

APSTIPRINU
 I. Maltavniece

Ēdienkarte nedēļai: 27.10.2025 - 31.10.2025

Lejasciema pamatskola (ēdināšana)*

Grupa: 5.-9.kl.

Pirmdiena 27.10.2025				Otrdiena 28.10.2025				Trešdiena 29.10.2025				Ceturtdiena 30.10.2025				Piektdiena 31.10.2025			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem (220g/127,3 kcal) Cūkgaļas plovš [A09] (220g/429,9 kcal) Gurķi marinēti (55g/10,1 kcal) Maize, rupjmaize - klonā [A01] (35g/92,3 kcal) Ogu dzēriens (145g/20,9 kcal) Krējums [A07] (20g/39,9 kcal) Sāls (2g/0,0 kcal)				Pusdienas Kartupeļi vārīti (220g/152,0 kcal) Kotlete ar rīsiem jeb teftelis. (80g/168,4 kcal) Krējuma mērce [A01, A07] (60g/59,7 kcal) Ķirbju salāti [A03, A10] (70g/78,5 kcal) Putukrējums ar grauzdētām auzu pārslām [A01, A07] (55g/191,6 kcal) Ķiršu ķīselis (60g/22,8 kcal) Graudu maize [A01, A11] (30g/84,0 kcal) Sāls (1g/0,0 kcal)				Pusdienas Soļanka (200g/153,6 kcal) Makaroni ar gaļu [A01] (220g/349,8 kcal) Siers [A07] (20g/65,2 kcal) Dārzeņu asorti (70g/28,2 kcal) Krējums [A07] (20g/40,0 kcal) Graudu maize [A01, A11] (30g/84,0 kcal) Sāls (2g/0,0 kcal) Ābolu kompots (200g/36,8 kcal) Ābols (100g/52,4 kcal)				Pusdienas Biešu zupa (230g/99,8 kcal) Griķi vārīti (200g/245,9 kcal) Cūkgaļas stroganovs [A01, A07] (90g/156,6 kcal) Burkānu salāti ar saulespuķu sēkliņām/L [A03, A07, A10] (80g/126,5 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) Banāni (80g/74,2 kcal)				Pusdienas Kartupeļu biezenis [A07] (220g/167,7 kcal) Cepta zivs [A01, A03, A04, A09] (85g/141,8 kcal) Saldkrējuma mērce [A01, A07] (75g/124,6 kcal) Gurķu un redīsu salāti (80g/19,5 kcal) Kakao biežais ķīselis [A07] (85g/93,7 kcal) Piens 2.5% [A07] (170g/89,3 kcal) Maize, rupjmaize - klonā [A01] (30g/79,1 kcal) Sāls (1g/0,0 kcal)			
27,4	91,4	26,0	720,4	21,7	84,5	36,9	757,0	34,3	91,7	33,6	810,0	25,5	113,9	34,2	864,4	28,3	94,4	25,1	715,7
Uzturvērtības kopā 27,4 91,4 26,0 720,4 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 3,6000 (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 21,7 84,5 36,9 757,0 Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 8,3000 (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 34,3 91,7 33,6 810,0 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 4,9000 (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 25,5 113,9 34,2 864,4 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 28,3 94,4 25,1 715,7 Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 8,1000 (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 95g; Augļi un ogas 311g; Dārzeņi 473g; Kartupeļi 530g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 375g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 328g;

