

Ēdienkarte nedēļai: 23.03.2026 - 27.03.2026

Lejasciema pamatskola (ēdināšana)*

Grupa: 5.-9.kl.

Pirmdiena 23.03.2026				Otrdiena 24.03.2026				Trešdiena 25.03.2026				Ceturtdiena 26.03.2026				Piektdiena 27.03.2026			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas Frikadeļu zupa ar dārzeņiem (220g/146,3 kcal) Vārīti rīsi [A07, A09] (200g/260,0 kcal) Vistas fileja saldkrējuma mērcē [A01, A07, A09] (100g/124,1 kcal) Ķīnas kāpostu salāti ar eļļu (70g/75,7 kcal) Graudu maize [A01, A11] (30g/84,0 kcal) Krējums [A07] (15g/30,0 kcal) Ogu dzēriens (150g/23,5 kcal) Sāls (2g/0,0 kcal)				Pusdienas Kartupeļi vārīti (220g/152,0 kcal) Cūkgaļas šņicele [A01, A03] (80g/168,1 kcal) Krējuma mērcē [A01, A07] (70g/84,7 kcal) Dārzeņu asorti (80g/49,7 kcal) Ogu biežais ķīselis (80g/96,5 kcal) Piens 2.5% [A07] (200g/105,0 kcal) Maize, rupjmaize - klona [A01] (30g/79,1 kcal) Sāls (2g/0,0 kcal)				Pusdienas Soļanka (190g/148,3 kcal) Griķi vārīti (200g/245,9 kcal) Cepta cūkgaļa tomātu mērcē (90g/130,7 kcal) Burkānu salāti ar saulespuķu sēkliņām/L [A03, A10] (70g/94,8 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 Dārzeņu sautējums ar gaļu (270g/229,6 kcal) Gurķu un redīsu salāti (70g/17,1 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)				Pusdienas Grūbas ar gaļu [A01, A07, A09] (200g/375,9 kcal) Burkānu salāti [A03, A07, A10] (70g/72,4 kcal) Biezpiena deserts/L [A07] (60g/110,8 kcal) Ogu mērcē (70g/40,0 kcal) Kefīrs [A07] (140g/73,6 kcal) Maize, rupjmaize - klona [A01] (30g/79,2 kcal) Sāls (2g/0,0 kcal)			
28,8	98,4	24,9	743,6	24,7	104,2	24,4	735,1	29,3	88,9	34,3	781,1	21,8	81,5	33,9	717,6	27,6	88,3	32,5	751,9
Uzturvērtības kopā 28,8 98,4 24,9 743,6 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 24,7 104,2 24,4 735,1 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 5,3000 (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 29,3 88,9 34,3 781,1 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 21,8 81,5 33,9 717,6 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 27,6 88,3 32,5 751,9 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 8,6000 (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 122g; Augļi un ogas 155g; Dārzeņi 498g; Kartupeļi 488g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 293g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 618g;

