

Ēdienkarte nedēļai: 29.04.2024 - 03.05.2024

Lejasciema pamatskola (ēdināšana)*

Grupa: 5.-9.kl.

Pirmdiena 29.04.2024				Otrdiena 30.04.2024				Ceturtdiena 02.05.2024				Piektdiena 03.05.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas Vistas gaļas zupa ar rīsiem/L (230g/111,6 kcal) Miežu putrainu biezputra [A01, A07] (220g/279,0 kcal) Cūkgaļas gulašs ar tomātu mērci [A01, A07] (100g/114,2 kcal) Dārzeņu asorti (70g/28,2 kcal) Graudu maize [A01, A11] (30g/84,0 kcal) Krējums [A07] (30g/60,0 kcal) Ogu dzēriens (150g/23,5 kcal) Sāls (1g/0,0 kcal)				Pusdienas Griķi vārīti (170g/209,0 kcal) Cūkgaļas kotletes [A01, A03, A07] (90g/214,9 kcal) Krējuma mērce [A01, A07] (60g/59,7 kcal) Biešu salāti ar eļļu (70g/52,5 kcal) Biezpiena deserts/L [A07] (80g/144,5 kcal) Zemeņu mērce (90g/48,7 kcal) Maize, rupjmaize - klona [A01] (30g/79,1 kcal) Sāls (1g/0,0 kcal)				Pusdienas Šķelto zirņu zupa (200g/149,5 kcal) Makaroni ar gaļu [A01] (220g/274,5 kcal) Siers [A07] (30g/97,7 kcal) Redīsu, gurķu salāti/L [A07] (70g/20,1 kcal) Krējums [A07] (30g/59,9 kcal) Graudu maize [A01, A11] (30g/84,0 kcal) Bumbieru kompots (150g/28,1 kcal) Sāls (2g/0,0 kcal) Ābols (100g/52,4 kcal)				Pusdienas Kartupeļi vārīti (200g/138,2 kcal) Cūkgaļas stroganovs [A01, A07] (100g/207,6 kcal) Ķīnas kāpostu, tomātu salāti ar eļļu (70g/38,5 kcal) Putukrējums ar grauzdētām auzu pārslām [A01, A07] (60g/209,7 kcal) Ķiršu ķīselis (70g/26,7 kcal) Graudu maize [A01, A11] (30g/84,0 kcal) Sāls (1g/0,0 kcal)			
28,5	90,5	24,9	700,5	30,6	100,6	31,5	808,4	32,8	92,3	29,6	766,2	19,9	77,4	34,9	704,7
Uzturvērtības kopā 28,5 90,5 24,9 700,5 Sāls(g): 1,0000 ; 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 30,6 100,6 31,5 808,4 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 32,8 92,3 29,6 766,2 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 19,9 77,4 34,9 704,7 Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 9,4000 (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 175g; Augļi un ogas 209g; Dārzeņi 378g; Kartupeļi 306g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 223g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 229g;

