

LĪGUMS**Par vasaras nodarbību skolēniem “Zinoši, veseli, aktīvi” nodrošināšanu**

projekta “Eiropas Sociālā fonda finansētā projekta Nr.9.2.4.2/16/I/024 “Sabiedrības veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumu īstenošana Ludzas novadā”, ietvaros

**Pasūtītāja līgumu reģistrācijas
uzskaites Nr. I-040/2019**

**Izpildītāja līgumu reģistrācijas
uzskaites Nr. 2/2019**

Ludzā,

2019.gada 30.maijā

Ludzas novada pašvaldība, Reģ. Nr. 90000017453, juridiskā adrese: Raiņa ielā 16, Ludzā, LV-5701, turpmāk saukts **Pasūtītājs**, pašvaldības izpilddirektora *Sergeja Jakovļeva* personā, kas rīkojas saskaņā ar Ludzas novada domes 2014.gada 27.februāra saistošiem noteikumiem Nr. 6 „Ludzas novada pašvaldības nolikums”, no vienas puses un

IK “Kuzņecovu porcelāna fabrika”, reģistrācijas Nr.42402018867, juridiskā adrese: Laucenes, Bekši, Ozolaines pagasts, Rēzeknes novads, LV-4633, (turpmāk – **IZPILDĪTĀJS**), īpašnieka *Denissa Kuzņecova* personā, no otras puses, turpmāk katrs atsevišķi un abi kopā saukti Puse vai Puses, pamatojoties uz PASŪTĪTĀJA Iepirkuma komisijas 2019.gada 30. maija lēmumu Iepirkumā “Vasaras nodarbību skolēniem “Zinoši, veseli, aktīvi” ID Nr. LNP 2019/26/ESF, noslēdza šādu līgumu (turpmāk – Līgums):

1. LĪGUMA PRIEKŠMETS

- 1.1. **Pasūtītājs** uzdod un **Izpildītājs** apņemas sniegt pakalpojumu – vasaras nodarbību skolēniem organizēšana un vadīšana projekta Eiropas Sociālā fonda finansētā projekta Nr.9.2.4.2/16/I/024 “Sabiedrības veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumu īstenošana Ludzas novadā” ietvaros, turpmāk – **Pakalpojums**, saskaņā ar Līgumu, Tehnisko specifikāciju – tehnisko piedāvājumu (*Līguma 1.pielikums*), Finanšu piedāvājumu (*Līguma 2.pielikums*), dienu plānojumu (*Līguma 3.pielikums*) un PASŪTĪTĀJA norādījumiem, kas ir neatņemama Līguma sastāvdaļa.
- 1.2. Vasaras nodarbību skolēniem “Zinoši, veseli, aktīvi” mērķis ir popularizēt veselīgu un aktīvu dzīvesveidu bērnu un jauniešu vidū, sniedzot iespēju bērniem bez maksas saturīgi un interesanti pavadīt brīvlaiku, iegūstot jaunas zināšanas, iemaņas un prasmes par aktīva un veselīga dzīvesveida paradumu veidošanu un nostiprināšanu.
- 1.3. Nodarbībām jābūt vērstām uz veselīga uztura lietošanas veicināšanu, fizisko aktivitāšu veicināšanu, atkarību mazināšanu un garīgās veselības veicināšanu. Iespējamās nodarbību tēmas: „Zinoši” – liekā svara problēmas, emociju ABC, konfliktu risināšanas nozīme un pamatprincipi u.c.; „Veseli” – veselīga uztura paradumu veidošana, e-ielas pārtikā, higiēna ikdienā un sportā u.c.; „Aktīvi” – peldēšanas nodarbības (baseinā), kustību terapija (dejas), vingrošanas nodarbības stājas problēmu profilaksei, izglītojošas ekskursijas un braucieni (veselības takas) u.c. Nodarbību tēmas var mainīt vai precizēt atbilstoši priekšmeta mērķim.

2. LĪGUMCENA UN NORĒKINU KĀRTĪBA

- 2.1. Līgumcena sastāda **EUR 19 498.00 (deviņpadsmit tūkstoši četri simti deviņdesmit astoņi euro un 00 centi).**
- 2.2. Par Līguma savlaicīgu un kvalitatīvu izpildi Pasūtītājs samaksu veic 20 (divdesmit) dienu laikā pēc akta par pakalpojumu pieņemšanu parakstīšanas un Izpildītāja rēķina saņemšanas.
- 2.3. 10 dienu laikā no šī Līguma parakstīšanas un Izpildītāja rēķina saņemšanas, Izpildītājam ir tiesības saņemt avansu 50% apmērā no kopējās Līgumcenas. Pasūtītājs avansa rēķinu apmaksā 20 (divdesmit) dienu laikā no avansa rēķina saņemšanas.
- 2.4. Līgumcenā ietverti visi nodokļi un nodevas, kā arī visi iespējamie Izpildītāja izdevumi, kas nepieciešami Izpildītāja saistību izpildei Līguma ietvaros.
- 2.5. Samaksa tiek veikta ar bankas pārskaitījumu uz Izpildītāja norādīto norēķinu kontu. Par maksājumu veikšanas dienu uzskatāms datums, kad bankā iesniegts attiecīgs maksājuma uzdevums (bankas atzīme).

3. PUŠU SAISTĪBAS

- 3.1. **Izpildītājs apņemas:**
 - 3.1.1. veikt Darbus šādā kārtībā:
 - 3.1.1.1. no 2019. gada 03. jūnija- līdz 2019. gada 01. jūlijam.
 - 3.1.2. Sniegs pakalpojumus atbilstoši Tehniskajai specifikācijai (*sk. Līguma 1.pielikums*)
 - 3.1.3. nodrošināt Pakalpojuma sniegšanā iesaistīto darbinieku pienācīgu kvalifikāciju, kuriem ir zināšanas pasākuma tēmai atbilstošajā jomā un var tās apliecināt ar atbilstošu dokumentu (piemēram, sertifikātu/diplomu/ profesionālās izglītības programmā apgūto mācību priekšmetu sarakstu);
 - 3.1.4. nodrošināt vasaras nodarbību dalībnieku ēdināšanu, ievērojot Ministru kabineta 2012.gada 13.marta noteikumus Nr.172 "Noteikumi par uztura normām izglītības iestāžu izglītojamiem, sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas institūciju klientiem un ārstniecības iestāžu pacientiem" noteiktās prasības;
 - 3.1.5. organizēt ēdināšanu saskaņā ar ēdienkarti (*sk. Līguma 4.pielikums*), kas ir atbilstoša veselīga uztura principiem;
 - 3.1.6. sniegt Pakalpojumu, ievērot visas Latvijas Republikas spēkā esošajos normatīvajos aktos noteiktās darba drošības, tehniskās, sanitārās, vides aizsardzības, ugunsdrošības un citas prasības;
 - 3.1.7. atbildēt par saviem darbiniekiem un citām Līguma izpildē iesaistītajām personām Izpildītāja Līguma saistību nepienācīgās izpildes gadījumos;
 - 3.1.8. neradīt šķēršļus Pasūtītāja noteiktajām personām veikt pārbaudes Pakalpojuma sniegšanas vietā, tai skaitā, darba dokumentācijas pārbaudei (nodrošināt nekavējošo piekļuvi vasaras nodarbību dokumentācijai tās norises laikā);
 - 3.1.9. sniegt Pakalpojumu, ievērot visas Latvijas Republikas spēkā esošajos normatīvajos aktos noteiktās prasības;
 - 3.1.10. jebkurā laikā pēc Pasūtītāja pieprasījuma sniegt atskaiti par Pakalpojuma sniegšanas gaitu;
 - 3.1.11. pieprasīt no Pasūtītāja visu Pasūtītāja rīcībā esošo informāciju, kas nepieciešama kvalitatīva Pakalpojuma sniegšanai Līgumā noteiktajā termiņā;
 - 3.1.12. ar pieņemšanas – nodošanas aktu nodot Pakalpojumu Pasūtītājam;
 - 3.1.13. visos ar šo līgumu saistītajos dokumentos (rēķinos, aktos, u.c.) norādīt atsauci uz projektu: "Projekts Nr.9.2.4.2/16/I/024 "Sabiedrības veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumu īstenošana Ludzas novadā". Ikvienā dokumentā, kas attiecināms uz vasaras nodarbībām un paredzēts tās dalībniekiem vai sabiedrībai (programmās, dalībnieku reģistrācijas lapās, prezentācijās, izdales materiālos, u.c.) izvieta ES fondu

2014. – 2020. gada plānošanas perioda obligāto vizuālo elementu ansamblī un atsauci uz projektu: “Projekts Nr.9.2.4.2/16/I/024 “Sabiedrības veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumu īstenošana Ludzas novadā””.