Sagatavoja: L. Einberga-Lapkaša

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

Ēdienkarte nedēļai: 23.03.2026 - 27.03.2026

Lejasciema pamatskola (ēdināšana)*

Grupa: Darbinieki

Pirmdiena 23.03.2026				Otrdiena 24.03.2026				Trešdiena 25.03.2026				Ceturtdiena 26.03.2026				Piektdiena 27.03.2026			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas Frikadeļu zupa ar dārzeņiem (250g/166,3 kcal) Vārīti rīsi [A07, A09] (200g/260,0 kcal) Vistas fileja saldkrējuma mērcē [A01, A07, A09] (100g/124,1 kcal) Ķīnas kāpostu salāti ar eļļu (70g/75,7 kcal) Graudu maize [A01, A11] (30g/84,0 kcal) Krējums [A07] (15g/30,0 kcal) Ogu dzēriens (150g/23,5 kcal) Sāls (2g/0,0 kcal)				Pusdienas Kartupeļi vārīti (220g/152,0 kcal) Cūkgaļas šņicele [A01, A03] (100g/210,1 kcal) Krējuma mērcē [A01, A07] (70g/84,7 kcal) Dārzeņu asorti (80g/49,7 kcal) Ogu biezais ķīselis (80g/96,5 kcal) Piens 2.5% [A07] (200g/105,0 kcal) Maize, rupjmaize - klona [A01] (30g/79,1 kcal) Sāls (2g/0,0 kcal)				Pusdienas Soļanka (200g/156,0 kcal) Griķi vārīti (200g/245,9 kcal) Cepta cūkgaļa tomātu mērcē (100g/145,1 kcal) Burkānu salāti ar saulespuķu sēkliņām/L [A03, A10] (70g/94,8 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 Dārzeņu sautējums ar gaļu (280g/238,1 kcal) Gurķu un redīsu salāti (80g/19,6 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)				Pusdienas Grūbas ar gaļu [A01, A07, A09] (200g/375,9 kcal) Burkānu salāti [A03, A07, A10] (70g/72,4 kcal) Biezpiena deserts/L [A07] (60g/110,8 kcal) Ogu mērcē (70g/40,0 kcal) Kefīrs [A07] (140g/73,6 kcal) Maize, rupjmaize - klona [A01] (30g/79,2 kcal) Sāls (2g/0,0 kcal)			
29,9	100,2	25,7	763,6	27,0	106,8	26,8	777,1	30,5	89,5	35,9	803,2	22,2	82,6	34,3	728,6	27,6	88,3	32,5	751,9
Uzturvērtības kopā 29,9 100,2 25,7 763,6 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 27,0 106,8 26,8 777,1 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 30,5 89,5 35,9 803,2 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 22,2 82,6 34,3 728,6 Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 10,0000 (20-37) (90-147) (27-38) (800-980) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-20) Nav atbilstošu MK noteikumu				Uzturvērtības kopā 27,6 88,3 32,5 751,9 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 8,6000 (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 122g; Augļi un ogas 155g; Dārzeņi 520g; Kartupeļi 506g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 317g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 618g;

Sagatavoja: L. Einberga-Lapkaša

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

Ēdienkarte nedēļai: 23.03.2026 - 27.03.2026

Lejasciema pamatskola (ēdināšana)*

Grupa: Launags

Pirmdiena 23.03.2026				Otrdiena 24.03.2026				Trešdiena 25.03.2026				Ceturtdiena 26.03.2026				Piektdiena 27.03.2026			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Launags Cepta baltmaize [A01, A03, A07] (90g/232,7 kcal) Ievārījums (20g/44,3 kcal) Tēja (melnā) ar cukuru (140g/7,0 kcal)				Launags Makaronu piena zupa [A01, A07] (250g/167,0 kcal) Sviestmaize ar sieru [A01, A07] (45g/152,2 kcal) Ābols (100g/51,0 kcal)				Launags Dārzeņu pankūkas [A01, A03] (140g/238,9 kcal) Krējums [A07] (30g/59,9 kcal) Tēja (melnā) ar cukuru (200g/20,0 kcal)				Launags Mannas biezputra [A01, A07] (180g/109,7 kcal) Ievārījums (35g/77,5 kcal) Piens 2.5% [A07] (200g/105,0 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)			
6,8	44,5	8,7	284,0	11,9	57,5	10,3	370,2	8,9	41,0	13,0	318,8	9,2	48,3	7,1	292,2	20,1	50,7	13,7	405,7
Uzturvērtības kopā 6,8 44,5 8,7 284,0 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 3,9000 (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 57,5 10,3 370,2 Sāls(g): 0,0000 ; 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 8,9 41,0 13,0 318,8 Sāls(g): 0,5000 ; 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 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				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			

Produktu daudzums nedēļā: Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti 20g; Augļi un ogas 100g; Dārzeņi 154g; Kartupeļi 30g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 432g;

