

## Ēdienkarte nedēļai: 25.11.2024 - 29.11.2024

Lejasciema pamatskola (ēdināšana)\*

Grupa: 1-9 kl. Skolas auglis

Otrdiena 26.11.2024				Ceturtdiena 28.11.2024			
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: 25.11.2024 - 29.11.2024

Lejasciema pamatskola (ēdināšana)\*

Grupa: 5.-9.kl.

Pirmdiena 25.11.2024				Otrdiena 26.11.2024				Trešdiena 27.11.2024				Ceturtdiena 28.11.2024				Piektdiena 29.11.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Pusdienas</b>				<b>Pusdienas</b>				<b>Pusdienas</b>				<b>Pusdienas</b>				<b>Pusdienas</b>			
Frikadeju zupa ar dārzeņiem (200g/133,0 kcal) Vārīti rīsi [A07, A09] (200g/260,0 kcal) Vistas fileja siera mērcē [A01, A07] (100g/154,1 kcal) Dārzeņu asorti (70g/28,2 kcal) Krējums [A07] (20g/40,0 kcal) Maize, rupjmaize - klonā [A01] (30g/79,2 kcal) Ogu kompots (150g/28,2 kcal) Sāls (2g/0,0 kcal)				Kartupeļi vārīti (220g/152,0 kcal) Cepta vista [A09] (80g/178,4 kcal) Krējuma mērce [A01, A07] (80g/79,5 kcal) Burkānu salāti [A03, A07, A10] (70g/72,4 kcal) Zemeņu uzpūtenis [A01] (80g/90,6 kcal) Piens 2.5% [A07] (120g/63,0 kcal) Graudu maize [A01, A11] (30g/84,0 kcal) Sāls (1g/0,0 kcal)				Griķi vārīti (200g/245,9 kcal) Maltās gaļas mērce [A01, A07] (100g/123,2 kcal) Biešu salāti [A07] (70g/50,7 kcal) Ogu mērce (60g/30,8 kcal) Putukrējums [A07] (50g/169,0 kcal) Graudu maize [A01, A11] (35g/98,0 kcal) Sāls (1g/0,0 kcal)				Biešu zupa (250g/108,4 kcal) Grūbas ar gaļu [A01, A07, A09] (240g/381,4 kcal) Ķīnas kāpostu, gurķu salāti (80g/42,6 kcal) Krējums [A07] (30g/59,9 kcal) Maize, rupjmaize - klonā [A01] (30g/79,1 kcal) Sāls (2g/0,0 kcal) Ābolu kompots (170g/31,3 kcal)				Dārzeņu sautējums ar gaļu [A09] (270g/233,9 kcal) Burkānu un ķirbju salāti [A03, A10] (85g/51,2 kcal) Putukrējums ar kakao [A07] (60g/200,3 kcal) Ogu mērce (60g/30,8 kcal) Kefīrs [A07] (210g/110,3 kcal) Maize, rupjmaize - klonā [A01] (45g/118,7 kcal) Sāls (2g/0,0 kcal)			
28,1	98,7	23,4	722,7	28,9	85,6	29,4	719,9	19,4	95,8	28,6	717,6	21,8	88,2	28,9	702,7	24,1	79,4	37,0	745,2
<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>			
28,1	98,7	23,4	722,7	28,9	85,6	29,4	719,9	19,4	95,8	28,6	717,6	21,8	88,2	28,9	702,7	24,1	79,4	37,0	745,2
<b>Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 3,7000</b>				<b>Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 9,8000</b>				<b>Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 10,6000</b>				<b>Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 4,2000</b>				<b>Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 10,3000</b>			
(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 121g; Augļi un ogas 183g; Dārzeņi 530g; Kartupeļi 466g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 318g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 474g;

