

## Ēdienkarte nedēļai: 28.10.2024 - 01.11.2024

Lejasciema pamatskola (ēdināšana)\*

Grupa: 1-9 kl. Skolas auglis

Pirmdiena 28.10.2024				Ceturtdiena 31.10.2024			
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: 28.10.2024 - 01.11.2024

Lejasciema pamatskola (ēdināšana)\*

Grupa: 5.-9.kl.

Pirmdiena 28.10.2024				Otrdiena 29.10.2024				Trešdiena 30.10.2024				Ceturtdiena 31.10.2024				Piektdiena 01.11.2024			
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>			
Svaigu kāpostu zupa ar gaļu (220g/90,2 kcal)				Kartupeļi vārīti (220g/152,0 kcal)				Soļanka (200g/153,6 kcal)				Pupiņu zupa ar malto gaļu (220g/118,1 kcal)				Kartupeļu biezenis [A07] (240g/182,9 kcal)			
Griķi vārīti (200g/245,9 kcal)				Zivs / cūkgaļas kotlete [A04] (80g/115,2 kcal)				Makaroni ar gaļu [A01] (220g/349,8 kcal)				Cūkgaļas plov [A09] (200g/303,3 kcal)				Cūkgaļas kotletes [A01, A03, A07] (80g/191,1 kcal)			
Cepta cūkgaļa tomātu mērcē (100g/186,2 kcal)				Krējuma mērce [A01, A07] (70g/69,6 kcal)				Siers [A07] (20g/65,2 kcal)				Gurķu salāti/L (80g/81,1 kcal)				Svaigu kāpostu salāti ar eļļu (70g/47,4 kcal)			
Burkānu un ķirbju salāti [A03, A10] (80g/78,7 kcal)				Biešu un zaļo zirnīšu salāti [A07] (70g/64,1 kcal)				Tomāti ar krējumu [A07] (90g/53,1 kcal)				Maize, rupjmaize - klona [A01] (30g/79,1 kcal)				Krējuma mērce [A01, A07] (70g/69,6 kcal)			
Graudu maize [A01, A11] (35g/98,0 kcal)				Putukrējums ar grauzdētām auzu pārslām [A01, A07] (60g/208,9 kcal)				Graudu maize [A01, A11] (30g/84,0 kcal)				Ogu dzēriens (150g/44,7 kcal)				Biezpiena deserts/L [A07] (70g/129,2 kcal)			
Sāls (2g/0,0 kcal)				Ķiršu ķīselis (60g/22,8 kcal)				Sāls (2g/0,0 kcal)				Kefīrs [A07] (140g/73,5 kcal)				Zemeņu mērce (80g/37,8 kcal)			
Ogu dzēriens (150g/23,5 kcal)				Graudu maize [A01, A11] (30g/84,0 kcal)				Ābolu komposts (200g/36,8 kcal)				Sāls (2g/0,0 kcal)				Maize, rupjmaize - klona [A01] (30g/79,1 kcal)			
Sāls (2g/0,0 kcal)				Sāls (1g/0,0 kcal)												Sāls (2g/0,0 kcal)			
23,0	91,3	29,3	722,5	25,8	80,1	32,7	716,6	34,7	79,8	35,9	782,5	24,3	79,6	35,2	739,7	27,9	84,0	32,1	737,1
<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>			
23,0	91,3	29,3	722,5	25,8	80,1	32,7	716,6	34,7	79,8	35,9	782,5	24,3	79,6	35,2	739,7	27,9	84,0	32,1	737,1
<b>Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 3,7000</b>				<b>Sāls(g): 1,5000 ; Cukurs(g): 8,8000</b>				<b>Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 4,9000</b>				<b>Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 9,6000</b>				<b>Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 10,0000</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 133g; Augļi un ogas 131g; Dārzeņi 468g; Kartupeļi 525g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 393g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 275g;