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: 27.10.2025 - 31.10.2025

Lejasciema pamatskola (ēdināšana)*
Grupa: Darbinieki

Pirmdiena 27.10.2025				Otrdiena 28.10.2025				Trešdiena 29.10.2025				Ceturtdiena 30.10.2025				Piektdiena 31.10.2025			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem (220g/127,3 kcal) Cūkgaļas plovš [A09] (220g/429,9 kcal) Gurķi marinēti (55g/10,1 kcal) Maize, rupjmaize - klona [A01] (35g/92,3 kcal) Ogu dzēriens (145g/20,9 kcal) Krējums [A07] (20g/39,9 kcal) Sāls (2g/0,0 kcal)				Pusdienas Kartupeļi vārīti (220g/152,0 kcal) Kotlete ar rīsiem jeb teftelis. (80g/168,4 kcal) Krējuma mērce [A01, A07] (60g/59,7 kcal) Ķirbju salāti [A03, A10] (70g/78,5 kcal) Putukrējums ar grauzdētām auzu pārslām [A01, A07] (55g/191,6 kcal) Ķiršu ķīselis (60g/22,8 kcal) Graudu maize [A01, A11] (30g/84,0 kcal) Sāls (1g/0,0 kcal)				Pusdienas Soļanka (200g/153,6 kcal) Makaroni ar gaļu [A01] (220g/349,8 kcal) Siers [A07] (20g/65,2 kcal) Dārzeņu asorti (70g/28,2 kcal) Krējums [A07] (20g/40,0 kcal) Graudu maize [A01, A11] (30g/84,0 kcal) Sāls (2g/0,0 kcal) Ābolu kompots (200g/36,8 kcal) Ābols (100g/52,4 kcal)				Pusdienas Biešu zupa (240g/104,2 kcal) Griķi vārīti (200g/245,9 kcal) Cūkgaļas stroganovs [A01, A07] (90g/156,6 kcal) Burkānu salāti ar saulespuķu sēkliņām/L [A03, A07, A10] (80g/126,5 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) Banāni (80g/74,2 kcal)				Pusdienas Kartupeļu biezenis [A07] (220g/167,7 kcal) Cepta zivs [A01, A03, A04, A09] (85g/141,8 kcal) Saldkrējuma mērce [A01, A07] (75g/124,6 kcal) Gurķu un redīsu salāti (80g/19,5 kcal) Kakao biežais ķīselis [A07] (85g/93,7 kcal) Piens 2.5% [A07] (170g/89,3 kcal) Maize, rupjmaize - klona [A01] (30g/79,1 kcal) Sāls (1g/0,0 kcal)			
27,4	91,4	26,0	720,4	21,7	84,5	36,9	757,0	34,3	91,7	33,6	810,0	25,5	114,3	34,4	868,8	28,3	94,4	25,1	715,7
Uzturvērtības kopā 27,4 91,4 26,0 720,4 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 3,6000 (20-37) (90-147) (27-38) (800-980) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-20) Nav atbilstošu MK noteikumu				Uzturvērtības kopā 21,7 84,5 36,9 757,0 Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 8,3000 (20-37) (90-147) (27-38) (800-980) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-20) Nav atbilstošu MK noteikumu				Uzturvērtības kopā 34,3 91,7 33,6 810,0 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 4,9000 (20-37) (90-147) (27-38) (800-980) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-20) Nav atbilstošu MK noteikumu				Uzturvērtības kopā 25,5 114,3 34,4 868,8 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 28,3 94,4 25,1 715,7 Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 8,1000 (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 95g; Augļi un ogas 311g; Dārzeņi 476g; Kartupeļi 531g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 377g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 328g;

Sagatavoja: L. Einberga-Lapkaša

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

Ēdienkarte nedēļai: 27.10.2025 - 31.10.2025

Lejasciema pamatskola (ēdināšana)*
Grupa: Launags

Pirmdiena 27.10.2025				Otrdiena 28.10.2025				Trešdiena 29.10.2025				Ceturtdiena 30.10.2025				Piektdiena 31.10.2025			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Launags Auzu pārslu biezputra [A01, A07] (150g/197,8 kcal) Ievārījums (35g/65,1 kcal) Tēja (melnā) ar cukuru (200g/20,0 kcal)				Launags Rīsu piena zupa [A07] (230g/154,4 kcal) Sviestmaize ar sieru [A01, A07] (45g/152,2 kcal) Ābols (100g/52,4 kcal)				Launags Mannas biezputra [A01, A07] (180g/109,7 kcal) Ievārījums (35g/65,1 kcal) Cepums [A01, A03, A05, A07, A08, A10, A11] (30g/112,1 kcal) Piens 2.5% [A07] (200g/105,0 kcal)				Launags Ābolu pankūkas [A01, A03, A07] (120g/193,3 kcal) Ogu ievārījums (35g/67,1 kcal)				Launags Augļu salāti [A07] (100g/115,7 kcal) Jogurts [A07] (100g/72,0 kcal)			
11,3	39,9	8,6	282,9	10,3	55,0	10,8	359,0	22,3	42,6	14,9	391,9	4,3	44,9	7,2	260,4	4,0	23,3	8,6	187,7
Uzturvērtības kopā 11,3 39,9 8,6 282,9 Sāls(g): 0,1000 ; Cukurs(g): 8,9000 (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 10,3 55,0 10,8 359,0 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 22,3 42,6 14,9 391,9 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 4,3 44,9 7,2 260,4 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 21,2000 (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 4,0 23,3 8,6 187,7 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 4,8000 (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 19g; Augļi un ogas 237g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 599g;