3.2. Pasūtītājs apņemas:

- 3.2.1. izsniegt Izpildītājam visu Pasūtītāja rīcībā esošo informāciju, kas nepieciešama Pakalpojuma sniegšanai;
- 3.2.2. ar pieņemšanas – nodošanas aktu pieņemt Pakalpojumu, ja tas atbilst Līguma noteikumiem;
- 3.2.3. veikt samaksu par savlaicīgu un kvalitatīvu Pakalpojumu Līgumā noteiktajā kārtībā.

4. PAKALPOJUMA PIEŅEMŠANAS – NODOŠANAS KĀRTĪBA

- 4.1. Pēc Pakalpojuma sniegšanas tiek noformēts Pakalpojuma pieņemšanas – nodošanas akts, kuru paraksta abas Puses.
- 4.2. Ja Pasūtītājs 10 (desmit) dienu laikā no Pakalpojuma pieņemšanas – nodošanas akta saņemšanas izvirza pamatotas pretenzijas par Pakalpojuma kvalitāti, tad Pasūtītājs ir tiesīgs neparakstīt Pakalpojuma pieņemšanas – nodošanas aktu, un Izpildītājam nekavējoties ir jānovērš pieļautās kļūdas un neprecizitātes.
- 4.3. Viss pakalpojuma apjoms ir skaitāms par izpildītu, kad Pasūtītājs un Izpildītājs ir parakstījuši pieņemšanas-nodošanas aktu par vasaras nodarbību organizēšanu un vadīšanu.

5. PUŠU ATBILDĪBA UN STRĪDU RISINĀŠANAS KĀRTĪBA

- 5.1. Izpildītājs atbild par sniegtā Pakalpojuma atbilstību visām Latvijas Republikā spēkā esošajos normatīvajos aktos noteiktām tehniskām, sanitārām, vides aizsardzības, ugunsdrošības un citām prasībām.
- 5.2. Par līgumsaistību neizpildi vai nepilnīgu izpildi Puses ir atbildīgas saskaņā ar Latvijas Republikā spēkā esošajiem normatīvajiem aktiem un Līguma noteikumiem.
- 5.3. Ja sniegtais Pakalpojums neatbilst Līgumā noteiktajām prasībām, Izpildītājam nekavējoties ir jānovērš pieļautās kļūdas un neprecizitātes.
- 5.4. Līgumsoda samaksa neatbrīvo Puses no saistību pienācīgas izpildes.
- 5.5. Puses apņemas neizpaust trešajām personām informāciju, ko tās saņēmušas Līguma izpildes laikā no otras Puses, izņemot gadījumus, kad informācijas izpaušanu pieprasa piemērojamie normatīvie akti.
- 5.6. Pretendents apņemas informēt visas savā piedāvājumā Iepirkumam norādītās fiziskās personas (tai skaitā apakšuzņēmēju, ja tādi tiek piesaistīti, speciālistus, darbiniekus, kontaktpersonas u.c.) par datu apstrādi, kuru veiks Pasūtītājs gan Iepirkumā, gan līguma izpildē.
- 5.7. Visus ar Līgumu saistītos strīdus un domstarpības Puses risina savstarpēju pārrunu ceļā. Ja nav panākta vienošanās pārrunu ceļā, strīdus jautājumi tiek izskatīti saskaņā ar Latvijas Republikā spēkā esošajiem normatīvajiem aktiem.

6. NEPĀRVARAMA VARA

- 6.1. Puses vienojas, ja kāda no Pusēm nepilda savus pienākumus saskaņā ar Līgumu nepārvaramas varas dēļ, tā ir atbrīvojama no atbildības par Līguma neizpildi vispār vai Līguma pienācīgu neizpildi.
- 6.2. Puses vienojas, ka ar nepārvaramu varu tiek saprasti jebkādi no attiecīgās Puses gribas neatkarīgi apstākļi (ja tā ir rīkojusies saprātīgi un godīgi), kuru rezultātā nav bijis

iespējams izpildīt pienācīgi vai izpildīt vispār saistības un ja šos apstākļus nebija iespējams paredzēt ne vien attiecīgajai Pusei, bet jebkurai citai personai, kas darbojas vai darbotos attiecīgās Puses nozarē, kā arī, ja šos apstākļus nebija iespējams novērst ar saprātīgiem un godīgiem pasākumiem.

- 6.3. Puses vienojas, ka par nepārvaramas varas apstākļu iestāšanos tai Pusei, kas uz tādiem atsaucas, ir jāziņo otrai Pusei rakstiski ne vēlāk kā **5 (piecu) kalendāro dienu** laikā no šo apstākļu iestāšanās vai uzsākšanās (rakstiskais paziņojums), bet dokumenti vai citi apliecinājumi, kas nepārprotami norāda uz nepārvaramas varas apstākļiem iesniedzami otrai Pusei ne vēlāk kā **14 (četrpadsmit) kalendāro dienu** laikā no rakstiskā paziņojuma nosūtīšanas vai nodošanas dienas.
- 6.4. Puses vienojas, ja Puse, kas vēlāk atsaucas uz nepārvaramas varas apstākļiem, nav ievērojusi iepriekšminēto paziņojumu un pierādījumu iesniegšanas kārtību, tās apgalvojumi nav uzskatāmi par nepārvaramas varas apstākļiem atbilstošiem.

7. KONFIDENCIALITĀTE

- 7.1. Puses apņemas ievērot konfidencialitāti savstarpējās attiecībās, tajā skaitā:
 - 7.1.1. nodrošināt Līgumā minētās informācijas neizpaušanu no trešo personu puses, kas piedalās Līguma izpildē, izņemot valsts un pašvaldību institūcijas, kas tiesību aktos noteiktā kārtībā pieprasa atklāt šādu informāciju;
 - 7.1.2. aizsargāt, neizplātīt un bez iepriekšējas savstarpējas rakstiskas saskaņošanas neizpaust trešajām personām pilnīgi vai daļēji ar šo Līgumu vai citu ar to izpildi saistītu dokumentu saturu, kā arī tehniska, komerciāla un jebkāda cita rakstura informāciju par otras Puses darbību, kas kļuvusi tiem pieejama līgumsaistību izpildes gaitā, izņemot Latvijas Republikas normatīvajos aktos paredzētajos gadījumos;
 - 7.1.3. Puses vienojas, ka šīs nodaļas ierobežojumi neattiecas uz publiski pieejamu informāciju, kā arī uz informāciju, kuru saskaņā ar Līguma noteikumiem ir paredzēts darīt zināmu trešajām personām.
- 7.2. Puses vienojas, ka konfidencialitātes noteikumu neievērošana ir rupjš Līguma pārkāpums, kas cietušajai Pusei dod tiesības prasīt no vainīgās Puses konfidencialitātes noteikumu neievērošanas rezultātā radušos zaudējumu atlīdzināšanu.
- 7.3. Šī Līguma nodaļas noteikumiem nav laika ierobežojuma un uz to neattiecas Līguma darbības termiņš.