Sagatavoja: L. Einberga-Lapkaša

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

## Ēdienkarte nedēļai: 28.10.2024 - 01.11.2024

Lejasciema pamatskola (ēdināšana)\*

Grupa: Darbinieki

Pirmdiena 28.10.2024				Otrdiena 29.10.2024				Trešdiena 30.10.2024				Ceturtdiena 31.10.2024				Piektdiena 01.11.2024			
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>			
Svaigu kāpostu zupa ar gaļu (220g/90,2 kcal)				Kartupeļi vārīti (220g/152,0 kcal)				Soļanka (220g/168,9 kcal)				Pupiņu zupa ar malto gaļu (220g/118,1 kcal)				Kartupeļu biezenis [A07] (240g/182,9 kcal)			
Griķi vārīti (200g/245,9 kcal)				Zivs / cūkgaļas kotlete [A04] (90g/129,7 kcal)				Makaroni ar gaļu [A01] (220g/349,8 kcal)				Cūkgaļas plovš [A09] (220g/333,5 kcal)				Cūkgaļas kotletes [A01, A03, A07] (100g/239,0 kcal)			
Cepta cūkgaļa tomātu mērcē (100g/186,2 kcal)				Krējuma mērce [A01, A07] (70g/69,6 kcal)				Tomāti ar krējumu [A07] (90g/53,1 kcal)				Gurķu salāti/L (70g/70,9 kcal)				Svaigu kāpostu salāti ar eļļu (80g/54,2 kcal)			
Burkānu un ķirbju salāti [A03, A10] (80g/78,7 kcal)				Biešu un zaļo zirnīšu salāti [A07] (60g/54,9 kcal)				Graudu maize [A01, A11] (30g/84,0 kcal)				Maize, rupjmaize - klona [A01] (30g/79,1 kcal)				Krējuma mērce [A01, A07] (70g/69,6 kcal)			
Graudu maize [A01, A11] (35g/98,0 kcal)				Putukrējums ar grauzdētām auzu pārslām [A01, A07] (70g/245,5 kcal)				Sāls (2g/0,0 kcal)				Ogu dzēriens (150g/44,7 kcal)				Biezpiena deserts/L [A07] (90g/166,1 kcal)			
Sāls (3g/0,0 kcal)				Ķiršu ķīselis (80g/30,5 kcal)				Ābolu kompots (200g/36,8 kcal)				Kefīrs [A07] (140g/73,5 kcal)				Zemeņu mērce (90g/42,5 kcal)			
Ogu dzēriens (150g/23,5 kcal)				Graudu maize [A01, A11] (30g/84,0 kcal)								Sāls (3g/0,0 kcal)				Maize, rupjmaize - klona [A01] (30g/79,1 kcal)			
				Sāls (3g/0,0 kcal)												Sāls (3g/0,0 kcal)			
23,0	91,3	29,3	722,5	27,7	86,1	34,7	766,2	35,4	80,2	37,1	797,8	25,3	82,8	35,6	759,7	32,8	89,2	38,3	833,4
<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>			
23,0	91,3	29,3	722,5	27,7	86,1	34,7	766,2	35,4	80,2	37,1	797,8	25,3	82,8	35,6	759,7	32,8	89,2	38,3	833,4
<b>Sāls(g): 3,0000 ; Cukurs(g): 3,7000</b>				<b>Sāls(g): 3,5000 ; Cukurs(g): 13,1000</b>				<b>Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 4,9000</b>				<b>Sāls(g): 3,0000 ; Cukurs(g): 9,6000</b>				<b>Sāls(g): 3,0000 ; Cukurs(g): 11,8000</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 156g; Augļi un ogas 137g; Dārzeņi 467g; Kartupeļi 527g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 425g; 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)

## Ēdienkarte nedēļai: 28.10.2024 - 01.11.2024

Lejasciema pamatskola (ēdināšana)\*

Grupa: Launags

Pirmdiena 28.10.2024				Otrdiena 29.10.2024				Trešdiena 30.10.2024				Ceturtdiena 31.10.2024				Piektdiena 01.11.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Launags</b>				<b>Launags</b>				<b>Launags</b>				<b>Launags</b>				<b>Launags</b>			
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)				Makaronu piena zupa [A01, A07] (250g/167,0 kcal) Sviestmaize ar sieru [A01, A07] (45g/152,2 kcal) Ābols (100g/52,4 kcal)				Mannas biezputra [A01, A07] (180g/109,7 kcal) Ievārījums (35g/65,1 kcal) Cepums [A01] (30g/112,1 kcal) Piens 2.5% [A07] (200g/105,0 kcal)				Dārzeņu pankūkas [A01, A03] (120g/204,8 kcal) Krējums [A07] (30g/59,9 kcal) Piens 2.5% [A07] (150g/78,8 kcal)				Siera karstmaizītes [A01, A03, A07, A10] (80g/277,6 kcal) Tēja (piparmētru vai kumelīšu) ar cukuru (200g/20,0 kcal) Banāni (90g/83,5 kcal)			
9,8	49,4	10,2	329,3	11,9	56,9	10,7	371,6	22,3	42,6	14,9	391,9	12,0	38,2	15,8	343,5	12,0	45,6	16,8	381,1
<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>			
9,8	49,4	10,2	329,3	11,9	56,9	10,7	371,6	22,3	42,6	14,9	391,9	12,0	38,2	15,8	343,5	12,0	45,6	16,8	381,1
<b>Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 3,9000</b>				<b>Sāls(g): 0,5000 ; Cukurs(g): 0,0000</b>				<b>Sāls(g): 0,5000 ; Cukurs(g): 4,9000</b>				<b>Sāls(g): 0,4000 ; Cukurs(g): 0,0000</b>				<b>Sāls(g): 0,0000 ; 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 49g; Augļi un ogas 291g; Dārzeņi 43g; Kartupeļi 26g; Piens, kefirs, jogurts vai citi skābpiena produkti 552g;

