

## Ēdienkarte nedēļai: 31.03.2025 - 04.04.2025

Lejasciema pamatskola (ēdināšana)\*

Grupa: 5.-9.kl.

Pirmdiena 31.03.2025				Otrdiena 01.04.2025				Trešdiena 02.04.2025				Ceturtdiena 03.04.2025				Piektdiena 04.04.2025			
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>			
Pupiņu zupa ar gaļu [A01] (250g/224,1 kcal)				Kartupeļi vārīti (220g/152,0 kcal)				Rasolņiks [A01] (250g/107,7 kcal)				Dārzeņu zupa ar gaļu (260g/78,4 kcal)				Kartupeļi vārīti (200g/138,2 kcal)			
Cūkgaļas plovš [A09] (200g/334,0 kcal)				Kotlete ar rīsiem jeb teftelis. (80g/168,4 kcal)				Makaroni ar gaļu [A01] (220g/349,8 kcal)				Griķi vārīti (200g/245,9 kcal)				Cūkgāļas kotletes [A01, A03, A07] (80g/191,1 kcal)			
Dārzeņu asorti (100g/40,2 kcal)				Krējuma mērce [A01, A07] (70g/69,6 kcal)				Siers [A07] (20g/65,2 kcal)				Maltās gaļas mērce [A01, A07] (90g/171,9 kcal)				Krējuma mērce [A01, A07] (70g/69,6 kcal)			
Maize, rupjmaize - klona [A01] (30g/79,1 kcal)				Burkānu un kāpostu salāti ar eļļu (70g/34,7 kcal)				Tomātu salāti (70g/45,4 kcal)				Burkānu salāti [A03, A07, A10] (80g/82,9 kcal)				Dārzeņu asorti (70g/45,9 kcal)			
Ogu dzēriens (150g/26,7 kcal)				Putukrējums ar grauzdētām auzu pārslām [A01, A07] (60g/208,9 kcal)				Kraujums [A07] (20g/40,0 kcal)				Graudu maize [A01, A11] (30g/84,0 kcal)				Zemeņu uzpūtenis [A01] (80g/156,7 kcal)			
Krējums [A07] (20g/39,9 kcal)				Ķiršu ķīselis (60g/34,9 kcal)				Graudu maize [A01, A11] (30g/84,0 kcal)				Sāls (2g/0,0 kcal)				Piens 2.5% [A07] (150g/78,7 kcal)			
Sāls (2g/0,0 kcal)				Sāls (1g/0,0 kcal)				Sāls (2g/0,0 kcal)				Ogu dzēriens (150g/23,5 kcal)				Sāls (1g/0,0 kcal)			
Sāls (2g/0,0 kcal)				Sāls (1g/0,0 kcal)				Ābols (100g/52,4 kcal)				Sāls (2g/0,0 kcal)				Maize, rupjmaize - klona [A01] (30g/79,1 kcal)			
<b>26,1</b>	<b>94,0</b>	<b>27,8</b>	<b>744,0</b>	<b>22,7</b>	<b>86,9</b>	<b>34,9</b>	<b>752,5</b>	<b>30,2</b>	<b>99,2</b>	<b>27,6</b>	<b>768,0</b>	<b>21,4</b>	<b>94,7</b>	<b>30,7</b>	<b>740,5</b>	<b>27,1</b>	<b>108,5</b>	<b>24,2</b>	<b>759,3</b>
<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>			
<b>26,1</b>	<b>94,0</b>	<b>27,8</b>	<b>744,0</b>	<b>22,7</b>	<b>86,9</b>	<b>34,9</b>	<b>752,5</b>	<b>30,2</b>	<b>99,2</b>	<b>27,6</b>	<b>768,0</b>	<b>21,4</b>	<b>94,7</b>	<b>30,7</b>	<b>740,5</b>	<b>27,1</b>	<b>108,5</b>	<b>24,2</b>	<b>759,3</b>
<b>Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 3,6000</b>				<b>Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 8,8000</b>				<b>Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 3,7000</b>				<b>Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 3,7000</b>				<b>Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 9,8000</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 63g; Augļi un ogas 223g; Dārzeņi 571g; Kartupeļi 580g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 338g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 297g;