8. LĪGUMA DARBĪBAS LAIKS, GROZĪŠANAS UN IZBEIGŠANAS KĀRTĪBA

- 8.1. Līgums stājas spēkā tā parakstīšanas dienā un ir spēkā līdz Pušu saistību izpildei vai tā izbeigšanai Līgumā noteiktajā kārtībā.
- 8.2. Līgumu var grozīt vai izbeigt pirms tajā noteikto saistību izpildes, Pusēm rakstveida vienojoties, saskaņā ar Līgumu un Latvijas Republikā spēkā esošajiem normatīvajiem aktiem.
- 8.3. Pasūtītājs ir tiesīgs vienpusēji atkāpties no Līguma ar rakstisku paziņojumu Izpildītājam šādos gadījumos:
 - 8.3.1. Ja Izpildītājs nepienācīgi pilda savas saistības un pēc Pasūtītāja rakstveida brīdinājuma saņemšanas turpina tās nepildīt, Pasūtītājs ir tiesīgs vienpusēji atkāpties no Līguma un izbeigt to pirms Līgumā noteikto saistību izpildes. Līgums tiek uzskatīts par izbeigtu datumā, kāds norādīts iepriekš nosūtītajā paziņojumā. Šādā gadījumā (kā arī 8.3.2.-8.3.7. apakšpunktos minētajos gadījumos) Izpildītājs atlīdzina Pasūtītājam visus zaudējumus, kā arī maksā līgumsodu 10% (desmit procentu) apmērā no kopējās Līgumcenas 10 (desmit) darba dienu laikā pēc

attiecīga paziņojuma saņemšanas. Pasūtītājs samaksā Izpildītājam tikai par to Pakalpojumu, kas ir sniegts pienācīgi.

- 8.3.2. Izpildītājs Līguma noslēgšanas vai Līguma izpildes laikā sniedzis nepatiesas vai nepilnīgas ziņas vai apliecinājumus;
- 8.3.3. Izpildītājs Līguma noslēgšanas vai Līguma izpildes laikā ir veicis prettiesisku darbību;
- 8.3.4. ir pasludināts Izpildītāja maksātnespējas process vai iestājas citi apstākļi, kas liedz vai liegs Izpildītājam turpināt Līguma izpildi saskaņā ar Līguma noteikumiem vai kas negatīvi ietekmē Pasūtītāja tiesības, kuras izriet no Līguma;
- 8.3.5. Izpildītājs pārkāpj vai nepilda citu būtisku Līgumā paredzētu pienākumu;
- 8.3.6. Izpildītājs Pasūtītājam ir nodarījis zaudējumus.
- 8.3.7. Pasūtītājam saskaņā ar Starptautisko un Latvijas Republikas nacionālo sankciju likuma 11.¹ panta trešo daļu ir tiesības vienpusēji atkāpties no Līguma izpildes, ja Līgumu nav iespējams izpildīt tādēļ, ka Līguma izpildes laikā ir piemērotas starptautiskās vai nacionālās sankcijas vai būtiskas finanšu un kapitāla tirgus intereses ietekmējošas Eiropas Savienības vai Ziemeļatlantijas līguma organizācijas dalībvalsts noteiktās sankcijas.

9. CITI NOTEIKUMI

- 9.1. Visi šī līguma grozījumi un papildinājumi ir uzskatāmi par šī līguma neatņemamām sastāvdaļām un ir spēkā tikai tadā gadījumā, ja tie ir noformēti rakstveidā un tos parakstījuši abu pušu paraksttiesīgie pārstāvji.
- 9.2. Gadījumos, kas nav paredzēti šajā Līgumā, Puses rīkojas saskaņā ar spēkā esošajiem normatīvajiem aktiem.
- 9.3. Līgums ir saistošs pusēm, kā arī trešajām personām, kuras ir pušu tiesību un saistību pārņēmējas.
- 9.4. Ja kāds no Līguma punktiem zaudē spēku normatīvo aktu izmaiņu gadījumā, Līgums nezaudē spēku tā pārējos punktos.
- 9.5. Ja kādam no Pusei tiek mainīts juridiskais statuss, atrašanās vieta vai citi rekvizīti, tad tā nekavējoties paziņo par to otrai Pusei.
- 9.6. Līgums ir sagatavots latviešu valodā uz 6 (sešām) lapām, ar pielikumu 3 (trīs) eksemplāros ar vienādu juridisku spēku. Divi Līguma eksemplāri glabājas pie Pasūtītāja un viens – pie Izpildītāja.
- 9.7. Atbildīgā persona par projekta SAM 9.2.4.2. Pasākumi vietējās sabiedrības veselības veicināšanai un slimību profilaksei “Sabiedrības veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumu īstenošana Ludzas novadā” Nr.9.2.4.2/16/I/024 ietvaros, ir Attīstības un nekustamā īpašuma nodaļas projektu vadītāja Ilona Rimša, tel. 65707411, e-pasts ilona.rimsa@ludza.lv
- 9.8. Līgumam kā neatņemamas sastāvdaļas pievienoti šādi pielikumi:
 - 1. Pielikums Nr.1 - Tehniskā specifikācijas – tehniskā piedāvājuma kopija uz 1 (vienas) lapām;
 - 2. Pielikums Nr.2 – Finanšu piedāvājums uz 1 (vienas) lapām;
 - 3. Pielikums Nr. 3 – Dienu plānojums
 - 4. Pielikums Nr.4 – Ēdienkartes

10. PUŠU REKVIZĪTI

PASŪTĪTĀJS

Ludzas novada pašvaldība

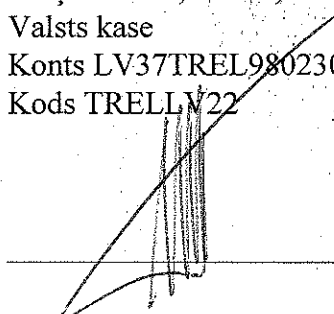
Reg. Nr. 90000017453

Raiņa ielā 16, Ludza, LV-5701

Valsts kase

Konts LV37TREL980230805400B

Kods TRELLV22



S. Jakovļevs

IZPILDĪTĀJS

IK "Kuzņecovu porcelāna fabrika"

Reģ.Nr. 42402018867

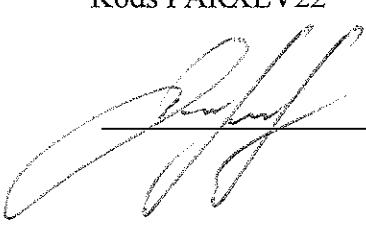
Laucenes, Bekši, Ozolaines pagasts,

Rēzeknes novads, LV-4633

CITADELE BANKA

Konts LV18PARX0020832860001

Kods PARXLV22



D. Kuzņecovs

Tehniskā specifikācijas – tehniskā piedāvājuma

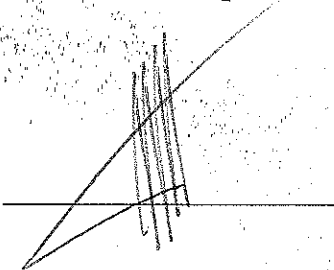
Pakalpojuma sniegšanas vieta, laiks un dalībnieki:

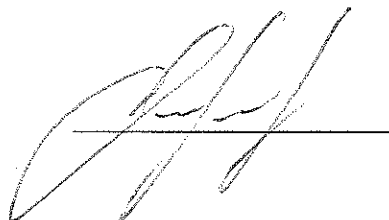
Nodarbību cikls	Pakalpojuma sniegšanas vieta	Norises laiks	Norises ilgums	Dalībnieku skaits	Dalībnieku vecums
1. nodarbību cikls	Ludzas pilsētas ģimnāzija, Blaumaņa iela 4, Ludza	5 dienas 03.06.2019. – 07.06.2019.	6 st. dienā Plkst. 9:00 – 15:00	20 dalībnieki	1.klase
2. nodarbību cikls	Ludzas pilsētas ģimnāzija, Blaumaņa iela 4, Ludza	5 dienas 10.06.2019. – 14.06.2019.	6 st. dienā Plkst. 9:00 – 15:00	20 dalībnieki	2.klase
3. nodarbību cikls	Ludzas 2.vidusskola, P. Miglinika iela 34A, Ludza	5 dienas 03.06.2019. – 07.06.2019.	6 st. dienā Plkst. 9:00 – 15:00	20 dalībnieki	1. – 4.klase
4. nodarbību cikls	Ludzas 2.vidusskola, P. Miglinika iela 34A, Ludza	5 dienas 10.06.2019. – 14.06.2019.	6 st. dienā Plkst. 9:00 – 15:00	20 dalībnieki	1. – 4.klase
5. nodarbību cikls	Ludzas Mūzikas pamatskola, Stacijas iela 45, Ludza	5 dienas 03.06.2019. – 07.06.2019.	6 st. dienā Plkst. 9:00 – 15:00	20 dalībnieki	1. – 4.klase
6. nodarbību cikls	Ludzas novada Bērnu un jauniešu centrs, Tirgus iela 22, Ludza	10 dienas 17.06.2019. – 29.06.2019.	6 st. dienā Plkst. 9:00 – 15:00	20 dalībnieki	10 – 13 gadi

Pretendents nodrošina nodarbību organizēšanu un norisi atbilstoši dalībnieku vecuma grupai;
Piemērotos laika apstākļos nodrošināt nodarbību norisi ārpus telpām;
Pretendents nodrošina un ir atbildīgs par nodarbību dalībnieku ēdināšanu **(1 (vienu) reizi dienā (pusdienas))**, ievērojot visas sanitārās u.c. normas / prasības bērnu ēdināšanas jomā;
Nodarbību dalībniekiem jābūt brīvi pieejamam dzeramajam ūdenim tiem nepieciešamajā daudzumā;
Pretendents nodrošina visus nodarbībās nepieciešamos materiālus;
Pretendents nodrošina nodarbību dalībnieku reģistrēšanu un anketēšanu (reģistrācijas lapas un anketas sagatavo pasūtītājs).

PASŪTĪTĀJS
Ludzas novada pašvaldība

IZPILDĪTĀJS
IK "Kuzņecovu porcelāna fabrika"


S. Jakovļevs

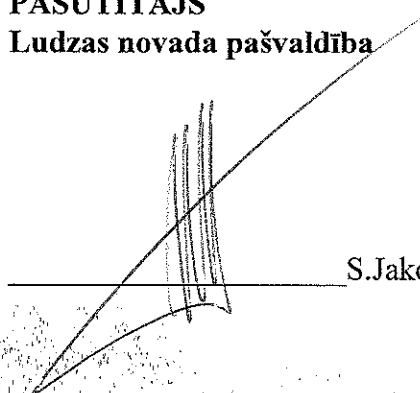

D. Kuzņecovs

Finanšu piedāvājums

Nr. p.k.	Iepirkuma priekšmets	Piedāvājuma cena bez PVN (EUR)	PVN (EUR)	Piedāvājuma cena ar PVN (EUR)
1.	"Vasaras nodarbību skolēniem "Zinoši, veseli, aktīvi" nodrošināšana"	19 498.00	-	-

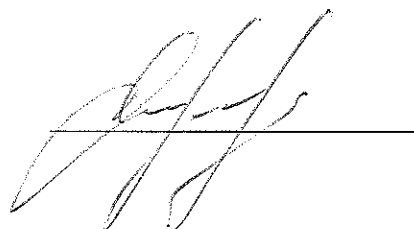
Mēs piekrītam visām PASŪTĪTĀJA iepirkuma nolikumā izvirzītajām prasībām. Mūsu piedāvājumā iekļautas visas nepieciešamās izmaksas, kas nodrošina pakalpojuma izpildi atbilstoši nolikumā noteiktajām prasībām.

PASŪTĪTĀJS
Ludzas novada pašvaldība



S. Jakovļevs

IZPILDĪTĀJS
IK "Kuzņecovu porcelāna fabrika"



D. Kuzņecovs

Dienu plānojums

**Vasaras radošo darbnīcu „Zinoši, veseli, aktīvi” Ludzas 2.vidusskolā
darba plāns no 2019.gada 03.jūnija līdz 07.jūnijam**

Pirmdiena 03.06.2019.

Laiks	Pasākums	Atbildīgie
09.00-09.10	Rīta rosme. Vingrojam un spēcinām sevi. Attīstām lokanību, izturību un uzlabojam pašsajūtu.	E. Bindemāne, A. Ņikitina E. Bindemāne, A. Ņikitina A. Ņikitina
09.10-09.25	Nodarbība „Kā es šodien jūtos?” (1.gr.) Runājam par emocijām. Kas ir dusmas, agresija? Kā cīnīties ar savām un citu dusmām.	E. Bindemāne A. Ņikitina E. Bindemāne
09.30-10.10	Sporta aktivitātes (2.gr.) Attīstām ritma izjūtu. Deju nozīme cilvēka dzīvē. Deju veidi.	E. Bindemāne A. Ņikitina
10.20-11.00	Nodarbība „Kā es šodien jūtos?” (2.gr.) Runājam par emocijām. Kas ir dusmas, agresija? Kā cīnīties ar savām un citu dusmām.	E. Bindemāne, A. Ņikitina E. Bindemāne, A. Ņikitina E. Bindemāne, A. Ņikitina
11.10-11.50	Sporta aktivitātes (1.gr.) .) Attīstām ritma izjūtu. Deju nozīme cilvēka dzīvē. Deju veidi.	
	Fizioterapeits (1.gr.) Praktiskā nodarbība. Analizējam stāju. Runājam par mugurkaula slodzi un atslodzi. Pareizu sēdēšanu pie datora un skolas solā.	
12.00-12.30	Rotaļdejas (2.gr.) Attīstām ritma izjūtu. Deju nozīme cilvēka dzīvē. Deju veidi.	
12.30-12.45	Pusdienlaiks	
	Atpūtas brīdis un gatavošanās pēcpusdienas aktivitātei	
12.45-15.00	Zāļu tēju vākšana. Izzinošā stunda par ārstniecības augu veidiem, to ievākšanas laiku, apstrādi mājas apstākļos, pielietojumu, uzglabāšanu.	
15.00	Dienas izvērtējums. Ko es ieguvu sev un savai veselībai? Došanās mājup	

Otrdiena 04.06.2019.

Laiks	Pasākums	Atbildīgie
09.00-09.10	Rīta rosme. Vingrojam un spēcinām sevi. Attīstām lokanību, izturību un uzlabojam pašsajūtu.	E. Bindemāne, I. Golubeva E. Bindemāne, I. Golubeva I. Golubeva
09.10-09.25		E. Bindemāne
09.30-10.10	Nodarbība „Ūdens veselībai un enerģijai” (1.gr.) Kādas ir ūdens pozitīvās īpašības. Kāpēc cilvēkam jāmacās peldēt, kā rīkoties uz ūdens un kā uzvesties ūdens tuvumā.	I. Golubeva E. Bindemāne E. Bindemāne I. Golubeva E. Bindemāne, I. Golubeva

10.20-11.00	Sporta aktivitātes (2.gr.) Attīstām ritma izjūtu. Deju nozīme cilvēka dzīvē. Deju veidi.	E. Bindemāne, I. Golubeva E. Bindemāne, I. Golubeva
11.10-11.50	Nodarbība „Ūdens veselībai un enerģijai” (2.gr.) Sporta aktivitātes (1.gr.) Kādas ir ūdens pozitīvās īpašības. Kāpēc cilvēkam jāmacās peldēt, kā rīkoties uz ūdens un kā uzvesties ūdens tuvumā. Fizioterapeits (2.gr.) Praktiskā nodarbība. Analizējam stāju. Runājam par mugurkaula slodzi un atslodzi. Pareizu sēdēšanu pie datora un skolas solā. Rotaļdejas (2.gr.) Attīstām ritma izjūtu. Deju nozīme cilvēka dzīvē. Deju veidi.	
12.00-12.30	Rotaļdejas (1.gr.) Attīstām ritma izjūtu. Deju nozīme cilvēka dzīvē. Deju veidi.	
12.30-12.45	Pusdienlaiks	
12.45-15.00	Atpūtas brīdis un gatavošanās pēcpusdienas aktivitātei Pārgājiens ap Ludzas Mazo ezeru. Vērojums – ko es redzu dabā, ko daba var man sniegt. Pārgājiens ar uzdevumiem. Došanās mājup	

Trešdiena 05.06.2019.

