

Ēdienkarte nedēļai: 28.09.2026 - 02.10.2026

Lejasciema pamatskola (ēdināšana)*

Grupa: 5.-9.kl.

Pirmdiena 28.09.2026				Otrdiena 29.09.2026				Trešdiena 30.09.2026				Ceturtdiena 01.10.2026				Piektdiena 02.10.2026			
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/146,4 kcal) Pērļu grūbas [A01, A09] (200g/240,5 kcal) Gulašs cūkgaļas ar dārzeņiem [A01, A07] (90g/160,5 kcal) Dārzeņu asorti (100g/40,2 kcal) Krējums [A07] (15g/30,0 kcal) Maize, rupjmaize - klona [A01] (30g/79,2 kcal) Ogu dzēriens (150g/23,5 kcal) Sāls (2g/0,0 kcal)				Pusdienas Cūkgaļas plovš [A09] (220g/341,2 kcal) Gurķi marinēti (60g/11,1 kcal) Ogu biežais ķīselis (80g/66,0 kcal) Piens 2.5% [A07] (170g/89,3 kcal) Krējums [A07] (30g/60,0 kcal) Kefīrs [A07] (160g/84,0 kcal) Baltmaize [A01, A07] (30g/82,4 kcal) Sāls (2g/0,0 kcal)				Pusdienas Kartupeļi vārīti (220g/152,0 kcal) Cepta zivs [A01, A03, A04] (80g/142,7 kcal) Saldkrējuma mērce [A01, A07] (80g/147,1 kcal) Gurķu un redīsu salāti (80g/37,3 kcal) Vanīļas krēms [A07] (50g/103,2 kcal) Upeņu ķīselis (60g/48,3 kcal) Sāls (1g/0,0 kcal) Maize, rupjmaize - klona [A01] (30g/79,1 kcal)				Pusdienas Biešu zupa (220g/95,3 kcal) Makaroni ar gaļu [A01] (220g/350,0 kcal) Siers [A07] (30g/97,8 kcal) Ķīnas kāpostu salāti ar kukurūzu [A01, A07] (80g/58,2 kcal) Graudu maize [A01, A11] (30g/84,0 kcal) Ābolu kompots (150g/27,3 kcal) Krējums [A07] (30g/59,9 kcal) Sāls (2g/0,0 kcal)				Pusdienas Kartupeļu biezenis [A07] (240g/168,7 kcal) Maltās gaļas mērce [A01, A07] (95g/171,4 kcal) Burkānu salāti [A03, A07, A10] (80g/82,9 kcal) Putukrējums [A07] (50g/166,3 kcal) Zemeņu mērce (60g/28,3 kcal) Maize, rupjmaize - klona [A01] (40g/105,5 kcal) Sāls (1g/0,0 kcal)			
24,4	90,1	25,8	720,3	26,1	89,6	29,5	734,0	23,4	93,3	26,7	709,7	33,0	87,3	32,1	772,5	21,3	81,1	35,1	723,1
Uzturvērtības kopā 24,4 90,1 25,8 720,3 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 26,1 89,6 29,5 734,0 Sāls(g): 2,0000 ; 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 23,4 93,3 26,7 709,7 Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 8,9000 (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 33,0 87,3 32,1 772,5 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 21,3 81,1 35,1 723,1 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			

Produktu daudzums nedēļā: Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti 97g; Augļi un ogas 113g; Dārzeņi 542g; Kartupeļi 578g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 322g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 493g;

