

Ēdienkarte nedēļai: 26.01.2026 - 30.01.2026

Lejasciema pamatskola (ēdināšana)*
Grupa: 1-9 kl. Skolas auglis

Pirmdiena 26.01.2026				Trešdiena 28.01.2026				Piektdiena 30.01.2026			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas				Pusdienas				Pusdienas			
Skolas auglis (ābols) 1-9 klase (100g/52,4 kcal)				Skolas auglis (ābols) 1-9 klase (100g/52,4 kcal)				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	0,3	11,4	0,6	52,4
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
0,3	11,4	0,6	52,4	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)	(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)			
Nav atbilstošu MK noteikumu				Nav atbilstošu MK noteikumu				Nav atbilstošu MK noteikumu			

Produktu daudzums nedēļā: Augļi un ogas 300g;

Sagatavoja: L. Einberga-Lapkaša

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

Ēdienkarte nedēļai: 26.01.2026 - 30.01.2026

Lejasciema pamatskola (ēdināšana)*

Grupa: 5.-9.kl.

Pirmdiena 26.01.2026				Otrdiena 27.01.2026				Trešdiena 28.01.2026				Ceturtdiena 29.01.2026				Piektdiena 30.01.2026			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas Dārzeņu biežzupa ar sieru [A01, A07] (220g/187,9 kcal) Griķi vārīti (200g/245,9 kcal) Cepta cūkgaļa tomātu mērcē (100g/145,1 kcal) Dārzeņu asorti (80g/32,3 kcal) Krējums [A07] (20g/40,0 kcal) Maize, rupjmaize - klona [A01] (30g/79,2 kcal) Ogu kompots (170g/32,0 kcal) Sāls (2g/0,0 kcal)				Pusdienas Kartupeļi vārīti (220g/152,0 kcal) Cūkgaļas kotlete rīvmaizē [A01, A03] (80g/190,0 kcal) Krējuma mērce [A01, A07] (70g/69,6 kcal) Ķīnas kāpostu salāti ar eļļu (80g/86,4 kcal) Ogu biežais ķīselis (80g/66,0 kcal) Piens 2.5% [A07] (200g/105,0 kcal) Graudu maize [A01, A11] (30g/84,0 kcal) Sāls (1g/0,0 kcal)				Pusdienas Frikadeļu zupa ar dārzeņiem (200g/133,2 kcal) Makaroni [A01] (200g/293,0 kcal) Maltās gaļas mērce [A01, A07] (90g/110,9 kcal) Burkānu salāti [A03, A07, A10] (70g/72,4 kcal) Krējums [A07] (15g/30,0 kcal) Maize, rupjmaize - klona [A01] (30g/79,2 kcal) Ābolu kompots (150g/27,6 kcal) Sāls (2g/0,0 kcal)				Pusdienas Dārzeņu sautējums ar gaļu (259g/220,2 kcal) Balto redīsu un burkānu salāti [A03, A10] (70g/54,3 kcal) Putukrējums ar kakao [A07] (50g/168,1 kcal) Ogu mērce (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 Kartupeļi vārīti (220g/152,0 kcal) Sardele (70g/134,4 kcal) Saldkrējuma mērce [A01, A07] (70g/97,8 kcal) Biešu salāti [A07] (83g/65,8 kcal) Augļu salāti/L (70g/54,5 kcal) Putukrējums [A07] (45g/152,1 kcal) Sāls (1g/0,0 kcal) Maize, rupjmaize - klona [A01] (30g/79,1 kcal)			
30,7	100,4	26,3	762,4	26,0	99,8	27,5	753,0	28,5	105,8	23,7	746,3	21,4	81,2	37,1	745,4	16,9	86,2	36,1	735,7
Uzturvērtības kopā 30,7 100,4 26,3 762,4 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 4,2000 (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 26,0 99,8 27,5 753,0 Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 4,7000 (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 28,5 105,8 23,7 746,3 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 21,4 81,2 37,1 745,4 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 16,9 86,2 36,1 735,7 Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 9,7000 (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 109g; Augļi un ogas 203g; Dārzeņi 505g; Kartupeļi 724g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 290g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 548g;