Sagatavoja: L. Einberga-Lapkaša

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

## Ēdienkarte nedēļai: 25.11.2024 - 29.11.2024

Lejasciema pamatskola (ēdināšana)\*

Grupa: Darbinieki

Pirmdiena 25.11.2024				Otrdiena 26.11.2024				Trešdiena 27.11.2024				Ceturtdiena 28.11.2024				Piektdiena 29.11.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Pusdienas</b>				<b>Pusdienas</b>				<b>Pusdienas</b>				<b>Pusdienas</b>				<b>Pusdienas</b>			
Frikadeju zupa ar dārzeņiem (260g/172,8 kcal) Vārīti rīsi [A07, A09] (200g/260,0 kcal) Vistas fileja siera mērcē [A01, A07] (100g/145,4 kcal) Dārzeņu asorti (100g/40,2 kcal) Krējums [A07] (15g/30,0 kcal) Maize, rupjmaize - klonā [A01] (30g/79,2 kcal) Ogu kompots (150g/28,2 kcal) Sāls (3g/0,0 kcal)				Kartupeļi vārīti (220g/152,0 kcal) Cepta vista [A09] (100g/223,0 kcal) Krējuma mērce [A01, A07] (80g/79,5 kcal) Burkānu salāti [A03, A07, A10] (60g/62,1 kcal) Zemeņu uzpūtenis [A01] (90g/101,9 kcal) Piens 2.5% [A07] (200g/105,0 kcal) Graudu maize [A01, A11] (30g/84,0 kcal) Sāls (3g/0,0 kcal)				Griķi vārīti (200g/245,9 kcal) Maltās gaļas mērce [A01, A07] (100g/123,1 kcal) Biešu salāti [A07] (70g/50,8 kcal) Ogu mērce (80g/45,7 kcal) Putukrējums [A07] (70g/236,6 kcal) Graudu maize [A01, A11] (30g/84,0 kcal) Sāls (3g/0,0 kcal)				Biešu zupa (280g/121,5 kcal) Grūbas ar gaļu [A01, A07, A09] (220g/349,7 kcal) Ķīnas kāpostu, gurķu salāti (80g/42,6 kcal) Krējums [A07] (30g/59,9 kcal) Maize, rupjmaize - klonā [A01] (30g/79,1 kcal) Sāls (2g/0,0 kcal) Ābolu kompots (170g/31,3 kcal)				Dārzeņu sautējums ar gaļu [A09] (250g/216,7 kcal) Burkānu un ķirbju salāti [A03, A10] (80g/78,7 kcal) Putukrējums ar kakao [A07] (50g/168,1 kcal) Ogu mērce (60g/32,7 kcal) Sāls (1g/0,0 kcal) Maize, rupjmaize - klonā [A01] (45g/118,7 kcal)			
<b>30,7</b>	<b>103,6</b>	<b>23,7</b>	<b>755,8</b>	<b>34,4</b>	<b>91,6</b>	<b>34,0</b>	<b>807,5</b>	<b>19,5</b>	<b>100,3</b>	<b>34,4</b>	<b>786,1</b>	<b>20,9</b>	<b>85,7</b>	<b>28,4</b>	<b>684,1</b>	<b>16,8</b>	<b>66,9</b>	<b>31,2</b>	<b>614,9</b>
<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>			
<b>30,7</b>	<b>103,6</b>	<b>23,7</b>	<b>755,8</b>	<b>34,4</b>	<b>91,6</b>	<b>34,0</b>	<b>807,5</b>	<b>19,5</b>	<b>100,3</b>	<b>34,4</b>	<b>786,1</b>	<b>20,9</b>	<b>85,7</b>	<b>28,4</b>	<b>684,1</b>	<b>16,8</b>	<b>66,9</b>	<b>31,2</b>	<b>614,9</b>
<b>Sāls(g): 3,0000 ; Cukurs(g): 3,7000</b>				<b>Sāls(g): 3,0000 ; Cukurs(g): 11,0000</b>				<b>Sāls(g): 3,0000 ; Cukurs(g): 15,9000</b>				<b>Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 4,2000</b>				<b>Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 10,0000</b>			
(20-37) (90-147) (27-38) (800-980)				(20-37) (90-147) (27-38) (800-980)				(20-37) (90-147) (27-38) (800-980)				(20-37) (90-147) (27-38) (800-980)				(20-37) (90-147) (27-38) (800-980)			
Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-20)				Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-20)				Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-20)				Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-20)				Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-20)			
Nav atbilstošu MK noteikumu				Nav atbilstošu MK noteikumu				Nav atbilstošu MK noteikumu				Nav atbilstošu MK noteikumu				Nav atbilstošu MK noteikumu			

Produktu daudzums nedēļā: Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti 129g; Augļi un ogas 197g; Dārzeņi 549g; Kartupeļi 486g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 343g; 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)

## Ēdienkarte nedēļai: 25.11.2024 - 29.11.2024

Lejasciema pamatskola (ēdināšana)\*

Grupa: Launags

Pirmdiena 25.11.2024				Otrdiena 26.11.2024				Trešdiena 27.11.2024				Ceturtdiena 28.11.2024				Piektdiena 29.11.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Launags</b> Siera karstmaizītes [A01, A03, A07, A10] (80g/277,6 kcal) Tēja (piparmētru vai kumelīšu) ar cukuru (200g/20,0 kcal) Ābols (100g/52,4 kcal)				<b>Launags</b> Ābolu pankūkas [A01, A03, A07] (110g/177,1 kcal) Ievārījums (25g/46,5 kcal) Piens 2.5% [A07] (200g/105,0 kcal)				<b>Launags</b> Makaronu piena zupa [A01] (180g/134,7 kcal) Sviestmaize ar sieru [A01, A07] (40g/136,9 kcal) Sviestmaize ar desu [A01, A07] (40g/99,9 kcal)				<b>Launags</b> Biezpiena sacepums [A01, A03, A07] (130g/235,1 kcal) Piens 2.5% [A07] (200g/105,0 kcal)				<b>Launags</b> Mannas biežputra [A01, A07] (185g/112,7 kcal) Ievārījums (35g/65,1 kcal) Piens 2.5% [A07] (200g/105,0 kcal)			
10,9	37,9	17,2	350,0	12,9	40,9	12,6	328,6	13,2	49,5	13,4	371,5	19,6	38,3	12,1	340,1	14,1	37,4	8,6	282,8
<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>			
10,9	37,9	17,2	350,0	12,9	40,9	12,6	328,6	13,2	49,5	13,4	371,5	19,6	38,3	12,1	340,1	14,1	37,4	8,6	282,8
<b>Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 5,0000</b>				<b>Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 5,7000</b>				<b>Sāls(g): 0,6000 ; Cukurs(g): 0,0000</b>				<b>Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 9,8000</b>				<b>Sāls(g): 0,5000 ; Cukurs(g): 5,0000</b>			
(7-14)	(30-58)	(9-14)	(320-500)	(7-14)	(30-58)	(9-14)	(320-500)	(7-14)	(30-58)	(9-14)	(320-500)	(7-14)	(30-58)	(9-14)	(320-500)	(7-14)	(30-58)	(9-14)	(320-500)
Sāls(g): (1-1) ; Cukurs(g): (3-5)				Sāls(g): (1-1) ; Cukurs(g): (3-5)				Sāls(g): (1-1) ; Cukurs(g): (3-5)				Sāls(g): (1-1) ; Cukurs(g): (3-5)				Sāls(g): (1-1) ; Cukurs(g): (3-5)			
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 123g; Augļi un ogas 147g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 18g; Piens, kefirs, jogurts vai citi skābpiena produkti 718g;

