal) Siers [A07] (25g/81,4 kcal) Burkānu salāti [A03, A07, A10] (60g/62,1 kcal) Ābolu kompots (150g/27,6 kcal) Ābols (100g/52,4 kcal) Sāls (1g/0,0 kcal)			
27,5	59,7	28,7	609,4	19,8	56,0	28,4	558,3	19,8	98,0	16,5	627,4	19,9	55,4	28,9	560,7	24,7	72,0	25,2	613,0
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
27,5	59,7	28,7	609,4	19,8	56,0	28,4	558,3	19,8	98,0	16,5	627,4	19,9	55,4	28,9	560,7	24,7	72,0	25,2	613,0
Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 3,7000				Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 8,4000				Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 4,1000				Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 9,6000				Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 3,7000			
(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 113g; Augļi un ogas 318g; Dārzeni 416g; Kartupeļi 488g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 348g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 166g;

Sagatavoja: L. Einberga

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