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: 28.09.2026 - 02.10.2026

Lejasciema pamatskola (ēdināšana)*

Grupa: Darbinieki

Pirmdiena 28.09.2026				Otrdiena 29.09.2026				Trešdiena 30.09.2026				Ceturtdiena 01.10.2026				Piektdiena 02.10.2026			
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/146,4 kcal) Pērļu grūbas [A01, A09] (200g/240,5 kcal) Gulašs cūkgaļas ar dārzeņiem [A01, A07] (90g/160,5 kcal) Dārzeņu asorti (100g/40,2 kcal) Krējums [A07] (15g/30,0 kcal) Maize, rupjmaize - klona [A01] (30g/79,2 kcal) Ogu dzēriens (150g/23,5 kcal) Sāls (2g/0,0 kcal)				Pusdienas Cūkgaļas plovš [A09] (220g/341,2 kcal) Gurķi marinēti (60g/11,1 kcal) Ogu biezais ķīselis (80g/66,0 kcal) Piens 2.5% [A07] (170g/89,3 kcal) Krējums [A07] (30g/60,0 kcal) Kefīrs [A07] (160g/84,0 kcal) Baltmaize [A01, A07] (30g/82,4 kcal) Sāls (2g/0,0 kcal)				Pusdienas Kartupeļi vārīti (220g/152,0 kcal) Cepta zivs [A01, A03, A04] (100g/178,5 kcal) Saldkrējuma mērce [A01, A07] (80g/147,1 kcal) Gurķu un redīsu salāti (80g/37,3 kcal) Vanīļas krēms [A07] (50g/103,2 kcal) Upeņu ķīselis (60g/48,3 kcal) Sāls (1g/0,0 kcal) Maize, rupjmaize - klona [A01] (30g/79,1 kcal)				Pusdienas Biešu zupa (220g/95,3 kcal) Makaroni ar gaļu [A01] (220g/350,0 kcal) Siers [A07] (30g/97,8 kcal) Ķīnas kāpostu salāti ar kukurūzu [A01, A07] (80g/58,2 kcal) Graudu maize [A01, A11] (30g/84,0 kcal) Ābolu kompots (150g/27,3 kcal) Krējums [A07] (30g/59,9 kcal) Sāls (2g/0,0 kcal)				Pusdienas Kartupeļu biezenis [A07] (240g/182,9 kcal) Maltās gaļas mērce [A01, A07] (100g/176,9 kcal) Burkānu salāti [A03, A07, A10] (80g/82,9 kcal) Putukrējums [A07] (45g/150,9 kcal) Zemeņu mērce (60g/28,3 kcal) Baltmaize [A01, A07] (30g/82,4 kcal) Sāls (1g/0,0 kcal)			
24,4	90,1	25,8	720,3	26,1	89,6	29,5	734,0	26,3	96,0	28,3	745,5	33,0	87,3	32,1	772,5	22,0	72,6	36,6	704,3
Uzturvērtības kopā 24,4 90,1 25,8 720,3 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 26,1 89,6 29,5 734,0 Sāls(g): 2,0000 ; 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 26,3 96,0 28,3 745,5 Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 8,9000 (20-37) (90-147) (27-38) (800-980) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-20) Nav atbilstošu MK noteikumu				Uzturvērtības kopā 33,0 87,3 32,1 772,5 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 22,0 72,6 36,6 704,3 Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 9,9000 (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 113g; Dārzeņi 543g; Kartupeļi 567g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 337g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 506g;

Sagatavoja: L. Einberga-Lapkaša

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

Ēdienkarte nedēļai: 28.09.2026 - 02.10.2026

Lejasciema pamatskola (ēdināšana)*

Grupa: Launags

Pirmdiena 28.09.2026				Otrdiena 29.09.2026				Trešdiena 30.09.2026				Ceturtdiena 01.10.2026				Piektdiena 02.10.2026			
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/51,0 kcal)				Launags Auzu pārslu biezputra [A01, A07] (190g/250,5 kcal) Ievārījums (35g/77,5 kcal) Auglis (70g/44,7 kcal)				Launags Pupiņu salāti [A03, A07] (180g/319,2 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (35g/119,6 kcal) Banāni (80g/74,2 kcal)				Launags Pankūkas [A01, A03, A07] (110g/224,9 kcal) Ievārījums (20g/44,3 kcal) Piens 2.5% [A07] (200g/105,0 kcal)				Launags Auzu pārslu biezputra [A01, A07] (190g/250,5 kcal) Ievārījums (35g/77,5 kcal) Auglis (70g/44,7 kcal)			
9,8	33,9	11,6	280,1	8,7	63,9	9,2	372,7	24,7	68,5	15,6	513,0	13,9	53,8	11,4	374,2	8,7	63,9	9,2	372,7
Uzturvērtības kopā 9,8 33,9 11,6 280,1 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 8,7 63,9 9,2 372,7 Sāls(g): 0,1000 ; 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 24,7 68,5 15,6 513,0 Sāls(g): 0,9000 ; 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 13,9 53,8 11,4 374,2 Sāls(g): 0,2000 ; Cukurs(g): 2,9000 (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 8,7 63,9 9,2 372,7 Sāls(g): 0,1000 ; 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 39g; Augļi un ogas 321g; Dārzeni 125g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 20g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābspiena produkti 465g;