Sagatavoja: L. Einberga-Lapkaša

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

## Ēdienkarte nedēļai: 25.11.2024 - 29.11.2024

Lejasciema pamatskola (ēdināšana)\*

Grupa: 1-9 skolas piens

Pirmdiena 25.11.2024				Trešdiena 27.11.2024				Piektdiena 29.11.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Pusdienas</b>				<b>Pusdienas</b>				<b>Pusdienas</b>			
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
<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>			
6,0	9,6	3,0	90,0	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>				<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)	(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: 25.11.2024 - 29.11.2024

Lejasciema pamatskola (ēdināšana)\*

Grupa: 1.-4.kl.

Pirmdiena 25.11.2024				Otrdiena 26.11.2024				Trešdiena 27.11.2024				Ceturtdiena 28.11.2024				Piektdiena 29.11.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Pusdienas</b>				<b>Pusdienas</b>				<b>Pusdienas</b>				<b>Pusdienas</b>				<b>Pusdienas</b>			
Frikadeļu zupa ar dārzeņiem (180g/119,7 kcal) Vārīti rīsi [A07, A09] (170g/221,0 kcal) Vistas gaļa karija mērcē [A01, A07, A09] (90g/108,9 kcal) Dārzeņu asorti (100g/40,2 kcal) Krējums [A07] (15g/30,0 kcal) Maize, rupjmaize - klonā [A01] (15g/39,6 kcal) Ogu kompots (150g/28,2 kcal) Sāls (2g/0,0 kcal)				Kartupeļi vārīti (180g/124,4 kcal) Cepta vista [A09] (70g/156,1 kcal) Krējuma mērce [A01, A07] (60g/59,7 kcal) Burkānu salāti [A03, A07, A10] (60g/62,1 kcal) Zemeņu uzpūtenis [A01] (70g/79,2 kcal) Piens 2.5% [A07] (100g/52,5 kcal) Sāls (1g/0,0 kcal)				Griķi vārīti (170g/209,0 kcal) Maltās gaļas mērce [A01, A07] (80g/98,6 kcal) Biešu salāti [A07] (60g/43,5 kcal) Ogu mērce (50g/28,5 kcal) Putukrējums [A07] (44g/148,7 kcal) Sāls (1g/0,0 kcal)				Biešu zupa (200g/86,7 kcal) Grūbas ar gaļu [A01, A07, A09] (180g/252,2 kcal) Ķīnas kāpostu, gurķu salāti (60g/32,0 kcal) Krējums [A07] (15g/30,0 kcal) Graudu maize [A01, A11] (30g/84,0 kcal) Sāls (2g/0,0 kcal) Ābolu kompots (150g/27,6 kcal)				Dārzeņu sautējums ar gaļu [A09] (220g/190,9 kcal) Burkānu un ķirbju salāti [A03, A10] (70g/68,9 kcal) Putukrējums ar kakao [A07] (50g/168,1 kcal) Ogu mērce (60g/32,7 kcal) Sāls (1g/0,0 kcal) Maize, rupjmaize - klonā [A01] (30g/79,1 kcal)			
24,7	83,1	16,8	587,6	21,6	58,6	23,9	534,0	13,3	67,4	23,1	528,3	17,9	61,7	21,4	512,5	14,6	55,2	29,1	539,7
<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>			
24,7	83,1	16,8	587,6	21,6	58,6	23,9	534,0	13,3	67,4	23,1	528,3	17,9	61,7	21,4	512,5	14,6	55,2	29,1	539,7
<b>Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 3,7000</b>				<b>Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 8,6000</b>				<b>Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 10,0000</b>				<b>Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 3,7000</b>				<b>Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 10,0000</b>			
(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 95g; Augļi un ogas 165g; Dārzeņi 469g; Kartupeļi 387g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 271g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 205g;

Sagatavoja: L. Einberga-Lapkaša

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