

Ēdienkarte nedēļai: 22.09.2025 - 26.09.2025

Lejasciema pamatskola (ēdināšana)*

Grupa: 5.-9.kl.

Pirmdiena 22.09.2025				Otrdiena 23.09.2025				Trešdiena 24.09.2025				Ceturtdiena 25.09.2025				Piektdiena 26.09.2025			
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			
Soljanka (220g/169,7 kcal) Vārīti rīsi [A07, A09] (180g/234,0 kcal) Gulašs cūkgaļas ar dārzeņiem [A01, A07] (100g/180,3 kcal) Ķīnas kāpostu, gurķu salāti (70g/37,4 kcal) Krējums [A07] (10g/20,0 kcal) Maize, rupjmaize - klona [A01] (30g/79,1 kcal) Sāls (2g/0,0 kcal) Ābolu kompots (150g/27,6 kcal)				Griķi vārīti (180g/221,3 kcal) Cūkgaļas kotletes [A01, A03, A07] (75g/179,1 kcal) Krējuma mērce [A01, A07] (60g/59,7 kcal) Dārzeņu asorti (80g/59,4 kcal) Kakao biezais ķīselis [A07] (90g/118,6 kcal) Piens 2.5% [A07] (200g/105,0 kcal) Maize, rupjmaize - klona [A01] (30g/79,1 kcal) Sāls (1g/0,0 kcal)				Šķelto zirņu zupa [A01] (200g/145,1 kcal) Kartupeļi vārīti (200g/138,2 kcal) Cūkgaļas stroganovs [A01, A07] (100g/174,4 kcal) Biešu un siera salāti [A07] (90g/118,5 kcal) Maize, rupjmaize - klona [A01] (30g/79,1 kcal) Krējums [A07] (20g/40,0 kcal) Auglis (100g/64,2 kcal) Ogu dzēriens (150g/23,5 kcal) Sāls (2g/0,0 kcal)				Vistas gaļas plov (240g/426,0 kcal) Gurķu salāti/L (80g/50,5 kcal) Biezpiena deserts/L [A07] (70g/129,2 kcal) Aveņu mērce (70g/39,5 kcal) Krējums [A07] (20g/40,0 kcal) Maize, rupjmaize - klona [A01] (30g/79,1 kcal) Ābols (100g/52,4 kcal) Sāls (2g/0,0 kcal)				Kartupeļi vārīti (220g/152,0 kcal) Cepta zivs [A01, A03, A04, A09] (90g/150,1 kcal) Saldkrējuma mērce [A01, A07] (80g/97,0 kcal) Gurķu un redīsu salāti (80g/19,5 kcal) Maizes zupa [A01] (80g/141,7 kcal) Putukrējums [A07] (50g/169,1 kcal) Kefīrs [A07] (200g/105,0 kcal) Sāls (1g/0,0 kcal)			
23,6	87,2	32,3	748,1	27,9	112,8	28,8	822,2	28,8	102,5	28,9	783,0	27,8	105,8	30,5	816,7	29,1	106,7	32,3	834,4
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
23,6	87,2	32,3	748,1	27,9	112,8	28,8	822,2	28,8	102,5	28,9	783,0	27,8	105,8	30,5	816,7	29,1	106,7	32,3	834,4
Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 3,7000				Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 9,7000				Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 3,7000				Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 9,0000				Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 11,1000			
(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 169g; Augļi un ogas 274g; Dārzeņi 535g; Kartupeļi 533g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 318g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 537g;