Sagatavoja: L. Einberga-Lapkaša

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

Ēdienkarte nedēļai: 27.10.2025 - 31.10.2025

Lejasciema pamatskola (ēdināšana)*

Grupa: 1-9 skolas piens

Pirmdiena 27.10.2025				Trešdiena 29.10.2025				Piektdiena 31.10.2025			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas				Pusdienas				Pusdienas			
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
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
6,0	9,6	3,0	90,0	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				Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000			
(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)

APSTIPRINU
 I. Maltavniece

Ēdienkarte nedēļai: 27.10.2025 - 31.10.2025

Lejasciema pamatskola (ēdināšana)*

Grupa: 1.-4.kl.

Pirmdiena 27.10.2025				Otrdiena 28.10.2025				Trešdiena 29.10.2025				Ceturtdiena 30.10.2025				Piektdiena 31.10.2025			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem (190g/92,6 kcal) Cūkgaļas plovš [A09] (190g/263,8 kcal) Gurķi marinēti (50g/9,2 kcal) Krējums [A07] (15g/30,0 kcal) Baltmaize [A01, A07] (30g/82,4 kcal) Ogu dzēriens (135g/19,7 kcal) Sāls (2g/0,0 kcal)				Pusdienas Kartupeļi vārīti (200g/138,2 kcal) Kotlete ar rīsiem jeb teftelis. (70g/138,5 kcal) Krējuma mērce [A01, A07] (60g/47,8 kcal) Ķirbju salāti [A03, A10] (60g/67,4 kcal) Putukrējums ar grauzdētām auzu pārslām [A01, A07] (50g/176,4 kcal) Ķiršu ķīselis (60g/22,8 kcal) Sāls (1g/0,0 kcal)				Pusdienas Soļanka (180g/138,3 kcal) Makaroni ar gaļu [A01] (180g/286,2 kcal) Siers [A07] (10g/32,6 kcal) Dārzeņu asorti (60g/24,1 kcal) Krējums [A07] (7g/14,0 kcal) Graudu maize [A01, A11] (25g/70,0 kcal) Sāls (1g/0,0 kcal) Ābolu kompots (150g/27,6 kcal) Ābols (80g/41,9 kcal)				Pusdienas Biešu zupa (180g/77,9 kcal) Griķi vārīti (180g/221,3 kcal) Cūkgaļas stroganovs [A01, A07] (80g/139,3 kcal) Burkānu salāti ar saulespuķu sēkliņām/L [A03, A07, A10] (60g/95,0 kcal) Graudu maize [A01, A11] (30g/84,0 kcal) Krējums [A07] (10g/20,0 kcal) Ogu dzēriens (150g/23,5 kcal) Sāls (1g/0,0 kcal) Banāni (80g/74,2 kcal)				Pusdienas Kartupeļu biezenis [A07] (200g/152,5 kcal) Cepta zivs [A01, A03, A04, A09] (80g/133,4 kcal) Saldkrējuma mērce [A01, A07] (70g/84,8 kcal) Gurķu un redīsu salāti (70g/17,1 kcal) Kakao biezais ķīselis [A07] (80g/88,1 kcal) Piens 2.5% [A07] (140g/73,5 kcal) Sāls (1g/0,0 kcal)			
21,1	56,9	20,1	497,7	16,8	68,1	27,9	591,1	26,8	74,9	25,1	634,7	21,8	102,2	27,0	735,2	24,1	70,2	19,4	549,4
Uzturvērtības kopā 21,1 56,9 20,1 497,7 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 3,3000 (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 16,8 68,1 27,9 591,1 Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 9,5000 (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 26,8 74,9 25,1 634,7 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 21,8 102,2 27,0 735,2 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 24,1 70,2 19,4 549,4 Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 7,6000 (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 63g; Augļi un ogas 274g; Dārzeņi 396g; Kartupeļi 470g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 318g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 257g;

Sagatavoja: L. Einberga-Lapkaša

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