Sagatavoja: L. Einberga-Lapkaša

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

Ēdienkarte nedēļai: 26.01.2026 - 30.01.2026

Lejasciema pamatskola (ēdināšana)*

Grupa: Darbinieki

Pirmdiena 26.01.2026				Otrdiena 27.01.2026				Trešdiena 28.01.2026				Ceturtdiena 29.01.2026				Piektdiena 30.01.2026			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas Dārzenų biezsupa ar sieru [A01, A07] (220g/187,9 kcal) Griķi vārīti (200g/245,9 kcal) Cepta cūkgaļa tomātu mērcē (100g/145,1 kcal) Dārzenų asorti (80g/32,3 kcal) Krējums [A07] (20g/40,0 kcal) Maize, rupjmaize - klona [A01] (30g/79,2 kcal) Ogu kompots (170g/32,0 kcal) Sāls (2g/0,0 kcal)				Pusdienas Kartupeļi vārīti (220g/152,0 kcal) Cūkgaļas kotlete rīvmaizē [A01, A03] (80g/190,0 kcal) Krējuma mērce [A01, A07] (70g/69,6 kcal) Ķīnas kāpostu salāti ar eļļu (80g/86,4 kcal) Ogu biežais ķīselis (80g/66,0 kcal) Piens 2.5% [A07] (200g/105,0 kcal) Graudu maize [A01, A11] (30g/84,0 kcal) Sāls (1g/0,0 kcal)				Pusdienas Frikadeļu zupa ar dārzeņiem (200g/133,2 kcal) Makaroni [A01] (200g/293,0 kcal) Maltās gaļas mērce [A01, A07] (90g/110,9 kcal) Burkānu salāti [A03, A07, A10] (70g/72,4 kcal) Krējums [A07] (15g/30,0 kcal) Maize, rupjmaize - klona [A01] (30g/79,2 kcal) Ābolu kompots (150g/27,6 kcal) Sāls (2g/0,0 kcal)				Pusdienas Dārzenų sautējums ar gaļu (259g/220,2 kcal) Balto redīsu un burkānu salāti [A03, A10] (70g/54,3 kcal) Putukrējums ar kakao [A07] (50g/168,1 kcal) Ogu mērce (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 Kartupeļi vārīti (220g/152,0 kcal) Sardele (70g/134,4 kcal) Saldkrējuma mērce [A01, A07] (70g/97,8 kcal) Biešu salāti [A07] (83g/65,8 kcal) Augļu salāti/L (70g/54,5 kcal) Putukrējums [A07] (45g/152,1 kcal) Sāls (1g/0,0 kcal) Maize, rupjmaize - klona [A01] (30g/79,1 kcal)			
30,7	100,4	26,3	762,4	26,0	99,8	27,5	753,0	28,5	105,8	23,7	746,3	21,4	81,2	37,1	745,4	16,9	86,2	36,1	735,7
Uzturvērtības kopā 30,7 100,4 26,3 762,4 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 4,2000 (20-37) (90-147) (27-38) (800-980) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-20) Nav atbilstošu MK noteikumu				Uzturvērtības kopā 26,0 99,8 27,5 753,0 Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 4,7000 (20-37) (90-147) (27-38) (800-980) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-20) Nav atbilstošu MK noteikumu				Uzturvērtības kopā 28,5 105,8 23,7 746,3 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 21,4 81,2 37,1 745,4 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 16,9 86,2 36,1 735,7 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			

Produktu daudzums nedēļā: Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti 109g; Augļi un ogas 203g; Dārzeņi 505g; Kartupeļi 724g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 290g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 548g;

Sagatavoja: L. Einberga-Lapkaša

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

Ēdienkarte nedēļai: 26.01.2026 - 30.01.2026

Lejasciema pamatskola (ēdināšana)*

Grupa: Launags

Pirmdiena 26.01.2026				Otrdiena 27.01.2026				Trešdiena 28.01.2026				Ceturtdiena 29.01.2026				Piektdiena 30.01.2026			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	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) Tēja (melnā) ar cukuru (140g/7,0 kcal) Ābols (100g/52,4 kcal)				Launags Putraimu piena zupa [A01, A07] (200g/211,0 kcal) Sviestmaize ar desu [A01, A07] (45g/112,4 kcal) Ābols (100g/52,4 kcal)				Launags pankūkas [A01, A03, A07] (100g/204,5 kcal) Ogu ievārījums (35g/67,1 kcal) Piens 2.5% [A07] (200g/105,0 kcal)				Launags Mannas biezputra [A01, A07] (180g/109,7 kcal) Ievārījums (35g/77,5 kcal) Piens 2.5% [A07] (200g/105,0 kcal)				Launags Biezpiena sacepums [A01, A03, A07] (130g/235,1 kcal) Kakao dzēriens [A07] (150g/60,1 kcal)			
9,8	33,3	12,0	281,5	11,5	61,2	9,5	375,8	13,0	56,5	11,1	376,6	9,2	48,3	7,1	292,2	16,6	35,6	9,6	295,2
Uzturvērtības kopā 9,8 33,3 12,0 281,5 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 1,7000 (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 11,5 61,2 9,5 375,8 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				Uzturvērtības kopā 13,0 56,5 11,1 376,6 Sāls(g): 0,2000 ; Cukurs(g): 17,7000 (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 16,6 35,6 9,6 295,2 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 12,8000 (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 93g; Augļi un ogas 220g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 41g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 704g;