Sagatavoja: L. Einberga-Lapkaša

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

Ēdienkarte nedēļai: 28.09.2026 - 02.10.2026

Lejasciema pamatskola (ēdināšana)*

Grupa: Skolas auglis

Pirmdiena 28.09.2026				Trešdiena 30.09.2026			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas Skolas auglis (ābols) 1-9 klase (100g/51,0 kcal)				Pusdienas 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 nepieejamība)

Ēdienkarte nedēļai: 28.09.2026 - 02.10.2026

Lejasciema pamatskola (ēdināšana)*

Grupa: 1.-4.kl.

Pirmdiena 28.09.2026				Otrdiena 29.09.2026				Trešdiena 30.09.2026				Ceturtdiena 01.10.2026				Piektdiena 02.10.2026			
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 (180g/119,8 kcal) Pērļu grūbas [A01, A09] (160g/192,4 kcal) Gulašs cūkgaļas ar dārzeņiem [A01, A07] (75g/160,7 kcal) Dārzeņu asorti (100g/40,2 kcal) Krējums [A07] (15g/30,0 kcal) Maize, rupjmaize - klona [A01] (30g/79,2 kcal) Ogu dzēriens (150g/23,5 kcal) Sāls (2g/0,0 kcal)				Pusdienas Cūkgaļas plov [A09] (180g/249,9 kcal) Dārzeņu asorti (60g/24,1 kcal) Ogu biežais ķīselis (70g/57,8 kcal) Piens 2.5% [A07] (170g/89,3 kcal) Krējums [A07] (15g/30,0 kcal) Kefīrs [A07] (140g/73,5 kcal) Baltmaize [A01, A07] (30g/82,4 kcal) Sāls (2g/0,0 kcal)				Pusdienas Kartupeļi vārīti (200g/138,2 kcal) Cepta zivs [A01, A03, A04, A09] (70g/116,7 kcal) Saldkrējuma mērce [A01, A07] (75g/128,8 kcal) Gurķu un redīsu salāti (70g/17,1 kcal) Vanīļas krēms [A07] (45g/95,1 kcal) Upeņu ķīselis (60g/42,1 kcal) Sāls (1g/0,0 kcal)				Pusdienas Biešu zupa (220g/95,3 kcal) Makaroni ar gaļu [A01] (200g/318,2 kcal) Siers [A07] (20g/65,2 kcal) Ķīnas kāpostu salāti ar kukurūzu [A01, A07] (60g/43,6 kcal) Graudu maize [A01, A11] (25g/70,0 kcal) Ābolu kompots (150g/27,3 kcal) Sāls (2g/0,0 kcal)				Pusdienas Kartupeļu biezenis [A07] (180g/137,2 kcal) Maltās gaļas mērce [A01, A07] (80g/141,6 kcal) Burkānu salāti [A03, A07, A10] (60g/44,9 kcal) Putukrējums [A07] (40g/134,1 kcal) Zemeņu mērce (60g/28,3 kcal) Baltmaize [A01, A07] (30g/82,4 kcal) Sāls (1g/0,0 kcal)			
20,8	77,6	25,1	645,8	22,7	72,7	24,8	607,0	18,9	66,8	21,9	538,0	27,1	78,2	21,8	619,6	17,8	61,4	28,2	568,5
Uzturvērtības kopā 20,8 77,6 25,1 645,8 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 22,7 72,7 24,8 607,0 Sāls(g): 2,0000 ; 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 18,9 66,8 21,9 538,0 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 27,1 78,2 21,8 619,6 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 17,8 61,4 28,2 568,5 Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 9,3000 (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 90g; Augļi un ogas 90g; Dārzeņi 487g; Kartupeļi 476g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 279g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 419g;

Sagatavoja: L. Einberga-Lapkaša

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