

Ēdienkarte nedēļai: 28.04.2025 - 02.05.2025

Lejasciema pamatskola (ēdināšana)*

Grupa: 5.-9.kl.

Pirmdiena 28.04.2025				Otrdiena 29.04.2025				Trešdiena 30.04.2025			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas				Pusdienas				Pusdienas			
Dārzeņu zupa ar gaļu (250g/82,3 kcal) Grūbas ar gaļu [A01, A07, A09] (230g/436,2 kcal) Dārzeņu asorti (80g/32,1 kcal) Krējums [A07] (30g/59,9 kcal) Maize, rupjmaize - klona [A01] (30g/79,1 kcal) Sāls (2g/0,0 kcal) Ogu dzēriens (150g/23,5 kcal)				Vārīti rīsi [A07, A09] (200g/334,7 kcal) Vistas gaļa karija mērcē [A01, A07, A09] (100g/144,7 kcal) Dārzeņu asorti (80g/49,7 kcal) Kakao biezais ķīselis [A07] (80g/72,2 kcal) Piens 2.5% [A07] (160g/84,0 kcal) Sāls (1g/0,0 kcal) Maize, rupjmaize - klona [A01] (30g/79,1 kcal)				Kartupeļi vārīti (210g/145,1 kcal) Cepta vista (100g/215,8 kcal) Saldkrējuma mērce [A01, A07] (70g/108,3 kcal) Dārzeņu asorti (85g/34,2 kcal) Vanīļas krēms [A07] (65g/136,0 kcal) Ogu mērce (60g/30,5 kcal) Graudu maize [A01, A11] (30g/84,0 kcal) Sāls (1g/0,0 kcal)			
23,2	98,3	25,1	713,1	26,3	109,4	23,2	764,4	32,4	79,1	33,9	753,9
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
23,2	98,3	25,1	713,1	26,3	109,4	23,2	764,4	32,4	79,1	33,9	753,9
Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 3,7000				Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 3,6000				Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 9,6000			
(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)			
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 36g; Augļi un ogas 62g; Dārzeni 323g; Kartupeļi 266g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 222g; Piens, kefirs, jogurts vai citi skābpiena produkti 296g;

Sagatavoja: L. Einberga-Lapkaša

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

Ēdienkarte nedēļai: 28.04.2025 - 02.05.2025

Lejasciema pamatskola (ēdināšana)*

Grupa: Darbinieki

Pirmdiena 28.04.2025				Otrdiena 29.04.2025				Trešdiena 30.04.2025			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas Dārzeņu zupa ar gaļu (300g/90,7 kcal) Grūbas ar gaļu [A01, A07, A09] (220g/349,7 kcal) Dārzeņu asorti (100g/40,2 kcal) Krējums [A07] (30g/59,9 kcal) Maize, rupjmaize - klona [A01] (30g/79,1 kcal) Sāls (2g/0,0 kcal) Ogu dzēriens (150g/23,5 kcal)				Pusdienas Vārīti rīsi [A07, A09] (200g/334,7 kcal) Vistas gaļa karija mērcē [A01, A07, A09] (100g/144,7 kcal) Dārzeņu asorti (80g/49,7 kcal) Kakao biezais ķīselis [A07] (80g/72,2 kcal) Piens 2.5% [A07] (160g/84,0 kcal) Sāls (1g/0,0 kcal) Maize, rupjmaize - klona [A01] (30g/79,1 kcal)				Pusdienas Kartupeļi vārīti (210g/145,1 kcal) Cepta vista (100g/215,8 kcal) Saldkrējuma mērce [A01, A07] (70g/108,3 kcal) Dārzeņu asorti (85g/34,2 kcal) Vanīļas krēms [A07] (65g/136,0 kcal) Ogu mērce (60g/30,5 kcal) Graudu maize [A01, A11] (30g/84,0 kcal) Sāls (1g/0,0 kcal)			
21,3	84,2	24,5	643,1	26,3	109,4	23,2	764,4	32,4	79,1	33,9	753,9
Uzturvērtības kopā 21,3 84,2 24,5 643,1 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 26,3 109,4 23,2 764,4 Sāls(g): 1,0000 ; 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 32,4 79,1 33,9 753,9 Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 9,6000 (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 36g; Augļi un ogas 62g; Dārzeni 349g; Kartupeļi 277g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 218g; Piens, kefirs, jogurts vai citi skābpiena produkti 296g;