Laiks	Pasākums	Atbildīgie
09.00-09.10	Rīta rosme Vingrojam un spēcīnām sevi.	E. Bindemāne, A. Ņikitina
09.10-09.25	Attīstām lokanību, izturību un uzlabojam pašsajūtu.	E. Bindemāne, A. Ņikitina A. Ņikitina
09.30-10.10	Nodarbība „Veselīga dzīvesveida atainojums latviešu tautas tradīcijās” (1.gr.). Meklējam atbildes uz sev interesējošiem jautājumiem.	E. Bindemāne A. Ņikitina
10.20-11.00	Sporta aktivitātes (2.gr.) Vingrojam. Domājam par veselīgu ķermeni. Kas ir aptaukošanās. Un kādas ir pirmās pazīmes.	E. Bindemāne E. Bindemāne, A. Ņikitina E. Bindemāne, A. Ņikitina E. Bindemāne, A. Ņikitina E. Bindemāne, A. Ņikitina
11.10-11.50	Nodarbība „Veselīga dzīvesveida atainojums latviešu tautas tradīcijās” (2.gr.)	
12.00-12.30	Vingrojam. Domājam par veselīgu ķermeni. Kas ir aptaukošanās. Un kādas ir pirmās pazīmes.	
	Sporta aktivitātes (1.gr.) Attīstām ritma izjūtu. Deju nozīme cilvēka dzīvē. Deju veidi.	
	Smilšu terapija. Tās ietekme uz cilvēka labsajūtu.	
	Ieklausāties sevī.	
	Pusdienlaiks	

12.30-12.45	Atpūtas brīdis un gatavošanās pēcpusdienas aktivitātei	
12.45-15.00	Muzeja izglītojošā programma. Iepazīstam muzeju un apmeklējam muzejpedagoģisko programmu. Došanās mājup	

Ceturtdiena 06.06.2019.

Laiks	Pasākums	Atbildīgie
	Ekskursija uz Lūznavas muižu Pārvadātājs „Rēzeknes satiksme” Izzinoša ekskursija ar uzdevumiem. Darbs pāros: Es un manas sajūtas. Konflikta risināšanas prasmes. Emociju kontrole. Zelta uzvedības ABC.	E. Bindemāne, I. Golubeva

Piektdiena 07.06.2019.

Laiks	Pasākums	Atbildīgie
09.00-09.10	Rīta rosme. Vingrojam un spēcinām sevi.	E. Bindemāne, I. Golubeva
09.10-09.25	Attīstām lokanību, izturību un uzlabojam pašsajūtu.	E. Bindemāne, I. Golubeva
09.30-10.10	Nodarbība „Sirds veselība” (1.gr.) Sporta aktivitātes (2.gr.) Nodarbība „Sirds veselība” (2.gr.) Sporta aktivitātes (1.gr.)	I. Golubeva E. Bindemāne I. Golubeva E. Bindemāne
10.20-11.00	Kolāža „Veselīga uztura piramīda” (1.gr.) Radošais darbs pašizpaušmei. Kolāža „Veselīga uztura piramīda” (2.gr.) Radošais darbs pašizpaušmei.	E. Bindemāne I. Golubeva E. Bindemāne, I. Golubeva E. Bindemāne, I. Golubeva E. Bindemāne, I. Golubeva
11.10-11.50		
12.00-12.30	Pusdienlaiks	
12.30-12.45	Atpūtas brīdis un gatavošanās pēcpusdienas aktivitātei	
12.45-15.00	Talantu šovs un zāļu tējas krūze. Veselīga uztura ABC. Došanās mājup	

Vasaras radošo darbnīcu „Zinoši, veseli, aktīvi” Ludzas 2.vidusskolā
darba plāns no 2019.gada 10.jūnija līdz 14.jūnijam

Pirmdiena 10.06.2019.

Laiks	Pasākums	Atbildīgie
09.00-09.10	Rīta rosme. Vingrojam un spēcinām sevi.	A.Rutkovska, I. Labāne
09.10-09.25	Attīstām lokanību, izturību un uzlabojam pašsajūtu.	A.Rutkovska, I. Labāne
09.30-10.10	Nodarbība „Kā es šodien jūtos?” (1.gr.)	A. Rutkovska
10.20-11.00	Sporta aktivitātes (2.gr.)	I. Labāne
11.10-11.50	Nodarbība „Kā es šodien jūtos?” (2.gr.)	I. Labāne
12.00-12.30	Sporta aktivitātes (1.gr.)	A. Rutkovska
12.30-12.45	Fizioterapeits (1.gr.)	A. Rutkovska
12.45-15.00	Rotaļdejas (2.gr.)	I. Labāne
15.00	Pusdienlaiks	A.Rutkovska, I. Labāne
	Atpūtas brīdis un gatavošanās pēcpusdienas aktivitātei	A.Rutkovska, I. Labāne
	Zāļu tēju vākšana	A.Rutkovska, I. Labāne
	Došanās mājup	

Otrdiena 11.06.2019.

Laiks	Pasākums	Atbildīgie
09.00-09.10	Rīta rosme Vingrojam un spēcinām sevi.	A.Rutkovska, I. Labāne
09.10-09.25	Attīstām lokanību, izturību un uzlabojam pašsajūtu.	A.Rutkovska, I. Labāne
09.30-10.10	Nodarbība „Īdens veselībai un enerģijai” (1.gr.)	A. Rutkovska
10.20-11.00	Nodarbība „Īdens veselībai un enerģijai” (2.gr.)	I. Labāne
11.10-11.50	Nodarbība „Veselīgs dzīvesveida karogs” (2.gr.)	I. Labāne
12.00-12.30	Nodarbība „Veselīgs dzīvesveida karogs” (1.gr.)	A. Rutkovska
12.30-12.45	Fizioterapeits (2.gr.)	I. Labāne
12.45-15.00	Rotaļdejas (1.gr.)	A. Rutkovska
15.00	Pusdienlaiks	A.Rutkovska, I. Labāne
	Atpūtas brīdis un gatavošanās pēcpusdienas aktivitātei	A.Rutkovska, I. Labāne
	Pārgājiens ap Ludzas Mazo ezeru	A.Rutkovska, I. Labāne
	Došanās mājup	

Trešdiena 12.06.2019.

Laiks	Pasākums	Atbildīgie
09.00-09.10	Rīta rosme Vingrojam un spēcinām sevi.	A.Rutkovska, I. Labāne
09.10-09.25	Attīstām lokanību, izturību un uzlabojam pašsajūtu.	A.Rutkovska, I. Labāne
09.30-10.10	Nodarbība „Veselīga dzīvesveida atainojums latviešu tautas tradīcijās” (1.gr.)	A. Rutkovska
-		I. Labāne

10.20-11.00	Sporta aktivitātes (2.gr.) Nodarbība „Veselīga dzīvesveida atainojums latviešu tautas tradīcijās” (2.gr.)	I. Labāne A. Rutkovska
11.10-11.50	Sporta aktivitātes (1.gr.)	I. Labāne, A. Rutkovska
12.00-12.30	Smilšu terapija	A. Rutkovska, I. Labāne
12.30-12.45	Pusdienlaiks	A. Rutkovska, I. Labāne
12.45-15.00	Atpūtas brīdis un gatavošanās pēcpusdienas aktivitātei	A. Rutkovska, I. Labāne
15.00	Muzeja izglītojošā programma Došanās mājup	

Ceturtdiena 13.06.2019.

