

Ēdienkarte nedēļai: 30.03.2026 - 03.04.2026

Lejasciema pamatskola (ēdināšana)*

Grupa: 5.-9.kl.

Pirmdiena 30.03.2026				Otrdiena 31.03.2026				Trešdiena 01.04.2026				Ceturtdiena 02.04.2026			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas Dārzeņu zupa ar gaļu (220g/65,4 kcal) Cūkgaļas plov [A09] (220g/429,9 kcal) Dārzeņu asorti (60g/24,1 kcal) Maize, rupjmaize - klona [A01] (35g/92,3 kcal) Ogu dzēriens (145g/20,9 kcal) Krējums [A07] (20g/39,9 kcal) Kefīrs [A07] (200g/105,0 kcal) Sāls (2g/0,0 kcal)				Pusdienas Griķi vārīti (200g/245,9 kcal) Maltās gaļas mērce [A01, A07] (95g/168,1 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)				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) Banāni (80g/74,2 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)			
25,9	99,8	29,3	777,5	22,3	91,8	33,9	758,5	34,2	104,3	32,3	846,7	23,4	93,3	26,7	709,7
Uzturvērtības kopā 25,9 99,8 29,3 777,5 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 22,3 91,8 33,9 758,5 Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 9,9000 (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 34,2 104,3 32,3 846,7 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 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			

Produktu daudzums nedēļā: Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti 82g; Augļi un ogas 164g; Dārzeni 462g; Kartupeļi 291g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 279g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 331g;

Sagatavoja: L. Einberga-Lapkaša

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

Ēdienkarte nedēļai: 30.03.2026 - 03.04.2026

Lejasciema pamatskola (ēdināšana)*

Grupa: Darbinieki

Pirmdiena 30.03.2026				Otrdiena 31.03.2026				Trešdiena 01.04.2026				Ceturtdiena 02.04.2026			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas Dārzeņu zupa ar gaļu (300g/90,7 kcal) Cūkgaļas plov [A09] (220g/429,9 kcal) Dārzeņu asorti (100g/40,2 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 Griķi vārīti (200g/245,9 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)				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 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 - klonā [A01] (30g/79,1 kcal)			
21,7	96,6	25,6	713,9	22,9	92,1	34,5	767,3	33,0	87,3	32,1	772,5	26,3	96,0	28,3	745,5
Uzturvērtības kopā 21,7 96,6 25,6 713,9 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 22,9 92,1 34,5 767,3 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				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 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			

Produktu daudzums nedēļā: Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti 82g; Augļi un ogas 83g; Dārzeni 484g; Kartupeļi 326g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 300g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 131g;

Sagatavoja: L. Einberga-Lapkaša

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

Ēdienkarte nedēļai: 30.03.2026 - 03.04.2026

Lejasciema pamatskola (ēdināšana)*

Grupa: Launags

Pirmdiena 30.03.2026				Otrdiena 31.03.2026				Trešdiena 01.04.2026				Ceturtdiena 02.04.2026			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Launags Putraimu piena zupa [A01, A07] (200g/211,0 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (35g/119,6 kcal)				Launags Auzu pārslu biezputra [A01, A07] (190g/250,5 kcal) Ievārījums (35g/77,5 kcal) Auglis (70g/44,7 kcal)				Launags Biezpiena sacepums [A01, A03, A07] (130g/235,1 kcal) Kakao dzēriens [A07] (150g/60,1 kcal)				Launags vinegrets/L (150g/121,1 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (35g/119,6 kcal) Tēja (melna) ar cukuru (200g/20,0 kcal)			
10,2	54,3	8,1	330,6	8,7	63,9	9,2	372,7	16,6	35,6	9,6	295,2	4,9	32,1	12,5	260,7
Uzturvērtības kopā 10,2 54,3 8,1 330,6 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 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 16,6 35,6 9,6 295,2 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 12,8000 (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 4,9 32,1 12,5 260,7 Sāls(g): 0,0000 ; 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 81g; Augļi un ogas 70g; Dārzeņi 88g; Kartupeļi 54g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 282g;

Sagatavoja: L. Einberga-Lapkaša

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

Ēdienkarte nedēļai: 30.03.2026 - 03.04.2026

Lejasciema pamatskola (ēdināšana)*

Grupa: Skolas piens

Otrdiena 31.03.2026				Ceturtdiena 02.04.2026			
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-Lapkaša

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

Ēdienkarte nedēļai: 30.03.2026 - 03.04.2026

Lejasciema pamatskola (ēdināšana)*

Grupa: 1.-4.kl.

Pirmdiena 30.03.2026				Otrdiena 31.03.2026				Trešdiena 01.04.2026				Ceturtdiena 02.04.2026			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas Dārzeņu zupa ar gaļu (200g/54,2 kcal) Cūkgaļas plov [A09] (200g/277,7 kcal) Dārzeņu asorti (60g/24,1 kcal) Krējums [A07] (15g/30,0 kcal) Baltmaize [A01, A07] (30g/82,4 kcal) Ogu dzēriens (140g/25,5 kcal) Kefīrs [A07] (140g/73,5 kcal) Sāls (2g/0,0 kcal)				Pusdienas Griķi vārīti (180g/221,3 kcal) Maltās gaļas mērce [A01, A07] (80g/141,5 kcal) Burkānu salāti [A03, A07, A10] (60g/62,1 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)				Pusdienas Biešu zupa (200g/86,6 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) Banāni (80g/74,2 kcal) Krējums [A07] (10g/20,0 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] (70g/111,9 kcal) Gurķu un redīsu salāti (70g/17,1 kcal) Vanīļas krēms [A07] (45g/95,1 kcal) Upeņu ķīselis (70g/48,3 kcal) Sāls (1g/0,0 kcal)			
21,1	65,5	24,1	567,4	19,4	83,9	28,7	669,7	28,4	94,5	23,6	705,1	19,0	67,9	20,2	527,3
Uzturvērtības kopā 21,1 65,5 24,1 567,4 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 19,4 83,9 28,7 669,7 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				Uzturvērtības kopā 28,4 94,5 23,6 705,1 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 19,0 67,9 20,2 527,3 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 64g; Augļi un ogas 174g; Dārzeņi 391g; Kartupeļi 261g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 248g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 232g;

Sagatavoja: L. Einberga-Lapkaša

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