Sagatavoja: L. Einberga

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

Ēdienkarte nedēļai: 29.04.2024 - 03.05.2024

Lejasciema pamatskola (ēdināšana)*

Grupa: Darbinieki

Pirmdiena 29.04.2024				Otrdiena 30.04.2024				Ceturtdiena 02.05.2024				Piektdiena 03.05.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas Vistas gaļas zupa ar rīsiem/L (220g/106,7 kcal) Miežu putraimu biezputra [A01, A07] (220g/279,1 kcal) Cūkgaļas gulašs ar tomātu mērci [A01, A07] (100g/114,2 kcal) Dārzeņu asorti (80g/32,1 kcal) Graudu maize [A01, A11] (30g/84,0 kcal) Krējums [A07] (20g/40,0 kcal) Ogu dzēriens (150g/23,5 kcal) Sāls (3g/0,0 kcal)				Pusdienas Griķi vārīti (180g/221,3 kcal) Cūkgaļas kotletes [A01, A03, A07] (100g/238,7 kcal) Krējuma mērce [A01, A07] (60g/59,7 kcal) Biešu salāti ar eļļu (80g/60,0 kcal) Biezpiena deserts/L [A07] (80g/144,5 kcal) Zemeņu mērce (90g/48,7 kcal) Maize, rupjmaize - klona [A01] (30g/79,1 kcal) Sāls (1g/0,0 kcal)				Pusdienas Škelto zirņu zupa [A01] (220g/163,5 kcal) Makaroni ar gaļu [A01] (200g/249,6 kcal) Siers [A07] (30g/97,7 kcal) Redīsu, gurķu salāti/L [A07] (80g/22,9 kcal) Krējums [A07] (30g/59,9 kcal) Graudu maize [A01, A11] (30g/84,0 kcal) Bumbieru komposts (150g/28,1 kcal) Sāls (3g/0,0 kcal)				Pusdienas Kartupeļi vārīti (200g/138,2 kcal) Cūkgaļas stroganovs [A01, A07] (100g/174,4 kcal) Ķīnas kāpostu, tomātu salāti ar eļļu (70g/38,5 kcal) Putukrējums ar grauzdētām auzu pārslām [A01, A07] (60g/210,4 kcal) Ķiršu ķīselis (70g/26,7 kcal) Sāls (1g/0,0 kcal)			
28,1	90,0	23,2	679,6	32,4	105,1	33,5	852,0	30,8	81,3	28,7	705,7	16,7	63,2	30,1	588,2
Uzturvērtības kopā 28,1 90,0 23,2 679,6 Sāls(g): 3,0000 ; 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 32,4 105,1 33,5 852,0 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 30,8 81,3 28,7 705,7 Sāls(g): 3,0000 ; 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 16,7 63,2 30,1 588,2 Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 11,4000 (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 165g; Augļi un ogas 109g; Dārzeņi 394g; Kartupeļi 348g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 229g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 220g;

Sagatavoja: L. Einberga

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

Ēdienkarte nedēļai: 29.04.2024 - 03.05.2024

Lejasciema pamatskola (ēdināšana)*

Grupa: 1-9 skolas piens

Otrdiena 30.04.2024				Ceturtdiena 02.05.2024			
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

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

Ēdienkarte nedēļai: 29.04.2024 - 03.05.2024

Lejasciema pamatskola (ēdināšana)*

Grupa: Brok, laun,vak

Pirmdiena 29.04.2024				Otrdiena 30.04.2024				Ceturtdiena 02.05.2024				Piektdiena 03.05.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis				Brokastis				Brokastis				Brokastis			
				Auzu pārslu biezputra [A01, A07] (150g/197,8 kcal) Ogu ievārījums (35g/67,1 kcal) Kakao dzēriens [A07] (250g/100,1 kcal) Bumbiers (100g/54,3 kcal)								Kukurūzas pārslas [A01] (50g/176,5 kcal) Piens 2.0% [A07] (200g/96,0 kcal) Sviestmaize ar desu [A01, A07] (65g/162,3 kcal) Tēja (piparmētru vai kumelīšu) ar cukuru (200g/20,0 kcal)			
				11,4 67,2 11,6 419,3								14,5 71,0 12,5 454,8			
Launags				Launags				Launags				Launags			
Mannas biezputra [A01, A07] (180g/109,7 kcal) Ievārījums (20g/37,2 kcal) Tēja (melnā) ar cukuru (200g/20,0 kcal) Banāni (100g/91,6 kcal)				Makaronu piena zupa [A01, A07] (250g/167,0 kcal) Sviestmaize ar sieru [A01, A07] (45g/152,2 kcal) Bumbiers (100g/54,3 kcal)				pankūkas [A01, A03, A07] (120g/260,5 kcal) Ievārījums (20g/37,2 kcal) Piens 2.5% [A07] (200g/105,0 kcal) Banāni (100g/91,6 kcal)				Sviestmaize ar desu [A01, A07] (45g/112,4 kcal) Sviestmaize ar sieru [A01, A07] (45g/152,2 kcal) Gurķi svaigi (50g/5,6 kcal) Tēja (melnā) ar cukuru (200g/20,0 kcal) Ābols (100g/52,4 kcal)			
7,8 50,2 3,2 258,5				12,1 57,9 10,4 373,5				18,6 76,2 12,9 494,3				8,9 45,6 13,8 342,6			
Vakariņas				Vakariņas				Vakariņas				Vakariņas			
Kartupeļu sacepums ar gaļu [A07] (200g/297,4 kcal) Dārzeņi svaigā veidā (70g/10,8 kcal) Aukstā mērce [A07] (50g/69,9 kcal) Vafeles [A01, A06, A08] (50g/259,7 kcal)								Frikadeļu zupa ar dārzeņiem (250g/166,3 kcal) Krējums [A07] (30g/59,9 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (40g/132,9 kcal) Cepums [A01] (50g/186,8 kcal) Ābols (100g/52,4 kcal)							
24,7 50,0 37,3 637,8								26,8 57,4 29,0 598,3							
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
32,5 100,2 40,5 896,3				23,5 125,1 22,0 792,8				45,4 133,6 41,9 1092,6				23,4 116,6 26,3 797,4			
Sāls(g): 3,2000 ; Cukurs(g): 9,9000				Sāls(g): 1,1000 ; Cukurs(g): 23,9000				Sāls(g): 0,2000 ; Cukurs(g): 3,6000				Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 10,0000			
(32-67) (146-269) (44-70) (1300-1790)				(32-67) (146-269) (44-70) (1300-1790)				(32-67) (146-269) (44-70) (1300-1790)				(32-67) (146-269) (44-70) (1300-1790)			
Sāls(g): (0-3) ; Cukurs(g): (0-15)				Sāls(g): (0-3) ; Cukurs(g): (0-15)				Sāls(g): (0-3) ; Cukurs(g): (0-15)				Sāls(g): (0-3) ; Cukurs(g): (0-15)			
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 75g; Augļi un ogas 620g; Dārzeņi 156g; Kartupeļi 180g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 171g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 867g;