Laiks	Pasākums	Atbildīgie
	Pārvadātājs „Rēzeknes satiksme” Ekskursijas diena. Rāznas sajūtu taka un stāstījums par dabu. Veselības taka un izziņoša ekskursija Rāznas dabas centrā Lipušķos. Lūznavas muižas apmeklējums.	A. Rutkovska, I. Labāne

Piektdiena 14.06.2019.

Laiks	Pasākums	Atbildīgie
09.00-09.10	Rīta rosme Vingrojam un spēcīnām sevi.	A. Rutkovska, I. Labāne
09.10-09.25	Attīstām lokanību, izturību un uzlabojam pašsajūtu.	A. Rutkovska, I. Labāne
09.30-10.10	Nodarbība „Sirds veselība” (1.gr.) Lekcija. Kādi ir veselības saglabāšanas priekšnosacījumi.	A. Rutkovska I. Labāne
10.20-11.00	Sporta aktivitātes (2.gr.) Muskuļu grupu spēcīnāšanas vingrinājumi. Nodarbība „Sirds veselība” (2.gr.) Lekcija. Kādi ir veselības saglabāšanas priekšnosacījumi.	I. Labāne A. Rutkovska I. Labāne
11.10-11.50	Sporta aktivitātes (1.gr.) Muskuļu grupu spēcīnāšanas vingrinājumi. Kolāža „Veselīga uztura piramīda” (1.gr.) Radošais darbs Kolāža „Veselīga uztura piramīda” (2.gr.) Radošais darbs	A. Rutkovska A. Rutkovska, I. Labāne A. Rutkovska, I. Labāne A. Rutkovska, I. Labāne
12.00-12.30	Pusdienlaiks	
12.30-12.45	Atpūtas brīdis un gatavošanās pēcpusdienas aktivitātei	
12.45-15.00	Talantu šovs un zāļu tējas krūze. Veselība – laimes pamats. Došanās mājup	

Radošās darbnīcas Ludzas pilsētas ģimnāzijā "Zinoši, veikli, aktīvi" 2018./2019.m.g.jūnija mēnesī 2 nedēļas

Diena	Laiks	I grupa	Pasniedzējs	Diena	Laiks	II grupa	Pasniedzējs
Pirmdiena 3.06.	9.00-10.00	Rīta aplis. Lokans un kustīgs. Praktiskums veselīga dzīvesveida uzturēšanā	S.Kozlovskā S.Pule	Pirmdiena 10.06.	9.00-10.00	Rīta aplis. Lokans un kustīgs. Praktiskums veselīga dzīvesveida uzturēšanā	S.Kozlovskā S.Pule
	10.00-11.00	Esi uzmanīgs un drošs! Lekcija par drošību aspektiem stāsta medikis. Z. Pokule			10.00-11.00	Esi uzmanīgs un drošs! Lekcija par drošību aspektiem stāsta medikis. Z. Pokule	
	11.00-12.00	Krāsu terapija.			11.00-12.00	Krāsu terapija.	
	12.30-13.30	Lekcija un praktiskums. Kā krāsa ietekmē noskaņojumu, kādas ir krāsu simboliskās nozīmes.			12.30-13.30	Lekcija un praktiskums. Kā krāsa ietekmē noskaņojumu, kādas ir krāsu simboliskās nozīmes.	
	13.30-15.00	Kustību terapija rotaļdejā. Dienas izvērtējums.			13.30-15.00	Kustību terapija rotaļdejā. Dienas izvērtējums.	
Otrdiena 4.06.	9.00-10.00	Rīta aplis. Kustību vingrinājumi. Uzzinām par labsajūtas priekšnosacījumiem.	S.Kozlovskā S.Pule	Otrdiena 11.06.	9.00-10.00	Rīta aplis. Kustību vingrinājumi. Uzzinām par labsajūtas priekšnosacījumiem.	S.Kozlovskā S.Pule
	10.00-11.00	Slaima veidošanas darbnīca			10.00-11.00	Slaima veidošanas darbnīca	
	11.00-12.00	Krāsainā pasaule uz asfalta (nodarbība ārā).			11.00-12.00	Krāsainā pasaule uz asfalta (nodarbība ārā).	
	12.30-13.30	Sīkās motorikas attīstošie uzdevumi. Dienas izvērtējums.			12.30-13.30	Sīkās motorikas attīstošie uzdevumi. Dienas izvērtējums.	
	13.30-15.00	Rīta aplis. Kustību rotaļdejā. Dienas izvērtējums.			13.30-15.00	Rīta aplis. Kustību rotaļdejā. Dienas izvērtējums.	
Trešdiena 5.06.	9.00-10.00	Rīta aplis. Kustību rotaļdejā. Dienas izvērtējums.	S.Kozlovskā S.Pule	Trešdiena 12.06.	9.00-10.00	Rīta aplis. Kustību rotaļdejā. Dienas izvērtējums.	S.Kozlovskā S.Pule
	10.00-11.00	Jautrie uzdevumi. Attīstām loģisko domāšanu.			10.00-11.00	Jautrie uzdevumi. Attīstām loģisko domāšanu.	
	11.00-12.00	Daba man apkārt.			11.00-12.00	Daba man apkārt.	
	12.30-13.30	Kā piesārņojums ietekmē mūsu			12.30-13.30	Kā piesārņojums ietekmē mūsu	

[illegible]

Ludzas Mūzikas pamatskolas
vasaras nodarbību „Zinoši, veseli, aktīvi” darba grafiks
2019.gada 3. – 7. jūnijs

Nodarbība	Laiks	Pirmdiena (03.06.)	Otrdiena (04.06.)	Trešdiena (05.06.)	Ceturtdiena (06.06.)	Piektdiena (07.06.)
1.	9.00-9.20 9.20 – 10.00	Rīta aplis. Veidojam draudzīgu atmosfēru. Rodam atbildes – kas ir emocijas, kas nosaka cilvēka pašsajūtu, ko nozīmē veselība?	Rīta aplis. Veidojam draudzīgu atmosfēru. Rodam atbildes – kas ir emocijas, kas nosaka cilvēka pašsajūtu, ko nozīmē veselība?	Rīta aplis. Veidojam draudzīgu atmosfēru. Rodam atbildes – kas ir emocijas, kas nosaka cilvēka pašsajūtu, ko nozīmē veselība?	Dodamies ekskursijā. Pārvadātais SIA „Rēzeknes Satiksme” Izzinoša ekskursija apmeklēsim uzņēmumu, tiksimies ar izglītības speciālistiem un runāsim par izglītības nozīmi katrā cilvēka dzīvē. Veselības takā izmēģināsim dažādus paņēmienus relaksācijai un atpūtai pozitīvo domāšanu.	Rīta aplis. Veidojam draudzīgu atmosfēru. Rodam atbildes – kas ir emocijas, kas nosaka cilvēka pašsajūtu, ko nozīmē veselība? Plakāta “Vesels – laimīgs!” izveide. Radošais darbs – pašizpaušmes, izteiles un komunikācijas prasmju attīstīšana. <i>D.Līvmāne I.Loce</i>
		Kāpēc jābūt veselīgam? Diskusija par to, kādi ir pārtikas produkti, kā mainās to īpašības dažādos pagatavošanas veidos – sautēšana, vārīšana, cepšana eļļā. <i>Dz. Baņņa D.Līvmāne</i>	Mans vaļasprieks. Meklējam atbildes izzinošā stundā: Kas ir emocijas? Ko nozīmē emocionālā inteliģence? Kāpēc cilvēkam vajadzīgs vaļasprieks? <i>D.Līvmāne I.Loce</i>	Lietderīga brīvā laika pavadīšana. Lekcija – kas ir konflikts, kā to risināt? Kāpēc rodas konflikti. Lomu spēles <i>I.Loce A.Petrovska</i>		
2.	10.00 – 10.40	Veselīga uztura pamati. Darbs pāros. Mana ēdienkarte. <i>Dz. Baņņa D.Līvmāne</i>	Mans vaļasprieks. Darbs grupās. Es stāstu par sevi un uzklāšu citus. Komunikācijas prasmju attīstīšana. <i>D.Līvmāne I.Loce</i>	Lietderīga laika pavadīšana. Lekcija – kas ir stress? Kā tas izpaužas, kā tikt galā ar stresu? <i>I.Loce A.Petrovska</i>		Plakāta “Vesels – laimīgs!” izveide. Radošais darbs – pašizpaušmes, izteiles un komunikācijas prasmju attīstīšana. <i>D.Līvmāne I.Loce</i>
		Veselīga uztura pamati. Pāru darba prezentācija. Kopsavilkums. <i>Dz. Baņņa D.Līvmāne</i>	Mans vaļasprieks. Radošā darbnīca. „Man patīk veidot!” Kopā darām un pārrunājam paveikto. <i>D.Līvmāne I.Loce</i>	Lietderīga laika pavadīšana. Radošā darbnīca. Veidojam plakātu par vienu no iepriekš skatītajām tēmām. Prezentējam. Atpūtai prezentāciju prasmes. <i>I.Loce A.Petrovska</i>		
Pusdienas	12.00 – 12.30	<i>Dz. Baņņa D.Līvmāne</i>	<i>Dz. Baņņa D.Līvmāne I.Loce</i>	<i>A.Petrovska I.Loce A.Petrovska</i>		Plakāta “Vesels – laimīgs!” izveide. Prezentēšana. Prezentēšanas prasmju attīstīšana. <i>D.Līvmāne I.Loce</i> <i>D.Līvmāne I.Loce</i>