Sagatavoja: L. Einberga-Lapkaša

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

## Ēdienkarte nedēļai: 31.03.2025 - 04.04.2025

Lejasciema pamatskola (ēdināšana)\*

Grupa: Darbinieki

Pirmdiena 31.03.2025				Otrdiena 01.04.2025				Trešdiena 02.04.2025				Ceturtdiena 03.04.2025				Piektdiena 04.04.2025			
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>			
Pupiņu zupa ar gaļu [A01] (250g/224,1 kcal)				Kartupeļi vārīti (220g/152,0 kcal)				Rasolņiks [A01] (250g/107,7 kcal)				Dārzeņu zupa ar gaļu (300g/90,7 kcal)				Kartupeļi vārīti (200g/138,2 kcal)			
Cūkgaļas plovš [A09] (220g/367,4 kcal)				Kotlete ar rīsiem jeb teftelis. (90g/189,5 kcal)				Makaroni ar gaļu [A01] (220g/349,8 kcal)				Griķi vārīti (200g/245,9 kcal)				Cūkgaļas kotletes [A01, A03, A07] (100g/239,0 kcal)			
Dārzeņu asorti (100g/40,2 kcal)				Krējuma mērce [A01, A07] (70g/69,6 kcal)				Siers [A07] (20g/65,2 kcal)				Maltās gaļas mērce [A01, A07] (100g/190,7 kcal)				Krējuma mērce [A01, A07] (70g/69,6 kcal)			
Maize, rupjmaize - klona [A01] (30g/79,1 kcal)				Burkānu un kāpostu salāti ar eļļu (70g/34,7 kcal)				Tomātu salāti (55g/35,6 kcal)				Burkānu salāti [A03, A07, A10] (90g/93,2 kcal)				Dārzeņu asorti (70g/45,9 kcal)			
Ogu dzēriens (145g/20,9 kcal)				Putukrējums ar grauzdētām auzu pārslām [A01, A07] (70g/245,5 kcal)				Graudu maize [A01, A11] (30g/84,0 kcal)				Graudu maize [A01, A11] (35g/98,0 kcal)				Zemeņu uzpūtenis [A01] (80g/170,5 kcal)			
Krējums [A07] (20g/39,9 kcal)				Ķiršu ķīselis (80g/30,5 kcal)				Ogu dzēriens (150g/23,5 kcal)				Ogu dzēriens (150g/23,5 kcal)				Piens 2.5% [A07] (150g/78,7 kcal)			
Sāls (2g/0,0 kcal)				Graudu maize [A01, A11] (30g/84,0 kcal)				Ābols (100g/52,4 kcal)				Krējums [A07] (30g/59,9 kcal)				Sāls (1g/0,0 kcal)			
				Sāls (3g/0,0 kcal)				Sāls (3g/0,0 kcal)				Sāls (3g/0,0 kcal)				Maize, rupjmaize - klona [A01] (30g/79,1 kcal)			
<b>27,0</b>	<b>96,7</b>	<b>29,3</b>	<b>771,6</b>	<b>24,2</b>	<b>91,6</b>	<b>38,0</b>	<b>805,8</b>	<b>30,1</b>	<b>98,8</b>	<b>26,8</b>	<b>758,2</b>	<b>23,5</b>	<b>97,5</b>	<b>35,6</b>	<b>801,9</b>	<b>30,3</b>	<b>113,7</b>	<b>27,2</b>	<b>821,0</b>
<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>			
<b>27,0</b>	<b>96,7</b>	<b>29,3</b>	<b>771,6</b>	<b>24,2</b>	<b>91,6</b>	<b>38,0</b>	<b>805,8</b>	<b>30,1</b>	<b>98,8</b>	<b>26,8</b>	<b>758,2</b>	<b>23,5</b>	<b>97,5</b>	<b>35,6</b>	<b>801,9</b>	<b>30,3</b>	<b>113,7</b>	<b>27,2</b>	<b>821,0</b>
<b>Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 3,6000</b>				<b>Sāls(g): 3,0000 ; Cukurs(g): 13,1000</b>				<b>Sāls(g): 3,0000 ; Cukurs(g): 3,7000</b>				<b>Sāls(g): 3,0000 ; Cukurs(g): 3,7000</b>				<b>Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 9,8000</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 68g; Augļi un ogas 175g; Dārzeņi 577g; Kartupeļi 589g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 373g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 311g;

Sagatavoja: L. Einberga-Lapkaša

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

## Ēdienkarte nedēļai: 31.03.2025 - 04.04.2025

Lejasciema pamatskola (ēdināšana)\*

Grupa: Launags

Pirmdiena 31.03.2025				Otrdiena 01.04.2025				Trešdiena 02.04.2025				Ceturtdiena 03.04.2025				Piektdiena 04.04.2025			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Launags</b> pankūkas [A01, A03, A07] (110g/224,9 kcal) Ogu ievārījums (35g/67,1 kcal) Piens 2.5% [A07] (150g/78,8 kcal)				<b>Launags</b> Makaronu piena zupa [A01, A07] (250g/167,0 kcal) Sviestmaize ar sieru [A01, A07] (45g/152,2 kcal) Ābols (100g/52,4 kcal)				<b>Launags</b> Mannas biezputra [A01, A07] (180g/109,7 kcal) Ievārījums (35g/65,1 kcal) Cepums [A01, A03, A05, A07, A08, A10, A11] (30g/112,1 kcal) Piens 2.5% [A07] (200g/105,0 kcal)				<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)				<b>Launags</b> Kukurūzas pārslas [A01] (50g/176,5 kcal) Jogurts [A07] (100g/72,0 kcal) Banāni (80g/74,2 kcal)			
12,5	57,1	10,3	370,8	11,9	56,9	10,7	371,6	22,3	42,6	14,9	391,9	9,8	49,4	10,2	329,3	7,4	65,9	3,1	322,7
<b>Uzturvērtības kopā</b> 12,5 57,1 10,3 370,8 Sāls(g): 0,2000 ; Cukurs(g): 17,9000 (7-14) (30-58) (9-14) (320-500) Sāls(g): (1-1) ; Cukurs(g): (3-5) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 11,9 56,9 10,7 371,6 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				<b>Uzturvērtības kopā</b> 22,3 42,6 14,9 391,9 Sāls(g): 0,5000 ; Cukurs(g): 4,9000 (7-14) (30-58) (9-14) (320-500) Sāls(g): (1-1) ; Cukurs(g): (3-5) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 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				<b>Uzturvērtības kopā</b> 7,4 65,9 3,1 322,7 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			