Sagatavoja: L. Einberga

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

Ēdienkarte nedēļai: 29.04.2024 - 03.05.2024

Lejasciema pamatskola (ēdināšana)*

Grupa: 1.-4.kl.

Pirmdiena 29.04.2024				Otrdiena 30.04.2024				Ceturtdiena 02.05.2024				Piektdiena 03.05.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas Vistas gaļas zupa ar rīsiem/L (200g/91,6 kcal) Miežu putrainu biezputra [A01, A07] (160g/203,0 kcal) Cūkgaļas gulašs ar tomātu mērci [A01, A07] (70g/80,0 kcal) Dārzeņu asorti (50g/20,2 kcal) Graudu maize [A01, A11] (20g/56,0 kcal) Krējums [A07] (15g/30,0 kcal) Ogu dzēriens (150g/23,5 kcal) Sāls (1g/0,0 kcal)				Pusdienas Griķi vārīti (170g/209,0 kcal) Cūkgaļas kotletes [A01, A03, A07] (70g/167,3 kcal) Krējuma mērce [A01, A07] (60g/59,7 kcal) Biešu salāti ar eļļu (60g/45,0 kcal) Biezpiena deserts/L [A07] (60g/110,8 kcal) Zemeņu mērce (80g/37,8 kcal) Sāls (1g/0,0 kcal)				Pusdienas Šķelto zirņu zupa (180g/100,3 kcal) Makaroni ar gaļu [A01] (180g/224,7 kcal) Siers [A07] (25g/81,4 kcal) Redīsu, gurķu salāti/L [A07] (60g/17,3 kcal) Krējums [A07] (30g/59,9 kcal) Graudu maize [A01, A11] (30g/84,0 kcal) Bumbieru kompots (150g/28,1 kcal) Ābols (100g/52,4 kcal) Sāls (2g/0,0 kcal)				Pusdienas Kartupeļi vārīti (200g/138,2 kcal) Cūkgaļas stroganovs [A01, A07] (80g/139,4 kcal) Ķīnas kāpostu, tomātu salāti ar eļļu (60g/33,0 kcal) Putukrējums ar grauzdētām auzu pārslām [A01, A07] (50g/175,4 kcal) Ķiršu ķīselis (60g/22,8 kcal) Sāls (1g/0,0 kcal)			
20,8	67,2	17,1	504,3	23,4	77,4	25,3	629,6	26,4	77,1	26,0	648,1	14,4	57,5	24,8	508,8
Uzturvērtības kopā 20,8 67,2 17,1 504,3 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 23,4 77,4 25,3 629,6 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 26,4 77,1 26,0 648,1 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 14,4 57,5 24,8 508,8 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			

Produktu daudzums nedēļā: Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti 129g; Augļi un ogas 183g; Dārzeņi 301g; Kartupeļi 276g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 181g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 172g;

Sagatavoja: L. Einberga

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