4.	12.30 – 13.10	Ārstnieciskie augi. Lekcija par ārstniecības augu pozitīvajām īpašībām, pielietojumu un ievākšanu, kaltešanu un uzglabāšanu. <i>Dz. Batņa D. Līvmane</i>	Muzeja apmeklējums. Muzejpedagoģiskā programma Ludzas novadpētniecības muzejā. Patriotisma audzināšana, savas dzimtas puses vērtību apzināšana. <i>Dz. Batņa A. Petrovska</i>	Veselība kustībā. Sportojam jāpilni. Rodam atbildi, kāpēc ir jāsporto, ko sporta aktivitātes sniedz cilvēka veselībai. <i>I. Loce A. Petrovska</i>	Sporta un atpūtas vietas manā pilsētā. Lokālpatriotisma stiprināšana, informācijas sniegšana, grupas saliededšana. <i>D. Līvmane I. Loce</i>
5.	13.20 – 14.00	Ārstnieciskie augi. Dodamies dabā. Atpazīstam augus un uzzinām par to pielietojumu. <i>Dz. Batņa D. Līvmane</i>	Muzeja apmeklējums. Muzejpedagoģiskā programma Ludzas novadpētniecības muzejā. Patriotisma audzināšana, savas dzimtas puses vērtību apzināšana. <i>Dz. Batņa A. Petrovska</i>	Veselība kustībā. Sportojam jāpilni. Rodam atbildi, kāpēc ir jāsporto, ko sporta aktivitātes sniedz cilvēka veselībai. Diskusija. Kā veidojas cilvēka liekais svars? Kā nepieļaut liekā svara veidošanos? <i>I. Loce A. Petrovska</i>	Sporta un atpūtas vietas manā pilsētā. Lokālpatriotisma stiprināšana, informācijas sniegšana, grupas saliededšana. <i>D. Līvmane I. Loce</i>
6.	14.10 – 15.00	Ārstnieciskie augi. Grupu darbs. Ko es zinu par ārstniecības augiem. Informācijas apkopšana Dienas izvērtējums. <i>Dz. Batņa D. Līvmane</i>	Muzeja apmeklējums. Muzejpedagoģiskā programma Ludzas novadpētniecības muzejā. Patriotisma audzināšana, savas dzimtas puses vērtību apzināšana. Dienas izvērtējums. <i>Dz. Batņa A. Petrovska</i>	Runājam par zobu higiēnu. Mutes dobuma veselība. Kāpēc jāseko līdz zobu veselībai. Dienas izvērtējums. <i>I. Loce A. Petrovska</i>	Sporta un atpūtas vietas manā pilsētā. Dienas izvērtējums. Lokālpatriotisma stiprināšana, informācijas sniegšana, grupas saliededšana. <i>D. Līvmane I. Loce</i>

Ludzas novada Bērnu un jauniešu centrs

17.06.2019.-21.06.2019. 25.06.2019.-29.06.2019.

	9.00-10.00	10.15-10.55	11.10-11.50	12.00-12.30	12.30-12.45	12.45-14.45.
Pirmdienā	Māksla - rokdarbi Atīstām mikromuskulatūru. Trenējam pacietību un pilnveidojam radošumu. (1.gr.) <i>Inta Strode</i>	Māksla - rokdarbi Praktikums atīstām roku un prāta veiklību, radošumu, telpas un formu izpratni. (1.gr.) <i>Ize Loce</i>	Mūs veselība mūsu rokās! (2.gr.) Ieteikumi, kā ikdienā ievērot veselīgu un aktīvu dzīvesveidu: <i>J. Valters</i>	Pusdienlaiks	Atpūtas brīdis un gatavošanās pēcpusdienas aktivitātei	Pārgājieni ap Ludzas Mazo ezeru Vērojam dabā notiekošos, ko no dabas varam gūt veselībai. Saruna, diskusija, viedokļu apmaiņa. <i>Andris Vengra</i> <i>Sabīna Dadaleva</i>
Otrdienā	Māksla - rokdarbi (2.gr.) Atīstām mikromuskulatūru. Trenējam pacietību un pilnveidojam radošumu. <i>Inta Strode</i>	Māksla - rokdarbi Praktikums atīstām roku un prāta veiklību, radošumu, telpas un formu izpratni. (2.gr.) <i>Inta Strode</i>	Žonglēšana (1.gr.) Praktikums. Trenējam uzmanību, pacietību, precizitāti. <i>Marija Čerņavskā</i>	Pusdienlaiks	Atpūtas brīdis un gatavošanās pēcpusdienas aktivitātei	Muzeja izglītojoša programma <i>N. Losāne</i> <i>E. Obrušmane</i>
Trešdienā	Atīstoša vingrošana Uzzinām vairāk par kustību nozīmi cilvēka dzīvē. Teorija par veselīgu dzīves veidu un praktiskās nodarbības. Treniņš. <i>Andris Vengra</i> <i>Sabīna Dadaleva</i>	Māksla - rokdarbi (2.gr.) <i>Inta Strode</i> Praktikums atīstām roku un prāta veiklību, radošumu, telpas un formu izpratni. (1.gr.) <i>Ize Loce</i> Māksla - rokdarbi (2.gr.) <i>Inta Strode</i>	Māksla - rokdarbi (2.gr.) <i>Ize Loce</i> Praktikums atīstām roku un prāta veiklību, radošumu, telpas un formu izpratni. (1.gr.) <i>Ize Loce</i> Māksla - rokdarbi (2.gr.) <i>Inta Strode</i>	Pusdienlaiks	Atpūtas brīdis un gatavošanās pēcpusdienas aktivitātei	Zāļu tēju vākšana. Teorija un praktikums. Vērojam dabā notiekošos, ko no dabas varam gūt veselībai. Saruna, diskusija, viedokļu apmaiņa. <i>I. Loce</i>