Produktu daudzums nedēļā: Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti 15g; Augļi un ogas 301g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 671g;

Sagatavoja: L. Einberga-Lapkaša

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

## Ēdienkarte nedēļai: 31.03.2025 - 04.04.2025

Lejasciema pamatskola (ēdināšana)\*

Grupa: 1-9 skolas piens

Pirmdiena 31.03.2025				Trešdiena 02.04.2025				Piektdiena 04.04.2025			
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: 31.03.2025 - 04.04.2025

Lejasciema pamatskola (ēdināšana)\*

Grupa: 1.-4.kl.

Pirmdiena 31.03.2025				Otrdiena 01.04.2025				Trešdiena 02.04.2025				Ceturtdiena 03.04.2025				Piektdiena 04.04.2025			
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>			
Pupiņu zupa ar gaļu [A01] (180g/124,0 kcal)				Kartupeļi vārīti (200g/138,2 kcal)				Rasolņiks [A01] (250g/107,7 kcal)				Dārzenu zupa ar gaļu (220g/72,5 kcal)				Kartupeļi vārīti (200g/138,2 kcal)			
Cūkgaļas plovš [A09] (180g/249,9 kcal)				Kotlete ar rīsiem jeb teftelis. (70g/147,4 kcal)				Makaroni ar gaļu [A01] (180g/286,2 kcal)				Griķi vārīti (180g/221,3 kcal)				Cūkgaļas kotletes [A01, A03, A07] (70g/167,3 kcal)			
Dārzenu asorti (70g/28,2 kcal)				Krējuma mērce [A01, A07] (60g/59,7 kcal)				Siers [A07] (10g/32,6 kcal)				Maltās gaļas mērce [A01, A07] (90g/110,9 kcal)				Krējuma mērce [A01, A07] (60g/59,7 kcal)			
Krējums [A07] (15g/30,0 kcal)				Burkānu un kāpostu salāti ar eļļu (70g/34,7 kcal)				Tomātu salāti (60g/38,9 kcal)				Burkānu salāti [A03, A07, A10] (60g/62,1 kcal)				Dārzenu asorti (60g/24,1 kcal)			
Graudu maize [A01, A11] (30g/84,0 kcal)				Putukrējums ar grauzdētām auzu pārslām [A01, A07] (50g/175,4 kcal)				Krējums [A07] (7g/14,0 kcal)				Graudu maize [A01, A11] (25g/70,0 kcal)				Zemeņu uzpūtenis [A01] (70g/93,5 kcal)			
Ogu dzēriens (140g/25,5 kcal)				Ķiršu ķīselis (60g/34,9 kcal)				Sāls (1g/0,0 kcal)				Sāls (1g/0,0 kcal)				Piens 2.5% [A07] (140g/73,5 kcal)			
Sāls (2g/0,0 kcal)				Sāls (1g/0,0 kcal)				Ogu dzēriens (150g/23,5 kcal)				Ogu dzēriens (150g/23,5 kcal)				Sāls (1g/0,0 kcal)			
								Ābols (100g/52,4 kcal)				Sāls (1g/0,0 kcal)							
<b>21,5</b>	<b>64,1</b>	<b>22,0</b>	<b>541,6</b>	<b>17,3</b>	<b>66,3</b>	<b>28,4</b>	<b>590,3</b>	<b>23,6</b>	<b>87,3</b>	<b>20,1</b>	<b>625,3</b>	<b>19,7</b>	<b>87,1</b>	<b>21,0</b>	<b>614,2</b>	<b>23,1</b>	<b>91,6</b>	<b>19,6</b>	<b>635,4</b>
<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>			
<b>21,5</b>	<b>64,1</b>	<b>22,0</b>	<b>541,6</b>	<b>17,3</b>	<b>66,3</b>	<b>28,4</b>	<b>590,3</b>	<b>23,6</b>	<b>87,3</b>	<b>20,1</b>	<b>625,3</b>	<b>19,7</b>	<b>87,1</b>	<b>21,0</b>	<b>614,2</b>	<b>23,1</b>	<b>91,6</b>	<b>19,6</b>	<b>635,4</b>
<b>Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 3,3000</b>				<b>Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 9,5000</b>				<b>Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 3,7000</b>				<b>Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 3,7000</b>				<b>Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 8,6000</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 44g; Augļi un ogas 221g; Dārzeni 491g; Kartupeļi 539g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 301g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 266g;

Sagatavoja: L. Einberga-Lapkaša

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