Sagatavoja: L. Einberga-Lapkaša

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

Ēdienkarte nedēļai: 28.04.2025 - 02.05.2025

Lejasciema pamatskola (ēdināšana)*

Grupa: Launags

Pirmdiena 28.04.2025				Otrdiena 29.04.2025				Trešdiena 30.04.2025			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Launags Cepta baltmaize [A01, A03, A07] (90g/232,7 kcal) Ievārījums (20g/37,2 kcal) Tēja (melnā) ar cukuru (140g/7,0 kcal) Ābols (100g/52,4 kcal)				Launags Kukurūzas pārslas [A01] (50g/176,5 kcal) Piens 2.5% [A07] (200g/105,0 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)			
9,8	49,4	10,2	329,3	9,5	60,7	5,9	333,9	11,1	51,7	10,6	345,3
Uzturvērtības kopā 9,8 49,4 10,2 329,3 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 9,5 60,7 5,9 333,9 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 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			

Produktu daudzums nedēļā: Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti 20g; Augļi un ogas 281g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 301g;

Sagatavoja: L. Einberga-Lapkaša

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

Ēdienkarte nedēļai: 28.04.2025 - 02.05.2025

Lejasciema pamatskola (ēdināšana)*

Grupa: 1-9 skolas piens

Pirmdiena 28.04.2025				Otrdiena 29.04.2025				Trešdiena 30.04.2025			
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)

Ēdienkarte nedēļai: 28.04.2025 - 02.05.2025

Lejasciema pamatskola (ēdināšana)*

Grupa: 1.-4.kl.

Pirmdiena 28.04.2025				Otrdiena 29.04.2025				Trešdiena 30.04.2025			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas				Pusdienas				Pusdienas			
Dārzeņu zupa ar gaļu (200g/60,4 kcal)				Vārīti rīsi [A07, A09] (180g/234,0 kcal)				Kartupeļi vārīti (190g/131,3 kcal)			
Grūbas ar gaļu [A01, A07, A09] (190g/299,6 kcal)				Vistas gaļa karija mērcē [A01, A07, A09] (90g/166,0 kcal)				Cepta vista [A09] (70g/156,1 kcal)			
Dārzeņu asorti (70g/28,2 kcal)				Dārzeņu asorti (60g/24,1 kcal)				Saldkrējuma mērce [A01, A07] (75g/90,9 kcal)			
Krējums [A07] (20g/40,0 kcal)				Kakao biezais ķīselis [A07] (80g/72,2 kcal)				Dārzeņu asorti (70g/28,2 kcal)			
Graudu maize [A01, A11] (30g/84,0 kcal)				Piens 2.0% [A07] (150g/72,0 kcal)				Vanīļas krēms [A07] (60g/125,5 kcal)			
Sāls (2g/0,0 kcal)				Sāls (1g/0,0 kcal)				Ogu mērce (60g/34,3 kcal)			
Ogu dzēriens (150g/23,5 kcal)								Sāls (1g/0,0 kcal)			
19,5	69,1	20,3	535,7	21,9	74,0	19,5	568,3	22,3	57,6	27,4	566,3
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
19,5	69,1	20,3	535,7	21,9	74,0	19,5	568,3	22,3	57,6	27,4	566,3
Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 3,7000				Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 3,6000				Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 10,2000			
(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)			
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 39g; Augļi un ogas 62g; Dārzeņi 268g; Kartupeļi 236g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 168g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 272g;

Sagatavoja: L. Einberga-Lapkaša

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