		Praktikums attīstām roku un prāta veiklību, radošumu, telpas un formu izpratni.	<i>Srode</i> Praktikums attīstām roku un prāta veiklību, radošumu, telpas un formu izpratni. (2.)			<i>E. Obru māne</i>
Ceturtdiena	<i>Multisensorā istaba</i> <i>Kas ir cilvēka maņas –</i> <i>garša, oža, tauste.</i> <i>Kā tās izmantot, kā</i> <i>pilnveidot. RTA-1 gr</i> <i>Profesiju virpulis</i> <i>RTV-2gr</i>	<i>Multisensorā istaba</i> <i>Kas ir cilvēka maņas –</i> <i>garša, oža, tauste. Kā</i> <i>tās izmantot, kā</i> <i>pilnveidot. RTA-2.gr.</i> <i>Profesiju virpulis</i> <i>RTV-1.gr.</i>	.Ekskursijas diena Pārvaļājumu nodrošina „Rēzeknes Satiksme”	Pusdienlaiks	Latgales vēstniecības GORS apmeklējums. Zinām vairāk – domājam radošāk! Izzinoša kultūras programma	
Piektdiena	Praktiskā stila mācība. Kas ir skaistums, gaume un mode. Lekcija un praktikums. (1. gr.) <i>Ruta Zviedre</i> Netradicionāli par vidi. Kā daba ietekmē mūsu veselību. Lekcija un praktikums. (2. gr.) <i>Eleonora Obru māne</i>	Praktiskā stila mācība Kas ir skaistums, gaume un mode. Lekcija un praktikums. (2. gr.) <i>Ruta Zviedre</i> Netradicionāli par vidi Kā daba ietekmē mūsu veselību. Lekcija un praktikums. (1. gr.) <i>Eleonora Obru māne</i>	Rotaļas un spēles Esi veselī! Veselīgs dzīvesveids. Veselīgs dzīvesveids ir pareiza izpratne par to, kā dzīvot, kā strādāt, kā atpūties, kā ēst, kā satikt un kontaktēties ar citiem. Lekcija un praktikums. <i>Andris Vengra</i> <i>Sabīna Dadaleva</i>	Pusdienlaiks	Atpūtas brīdis un gatavošanās pēcpusdienas aktivitātei	Talantu šovs. Publiskās uzstāšanās prasību pilnveide. Es mācos pasākumu kultūru. Es mācos uzstāties. Es mācos vērot. <i>Inta Štrode</i> <i>Ilze Loce</i>

Ēdienkartes
Ludzas Mūzikas pamatskolas kafejnīcas
Ēdienkarte pusdienas

PIRMDIENA					
	Svars, g	Olbaltum.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal
Svaigo kāpostu zupa*1	250/20	3,25	9,78	11,40	143,94
Plovs ar gaļu burk sal*1*2	250/50	15,62	8,22	40,16	364,65
Kompots	200	0,20	0,20	21,70	88,70
Maize *2	36	2,90	0,49	18,95	84,52
Augļu assorti	100	2,34	5,41	18,20	106,32
Kopā:		24,31	24,10	110,41	788,13
Pēc normām:		18-30	24-31	88-110	700-800
OTRDIENA					
Zemnieku zupa *1*2	250/20	7,47	4,50	18,42	165,75
Pankūkas ar gaļu,krējumu*1*2	160/40	19,93	18,60	35,70	267,70
Kompots	200	0,20	0,20	21,70	88,70
Maize *2	36	2,90	0,49	18,95	84,52
Putukrējums ar ķīseli*1	30/100	0,42	4,35	17,80	150,25
Kopā:		30,92	28,14	112,57	756,92
Pēc normām:		18-30	24-31	88-110	700-800
TREŠDIENA					
Biešu zupa*1	250/50	4,53	10,78	8,45	167,90
Kotlete ar griķiem,kāp sal*2*3	60/120/70	19,98	14,50	36,97	348,12
Maize *2	36	2,90	0,49	18,95	84,52
Kompots	200	0,20	0,20	21,70	88,70
Biezpiena sacepums ar ķīseli*1	40/80	5,20	2,40	18,20	106,32
Kopā:		32,81	28,37	104,27	795,56
Pēc normām:		18-30	24-31	88-110	700-800
CETURDIENA					
Pupiņu zupa*1*2	250/50	10,86	8,43	24,63	154,63
Makaroni ar gaļu kāp sal*2	250/50	13,93	26,95	46,02	325,86
Kompots	200	0,20	0,20	21,70	88,70
Maize *2	36	2,90	0,49	18,95	84,52
Putukrējums ar ķīseli*1	30/100	0,42	4,35	17,80	150,25
Kopā:		28,31	40,42	129,10	803,96
Pēc normām:		18-30	24-31	88-110	700-800
PIEKTDIENA					
Risu zupa ar cāļa gaļu*1	250/50	9,76	9,95	20,48	210,50
Slinkie tīteni ar kartupeļiem*1	100/120	9,53	11,92	31,22	301,07
Maize *2	36	2,90	0,49	18,95	84,52
Kompots	200	0,20	0,20	21,70	88,70
Augļu assorti	100	2,34	5,41	18,20	106,32
Kopā:		24,73	27,97	110,55	791,11
Pēc normām:		18-30	24-31	88-110	700-800

*1 Piens un piena produkti

*2 Labības produkti,kas satur kviešu lipekli (kviešu,rudzu,miežu,auzas un to produkti)

*3 Olas

*4 Sojas produkti

*5 Citrusa augļi

[illegible]

Ludzas Mūzikas pamatskolas kafejnīcas

Ēdienkarte pusdienas

PIRMDIENA

	Svars, g	Olbahtum.	Tauki	Ogljhydr.	Kcal
Zupa ar frīkadelēm*1	200/20	6,50	8,20	18,20	132,50
Gulašs ar kartupeļiem kāp sal*2	80/100/70	13,93	16,95	32,02	346,00
Maize *2	36	2,90	0,49	18,95	84,52
Dzēriens	200	0,20	0,20	21,70	88,70
Uzpūtenis ar pienu*1*2	100/100	5,60	3,40	20,10	147,08
Kopā:		29,13	29,24	110,97	798,80
Pēc normām:		18-30	24-31	88-110	700-800

OTRDIENA

Darzeņu zupa ar krējumu*1	200/20	1,75	5,50	8,85	128,59
Cepta vista ar rīsiem gurķi	50/100/70	8,52	21,22	37,16	394,65
Maize *2	36	5,00	0,49	18,95	84,52
Dzēriens	200	0,20	0,20	21,70	88,70
Bumbieris	50	0,2	0,15	6,60	26,00
Kopā:		18,57	28,05	112,21	806,98
Pēc normām:		18-30	24-31	88-110	700-800

TRESDIENA

Zirņu zupa*1	250/20	9,76	3,56	12,46	145,08
Makaroni ar sieru*1*2	250	12,98	24,50	30,97	407,12
Maize *2	36	2,90	0,49	18,95	84,52
Dzēriens	200	0,20	0,20	21,70	88,70
Krējuma krēms ar ķīseli*1	50/80	1,23	0,64	25,25	68,60
Kopā:		27,07	29,39	109,33	794,02
Pēc normām:		18-30	24-31	88-110	700-800

CETURTDIENA

Skabeņu zupa ar olu*1*3	200/20	2,80	2,80	11,25	185,60
Cepta zivs ar kartupel, tomātiem*2*3	50/100/60	24,93	28,00	50,70	367,70
Maize *2	36	2,90	0,49	18,95	84,52
Dzēriens	200	0,20	0,20	21,70	88,70
Vinogas	50	0,35	0,20	8,80	34,50
Kopā:		31,18	31,69	111,40	761,02
Pēc normām:		18-30	24-31	88-110	700-800

PIEKTDIENA

Auksto biešu zupa	200	3,58	7,58	6,80	160,50
Majas sautējums ar gaļu	250/20	22,93	28,00	40,70	367,70
Maize *2	36	2,90	0,49	18,95	84,52
Dzēriens	200	0,20	0,20	21,70	88,70
Banani	100	1,10	0,10	23,00	88,00
Kopā:		30,71	36,37	111,15	789,42
Pēc normām:		18-30	24-31	88-110	700-800

*1 Piens un piena produkti

*2 Labības produkti, kas satur kviešu līpekli (kviešu, rudzu, miežu, auzas un to produkti)

*3 Oļas

*4 Sojas produkti

*5 Citrusa augļi