Sagatavoja: L. Einberga-Lapkaša

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

Ēdienkarte nedēļai: 23.03.2026 - 27.03.2026

Lejasciema pamatskola (ēdināšana)*

Grupa: Skolas auglis

Otrdiena 24.03.2026				Ceturtdiena 26.03.2026			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas				Pusdienas			
Skolas auglis (ābols) 1-9 klase (100g/51,0 kcal)				Skolas auglis (ābols) 1-9 klase (100g/51,0 kcal)			
0,3	12,0	0,2	51,0	0,3	12,0	0,2	51,0
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
0,3	12,0	0,2	51,0	0,3	12,0	0,2	51,0
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)			
Nav atbilstošu MK noteikumu				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 nepiejamība)

Ēdienkarte nedēļai: 23.03.2026 - 27.03.2026

Lejasciema pamatskola (ēdināšana)*

Grupa: Skolas piens

Pirmdiena 23.03.2026				Trešdiena 25.03.2026			
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: 23.03.2026 - 27.03.2026

Lejasciema pamatskola (ēdināšana)*

Grupa: 1.-4.kl.

Pirmdiena 23.03.2026				Otrdiena 24.03.2026				Trešdiena 25.03.2026				Ceturtdiena 26.03.2026				Piektdiena 27.03.2026			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas Frikadeļu zupa ar dārzeņiem (200g/133,0 kcal) Vārīti rīsi [A07, A09] (170g/221,0 kcal) Vistas fileja saldkrējuma mērcē [A01, A07, A09] (90g/111,8 kcal) Ķīnas kāpostu salāti ar eļļu (60g/64,8 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)				Pusdienas Kartupeļi vārīti (190g/131,3 kcal) Cūkgaļas šņicele [A01, A03] (70g/147,2 kcal) Krējuma mērcē [A01, A07] (55g/43,8 kcal) Dārzeņu asorti (80g/32,1 kcal) Ogu biezais ķīselis (80g/66,1 kcal) Piens 2.5% [A07] (200g/105,0 kcal) Sāls (2g/0,0 kcal)				Pusdienas Soļanka (160g/119,1 kcal) Griķi vārīti (180g/221,3 kcal) Cepta cūkgaļa tomātu mērcē (80g/116,1 kcal) Burkānu salāti ar saulespuķu sēkliņām/L [A03, A10] (60g/86,2 kcal) Graudu maize [A01, A11] (30g/84,0 kcal) Krējums [A07] (7g/14,0 kcal) Ogu dzēriens (150g/23,5 kcal) Sāls (1g/0,0 kcal)				Pusdienas Dārzeņu sautējums ar gaļu [A09] (230g/194,0 kcal) Gurķu un redīsu salāti (60g/14,7 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)				Pusdienas Grūbas ar gaļu [A01, A07, A09] (190g/249,4 kcal) Burkānu salāti [A03, A07, A10] (60g/62,1 kcal) Biezpiena deserts/L [A07] (50g/92,3 kcal) Ogu mērcē (60g/34,3 kcal) Kefīrs [A07] (130g/68,3 kcal) Maize, rupjmaize - klona [A01] (30g/79,2 kcal) Sāls (2g/0,0 kcal)			
25,9	87,9	21,6	658,1	20,5	71,9	17,3	525,5	24,6	78,9	27,7	664,2	17,4	60,8	26,6	551,6	23,0	62,5	27,6	585,6
Uzturvērtības kopā 25,9 87,9 21,6 658,1 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 20,5 71,9 17,3 525,5 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 4,7000 (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 24,6 78,9 27,7 664,2 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 17,4 60,8 26,6 551,6 Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 10,0000 (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 23,0 62,5 27,6 585,6 Sāls(g): 2,0000 ; 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 111g; Augļi un ogas 146g; Dārzeņi 456g; Kartupeļi 399g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 262g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 486g;

Sagatavoja: L. Einberga-Lapkaša

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