Sagatavoja: L. Einberga-Lapkaša

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

## Ēdienkarte nedēļai: 28.10.2024 - 01.11.2024

Lejasciema pamatskola (ēdināšana)\*

Grupa: 1-9 skolas piens

Otrdiena 29.10.2024				Trešdiena 30.10.2024				Piektdiena 01.11.2024			
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: 28.10.2024 - 01.11.2024

Lejasciema pamatskola (ēdināšana)\*

Grupa: 1.-4.kl.

Pirmdiena 28.10.2024				Otrdiena 29.10.2024				Trešdiena 30.10.2024				Ceturtdiena 31.10.2024				Piektdiena 01.11.2024			
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>			
Svaigu kāpostu zupa ar gaļu (200g/75,4 kcal) Griķi vārīti (180g/221,3 kcal) Cepta cūkgaļa tomātu mērcē (80g/116,1 kcal) Burkānu un ķirbju salāti ar krējumu [A03, A10] (70g/68,1 kcal) Graudu maize [A01, A11] (30g/84,0 kcal) Sāls (1g/0,0 kcal) Ogu dzēriens (150g/23,5 kcal)				Kartupeļi vārīti (200g/138,2 kcal) Zivs / cūkgaļas kotlete [A04] (60g/86,4 kcal) Krējuma mērcē [A01, A07] (60g/59,7 kcal) Biešu un zaļo zirnīšu salāti [A07] (70g/64,1 kcal) Putukrējums ar grauzdētām auzu pārslām [A01, A07] (50g/175,4 kcal) Ķiršu ķīselis (60g/22,8 kcal) Sāls (1g/0,0 kcal)				Soļanka (180g/138,3 kcal) Makaroni ar gaļu [A01] (180g/286,2 kcal) Siers [A07] (10g/32,6 kcal) Tomāti ar krējumu [A07] (60g/35,4 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)				Pupiņu zupa ar malto gaļu (180g/96,8 kcal) Cūkgaļas plovš [A09] (180g/249,9 kcal) Gurķu salāti/L (70g/53,1 kcal) Krējums [A07] (15g/30,0 kcal) Kefīrs [A07] (120g/63,0 kcal) Graudu maize [A01, A11] (30g/84,0 kcal) Ogu dzēriens (140g/39,7 kcal) Sāls (2g/0,0 kcal)				Kartupeļu biezenis [A07] (180g/137,2 kcal) Cūkgaļas kotletes [A01, A03, A07] (70g/167,3 kcal) Svaigu kāpostu salāti ar eļļu (70g/47,4 kcal) Krējuma mērcē [A01, A07] (60g/59,7 kcal) Biezpiena deserts/L [A07] (65g/120,0 kcal) Zemeņu mērcē (75g/36,1 kcal) Sāls (1g/0,0 kcal)			
18,9	81,6	20,7	588,4	18,6	60,3	25,7	546,6	26,9	64,9	26,2	604,1	23,2	65,2	29,1	616,5	23,0	55,1	28,5	567,7
<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>			
18,9	81,6	20,7	588,4	18,6	60,3	25,7	546,6	26,9	64,9	26,2	604,1	23,2	65,2	29,1	616,5	23,0	55,1	28,5	567,7
<b>Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 3,7000</b>				<b>Sāls(g): 1,5000 ; Cukurs(g): 9,5000</b>				<b>Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 3,7000</b>				<b>Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 8,3000</b>				<b>Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 8,4000</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 108g; Augļi un ogas 129g; Dārzeņi 407g; Kartupeļi 438g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 324g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 219g;

Sagatavoja: L. Einberga-Lapkaša

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