Sagatavoja: L. Einberga-Lapkaša

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

Ēdienkarte nedēļai: 22.09.2025 - 26.09.2025

Lejasciema pamatskola (ēdināšana)*
Grupa: Darbinieki

Pirmdiena 22.09.2025				Otrdiena 23.09.2025				Trešdiena 24.09.2025				Ceturtdiena 25.09.2025				Piektdiena 26.09.2025			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas Soljanka (220g/165,3 kcal) Vārīti rīsi [A07, A09] (200g/260,0 kcal) Gulašs cūkgaļas ar dārzeņiem [A01, A07] (100g/178,5 kcal) Ķīnas kāpostu, gurķu salāti (70g/37,4 kcal) Krējums [A07] (10g/20,0 kcal) Maize, rupjmaize - klona [A01] (30g/79,1 kcal) Sāls (3g/0,0 kcal) Ābolu kompots (150g/27,6 kcal)				Pusdienas Griķi vārīti (180g/221,3 kcal) Cūkgaļas kotletes [A01, A03, A07] (75g/179,1 kcal) Krējuma mērce [A01, A07] (60g/59,7 kcal) Dārzeņu asorti (80g/59,4 kcal) Kakao biezais ķīselis [A07] (90g/118,6 kcal) Piens 2.5% [A07] (200g/105,0 kcal) Maize, rupjmaize - klona [A01] (30g/79,1 kcal) Sāls (1g/0,0 kcal)				Pusdienas Šķelto zirņu zupa [A01] (220g/163,8 kcal) Kartupeļi vārīti (220g/152,0 kcal) Cūkgaļas stroganovs [A01, A07] (100g/174,4 kcal) Biešu un siera salāti [A07] (90g/118,5 kcal) Maize, rupjmaize - klona [A01] (30g/79,1 kcal) Krējums [A07] (20g/40,0 kcal) Auglis (70g/45,0 kcal) Ogu dzēriens (150g/23,5 kcal) Sāls (2g/0,0 kcal)				Pusdienas Vistas gaļas plov (240g/426,0 kcal) Gurķu salāti/L (80g/50,5 kcal) Biezpiena deserts/L [A07] (70g/129,2 kcal) Aveņu mērce (70g/39,5 kcal) Krējums [A07] (20g/40,0 kcal) Maize, rupjmaize - klona [A01] (30g/79,1 kcal) Sāls (2g/0,0 kcal)				Pusdienas Kartupeļi vārīti (220g/152,0 kcal) Cepta zivs [A01, A03, A04, A09] (90g/150,1 kcal) Saldkrējuma mērce [A01, A07] (80g/97,0 kcal) Gurķu un redīsu salāti (80g/19,5 kcal) Maizes zupa [A01] (80g/141,7 kcal) Putukrējums [A07] (50g/169,1 kcal) Sāls (1g/0,0 kcal)			
24,0	91,6	32,5	767,9	27,9	112,8	28,8	822,2	29,7	104,4	29,2	796,3	27,5	94,4	29,9	764,3	23,5	97,3	27,3	729,4
Uzturvērtības kopā 24,0 91,6 32,5 767,9 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 27,9 112,8 28,8 822,2 Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 9,7000 (20-37) (90-147) (27-38) (800-980) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-20) Nav atbilstošu MK noteikumu				Uzturvērtības kopā 29,7 104,4 29,2 796,3 Sāls(g): 2,0000 ; 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 27,5 94,4 29,9 764,3 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 9,0000 (20-37) (90-147) (27-38) (800-980) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-20) Nav atbilstošu MK noteikumu				Uzturvērtības kopā 23,5 97,3 27,3 729,4 Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 11,1000 (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 169g; Augļi un ogas 144g; Dārzeņi 503g; Kartupeļi 571g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 320g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 337g;

Sagatavoja: L. Einberga-Lapkaša

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

APSTIPRINU
I. Maltavniece

Ēdienkarte nedēļai: 22.09.2025 - 26.09.2025

Lejasciema pamatskola (ēdināšana)*
Grupa: Launags

Pirmdiena 22.09.2025				Otrdiena 23.09.2025				Trešdiena 24.09.2025				Ceturtdiena 25.09.2025				Piektdiena 26.09.2025			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Launags Pupiņu salāti [A03, A07] (140g/248,3 kcal) Sviestmaize ar sieru [A01, A07] (45g/152,2 kcal) Tēja (melnā) ar cukuru (200g/20,0 kcal) Ābols (100g/52,4 kcal)				Launags Rīsu piena zupa [A07] (200g/134,2 kcal) Sviestmaize ar sieru [A01, A07] (40g/136,9 kcal) Banāni (80g/74,2 kcal)				Launags Auzu pārslu biezputra [A01, A07] (160g/210,8 kcal) Ievārījums (35g/65,1 kcal) Piens 2.5% [A07] (200g/105,0 kcal)				Launags Ābolu plātsmaize [A01, A03, A07] (160g/362,7 kcal) Tēja (melnā) ar cukuru (200g/20,0 kcal)				Launags Pica [A01, A07] (120g/245,9 kcal) Tēja (piparmētru vai kumelīšu) ar cukuru (200g/20,0 kcal) Ābols (100g/52,4 kcal)			
21,4	60,1	16,1	472,9	11,1	51,7	10,6	345,3	17,3	46,1	14,1	380,9	10,0	62,9	10,2	382,7	9,6	43,6	11,8	318,3
Uzturvērtības kopā 21,4 60,1 16,1 472,9 Sāls(g): 0,7000 ; 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 11,1 51,7 10,6 345,3 Sāls(g): 0,4000 ; 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 17,3 46,1 14,1 380,9 Sāls(g): 0,1000 ; Cukurs(g): 4,2000 (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 10,0 62,9 10,2 382,7 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 20,6000 (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 9,6 43,6 11,8 318,3 Sāls(g): 0,2000 ; Cukurs(g): 6,2000 (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 49g; Augļi un ogas 298g; Dārzeni 102g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 31g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 448g;