Sagatavoja: L. Einberga-Lapkaša

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

Ēdienkarte nedēļai: 26.01.2026 - 30.01.2026

Lejasciema pamatskola (ēdināšana)*

Grupa: 1-9 skolas piens

Otrdiena 27.01.2026				Ceturtdiena 29.01.2026			
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: 26.01.2026 - 30.01.2026

Lejasciema pamatskola (ēdināšana)*

Grupa: 1.-4.kl.

Pirmdiena 26.01.2026				Otrdiena 27.01.2026				Trešdiena 28.01.2026				Ceturtdiena 29.01.2026				Piektdiena 30.01.2026			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas Dārzeņu biežzupa ar sieru [A01, A07] (200g/170,6 kcal) Griķi vārīti (180g/221,3 kcal) Cepta cūkgaļa tomātu mērcē (80g/116,1 kcal) Dārzeņu asorti (70g/28,2 kcal) Krējums [A07] (15g/30,0 kcal) Maize, rupjmaize - klona [A01] (15g/39,6 kcal) Ogu kompots (150g/28,2 kcal) Sāls (2g/0,0 kcal)				Pusdienas Kartupeļi vārīti (190g/131,3 kcal) Cūkgaļas kotlete rīvmaizē [A01, A03] (70g/166,3 kcal) Krējuma mērce [A01, A07] (70g/69,6 kcal) Ķīnas kāpostu salāti ar eļļu (70g/75,6 kcal) Ogu biežais ķīselis (70g/57,8 kcal) Piens 2.5% [A07] (200g/105,0 kcal) Graudu maize [A01, A11] (30g/84,0 kcal) Sāls (1g/0,0 kcal)				Pusdienas Frikadeļu zupa ar dārzeņiem (190g/126,5 kcal) Makaroni [A01] (190g/278,4 kcal) Maltās gaļas mērce [A01, A07] (80g/98,6 kcal) Burkānu salāti [A03, A07, A10] (60g/62,1 kcal) Krējums [A07] (10g/20,0 kcal) Maize, rupjmaize - klona [A01] (15g/39,6 kcal) Ābolu kompots (150g/27,6 kcal) Sāls (2g/0,0 kcal)				Pusdienas Dārzeņu sautējums ar gaļu [A09] (230g/194,0 kcal) Balto redīsu un burkānu salāti (60g/18,1 kcal) Putukrējums ar kakao [A07] (50g/168,1 kcal) Ogu mērce (60g/32,7 kcal) Maize, rupjmaize - klona [A01] (30g/79,1 kcal) Sāls (1g/0,0 kcal) Kefīrs [A07] (120g/63,0 kcal)				Pusdienas Kartupeļi vārīti (180g/124,4 kcal) Sardele (70g/134,4 kcal) Saldkrējuma mērce [A01, A07] (60g/48,0 kcal) Biešu salāti [A07] (55g/33,6 kcal) Augļu salāti/L (70g/54,5 kcal) Putukrējums [A07] (40g/135,2 kcal) Sāls (1g/0,0 kcal)			
25,9	82,9	22,0	634,0	24,0	90,8	25,4	689,6	25,6	92,5	20,5	652,8	17,5	61,4	26,5	555,0	12,9	55,9	28,6	530,1
Uzturvērtības kopā 25,9 82,9 22,0 634,0 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 24,0 90,8 25,4 689,6 Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 4,1000 (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 25,6 92,5 20,5 652,8 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 17,5 61,4 26,5 555,0 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 12,9 55,9 28,6 530,1 Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 9,0000 (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 100g; Augļi un ogas 197g; Dārzeņi 463g; Kartupeļi 605g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 265g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 418g;

Sagatavoja: L. Einberga-Lapkaša

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