

Ēdienkarte

| Ēdiena nosaukums | Porcijas svars g | UZTURVIELAS | | | | KCAL |
|------------------------------------|-------------------------|-------------|-------------|--------------|---------------|------|
| | | OLB | TAUKI | OGLHIDR. | | |
| Grupa: 1.-4.klase | Sējas pamatskola | | | | | |
| otrdiena, 02.05.2023 | 787,1 | 19,8 | 37,6 | 82,0 | 745,7 | |
| 1.Brokastis | 250 | 3,6 | 7,5 | 39,1 | 237,7 | |
| Cepumi | 50 | 3,6 | 7,5 | 34,1 | 217,7 | |
| Tēja | 200 | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 20,0 | |
| 2.Pusdienas | 537,1 | 16,2 | 30,1 | 43,0 | 508,0 | |
| Dārzeņu sautējums ar cūkgaļu(7) | 177,1 | 7,6 | 14,7 | 12,6 | 212,9 | |
| Maize(1) | 9 | 0,6 | 0,2 | 3,6 | 19,1 | |
| Dzērveņu sīrupa dzēriens(Rāmkalnu) | 151 | 0,0 | 0,0 | 14,7 | 58,9 | |
| Krējums 20%(7) | 20 | 0,3 | 2,5 | 0,3 | 24,6 | |
| Skābeņu zupa(3.7) | 150 | 7,8 | 12,7 | 10,6 | 187,5 | |
| Marinēts gurķis | 30 | 0,0 | 0,1 | 1,1 | 5,0 | |
| trešdiena, 03.05.2023 | 920,5 | 32,5 | 39,2 | 163,7 | 1137,6 | |
| 1.Brokastis | 420,4 | 7,1 | 5,9 | 82,5 | 411,6 | |
| levārijums | 20 | 0,0 | 0,0 | 14,2 | 56,8 | |
| Rīsu biezputra(7) | 200,4 | 7,1 | 5,9 | 63,3 | 334,8 | |
| Tēja | 200 | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 20,0 | |
| 2.Pusdienas | 500,1 | 25,4 | 33,3 | 81,3 | 726,0 | |
| C/g Karbonāde panēta(1.3) | 70 | 19,0 | 6,2 | 7,2 | 161,0 | |
| Maize(1) | 9 | 0,6 | 0,2 | 3,6 | 19,1 | |
| Lapu salāti ar tomātiem un krējumu | 99,7 | 1,6 | 6,5 | 3,2 | 77,6 | |
| Kartupeļi | 120,1 | 2,4 | 0,1 | 17,8 | 81,7 | |
| Kakao krems(7) | 51,4 | 1,0 | 6,7 | 8,2 | 96,9 | |
| Ķīselis no dzērveņu sīrupa. | 100 | 0,0 | 0,0 | 37,5 | 150,2 | |
| Mērce krējuma(1.7) | 49,9 | 0,7 | 13,5 | 3,7 | 139,4 | |

Ēdienkarte

| Ēdiena nosaukums | Porcijas svars g | Porcijas cena EUR | UZTURVIELAS | | | | KCAL |
|--|-------------------------|----------------------|-------------|-------------|--------------|--------------|------|
| | | | OLB | TAUKI | OGLHIDR. | | |
| Grupa: 5.-9.klase | Sējas pamatskola | | | | | | |
| pirmdiena, 29.04.2024 | 717 | 0 | 29,7 | 22,8 | 142,8 | 895,0 | |
| 2.Pusdienas | 717 | 0 | 29,7 | 22,8 | 142,8 | 895,0 | |
| Makaroni ar malto gaļu(1) | 250 | 0 | 25,3 | 20,6 | 90,6 | 648,8 | |
| Maize(1) | 19 | 0 | 1,6 | 0,5 | 9,8 | 50,4 | |
| Svaigu kāpostu, burkānu salāti ar eļļu | 97,9 | 0 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 1,9 | |
| Zemeņu -banānu smūtijs. | 200,1 | 0 | 2,0 | 0,5 | 27,3 | 121,9 | |
| Ābols | 150 | 0 | 0,6 | 1,2 | 14,7 | 72,0 | |
| otrdiena, 30.04.2024 | 990,6 | 0 | 23,3 | 31,2 | 104,7 | 793,1 | |
| 2.Pusdienas | 990,6 | 0 | 23,3 | 31,2 | 104,7 | 793,1 | |
| Maize(1) | 40 | 0 | 3,4 | 1,1 | 20,8 | 107,0 | |
| Dzērveņu sīrupa dzēriens(Rāmkalnu) | 200 | 0 | 0,0 | 0,0 | 19,2 | 76,8 | |
| Ūdens ar citronu | 249,7 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | |
| Frikadeļu zupa(3.7) | 400,4 | 0 | 15,6 | 23,4 | 20,0 | 352,4 | |
| Plātsmaize ar rabarberiem | 100,5 | 0 | 4,4 | 6,7 | 44,7 | 256,8 | |
| ceturtdiena, 02.05.2024 | 769,2 | 0 | 29,3 | 51,3 | 76,7 | 885,9 | |
| 2.Pusdienas | 769,2 | 0 | 29,3 | 51,3 | 76,7 | 885,9 | |
| Maize(1) | 19 | 0 | 1,6 | 0,5 | 9,8 | 50,4 | |
| Dārzeņu krēmzupa ar grauzdiņiem.(1.7) | 200 | 0 | 5,8 | 25,8 | 10,6 | 298,2 | |
| Plovs ar cūkgaļu | 200,2 | 0 | 13,8 | 19,8 | 41,4 | 398,7 | |
| Marinēts gurķis | 100 | 0 | 0,1 | 0,2 | 3,6 | 16,6 | |
| Kefirs(7) | 250 | 0 | 8,0 | 5,0 | 11,3 | 122,0 | |
| piektdiena, 03.05.2024 | 666,9 | 0 | 32,2 | 37,4 | 88,9 | 820,8 | |
| 2.Pusdienas | 666,9 | 0 | 32,2 | 37,4 | 88,9 | 820,8 | |
| Maize(1) | 19 | 0 | 1,6 | 0,5 | 9,8 | 50,4 | |
| Augļu kokteilis ar putukrējumu. | 148 | 0 | 0,7 | 5,0 | 25,8 | 151,3 | |
| Tomāti,gurķi,paprika. | 100 | 0 | 0,9 | 0,1 | 3,2 | 17,4 | |
| Kartupeļi | 200 | 0 | 4,0 | 0,2 | 29,6 | 136,2 | |
| Cepta vistas fileja(1.3) | 99,9 | 0 | 20,8 | 4,9 | 18,4 | 201,2 | |
| Siera mērce(1.7.) | 100 | 0 | 4,1 | 26,6 | 2,2 | 264,3 | |