Sagatavoja: L. Einberga-Lapkaša

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

Ēdienkarte nedēļai: 22.09.2025 - 26.09.2025

Lejasciema pamatskola (ēdināšana)*

Grupa: 1.-4.kl.

Pirmdiena 22.09.2025				Otrdiena 23.09.2025				Trešdiena 24.09.2025				Ceturtdiena 25.09.2025				Piektdiena 26.09.2025			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas Soljanka (180g/138,9 kcal) Vārīti rīsi [A07, A09] (170g/221,0 kcal) Gulašs cūkgaļas ar dārzeņiem [A01, A07] (95g/162,9 kcal) Ķīnas kāpostu, gurķu salāti (60g/32,0 kcal) Krējums [A07] (7g/14,0 kcal) Graudu maize [A01, A11] (25g/70,0 kcal) Sāls (2g/0,0 kcal) Ābolu kompots (150g/27,6 kcal)				Pusdienas Griķi vārīti (170g/209,0 kcal) Krējuma mērce [A01, A07] (60g/59,7 kcal) Cūkgaļas kotletes [A01, A03, A07] (70g/167,3 kcal) Dārzeņu asorti (80g/32,1 kcal) Kakao biezais ķīselis [A07] (80g/105,4 kcal) Piens 2.5% [A07] (140g/73,5 kcal) Sāls (1g/0,0 kcal)				Pusdienas Šķelto zirņu zupa [A01] (180g/130,4 kcal) Kartupeļi vārīti (200g/138,2 kcal) Cūkgaļas stroganovs [A01, A07] (80g/139,4 kcal) Biešu un siera salāti [A07] (80g/105,0 kcal) Maize, rupjmaize - klona [A01] (30g/79,1 kcal) Krējums [A07] (10g/20,0 kcal) Auglis (100g/64,2 kcal) Ogu dzēriens (150g/23,5 kcal) Sāls (1g/0,0 kcal)				Pusdienas Vistas gaļas plov (220g/310,6 kcal) Gurķu salāti/L (70g/44,2 kcal) Biezpiena deserts/L [A07] (55g/101,5 kcal) Aveņu mērce (60g/33,8 kcal) Krējums [A07] (15g/30,0 kcal) Graudu maize [A01, A11] (30g/84,0 kcal) Sāls (2g/0,0 kcal) Ābols (100g/52,4 kcal)				Pusdienas Kartupeļi vārīti (190g/131,3 kcal) Cepta zivs [A01, A03, A04, A09] (80g/133,4 kcal) Saldkrējuma mērce [A01, A07] (75g/90,9 kcal) Gurķu un redīsu salāti (70g/17,1 kcal) Maizes zupa [A01] (55g/42,9 kcal) Putukrējums [A07] (40g/135,2 kcal) Kefīrs [A07] (120g/63,0 kcal) Sāls (1g/0,0 kcal)			
22,0	77,5	28,6	666,4	23,4	87,2	22,7	647,0	25,2	97,7	23,1	699,8	27,2	86,8	21,6	656,5	22,6	72,7	26,0	613,8
Uzturvērtības kopā 22,0 77,5 28,6 666,4 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				Uzturvērtības kopā 23,4 87,2 22,7 647,0 Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 8,6000 (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 25,2 97,7 23,1 699,8 Sāls(g): 1,5000 ; 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 27,2 86,8 21,6 656,5 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 7,5000 (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 22,6 72,7 26,0 613,8 Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 7,3000 (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 139g; Augļi un ogas 270g; Dārzeņi 484g; Kartupeļi 489g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 276g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 371g;

Sagatavoja: L. Einberga-Lapkaša

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