Ēdienkarte

Ēdiena nosaukums	Porcijas svars g	UZTURVIELAS OLB	TAUKI	OGLHIDR.	KCAL
Grupa: 1 - 4. klase	**Sējas pamatskola**				
pirmdiena, 13.12.2021	**853,5**	**28,4**	**40,7**	**69,4**	**757,5**
1.Brokastis	**449,7**	**2,5**	**3,3**	**10,4**	**81,6**
Kukurūzas biezputra.(7)	249,7	2,5	3,3	5,4	61,6
Tēja	200	0,0	0,0	5,0	20,0
2.Pusdienas	**403,8**	**25,9**	**37,4**	**59,0**	**675,9**
Makaroni, vārīti(1)	129,8	7,5	11,5	46,1	318,3
Maize(1)	19,3	1,3	0,5	7,8	40,6
Svaigu kāpostu, burkānu salāti ar eļļu	60,7	0,2	0,9	0,5	11,2
Strogonovs(1,7)	70,4	9,3	20,0	3,3	230,3
Vistas zupa ar dārzeņiem.(1)	123,6	7,5	4,4	1,4	75,6
otrdiena, 14.12.2021	**1012**	**30,3**	**21,8**	**103,4**	**731,0**
1.Brokastis	**322**	**7,0**	**5,3**	**41,0**	**239,8**
Ievārījums	20	0,0	0,0	14,2	56,8
Mannas biezputra(1.7)	152	2,2	0,6	17,9	85,5
Piens(7)	150	4,8	4,8	8,9	97,5
2.Pusdienas	**690**	**23,3**	**16,5**	**62,4**	**491,2**
Maize(1)	19,3	1,3	0,5	7,8	40,6
Cidoniju dzēriens.	150,6	0,0	0,0	8,0	32,0
Piena mērce.(7)	50,5	1,0	0,8	2,7	21,8
Kartupeļi	120,1	2,4	0,1	17,8	81,7
Cepta zivs fileja(7.3.4.1.)	99,5	14,6	11,2	3,5	173,1
Biešu salāti ar marinētu gurķi un zaļiem zirnīšiem	49,8	0,8	0,7	3,9	25,6
Ābolu ķīselis	99,9	0,0	0,0	12,8	51,3
Piens(7)	100,3	3,2	3,2	6,0	65,2
trešdiena, 15.12.2021	**818,9**	**31,2**	**25,6**	**127,5**	**865,3**
1.Brokastis	**349,5**	**8,8**	**7,5**	**49,8**	**301,4**
Kakao(7)	150	2,5	2,6	18,8	108,8
Auzu pārslu biezputra(1.7)	199,5	6,3	4,9	30,9	192,7
2.Pusdienas	**469,4**	**22,4**	**18,2**	**77,7**	**563,9**
Maltās gaļas mērce(1.7.)	100,3	9,8	12,7	2,9	165,1
Griķi vārīti	120	6,8	1,7	37,4	192,0
Maize(1)	19,3	1,3	0,5	7,8	40,6
Marinēts gurķis	30	0,0	0,1	1,1	5,0
Rabarberu uzputenis.	99,5	1,3	0,1	22,5	96,1
Piens(7)	100,3	3,2	3,2	6,0	65,2
ceturtdiena, 16.12.2021	**702,2**	**27,1**	**47,5**	**93,6**	**910,8**
1.Brokastis	**240**	**5,6**	**10,2**	**34,4**	**251,4**
Sviestmaize ar gurķi.(1.7)	40	0,8	3,6	4,9	55,3
Rīsu piena zupa.(7)	200	4,8	6,6	29,5	196,1
2.Pusdienas	**462,2**	**21,6**	**37,4**	**59,1**	**659,4**
Makaroni, vārīti(1)	100	6,0	8,9	36,6	250,2
Maize(1)	9	0,6	0,2	3,6	19,1
Soļanka ar gaļu(7)	152,4	9,5	10,6	2,5	143,3
Ābolu -aveņu dzēriens	150	0,0	0,0	15,0	60,0
Siera mērce(1.7.)	50,8	5,5	17,7	1,4	186,7
piektdiena, 17.12.2021	**864,3**	**25,3**	**37,6**	**63,8**	**695,2**
1.Brokastis	**240,8**	**3,0**	**6,5**	**18,2**	**143,4**
Sviestmaize ar desu(1)	40,8	3,0	6,5	13,2	123,4
Tēja	200	0,0	0,0	5,0	20,0
2.Pusdienas	**623,5**	**22,3**	**31,2**	**45,6**	**551,8**
Dārzeņu sautējums ar cūkgaļu(7)	200,4	8,9	24,2	14,6	311,6
Maize(1)	19,3	1,3	0,5	7,8	40,6
Zirņu zupa (no šķeltajiem zirņiem)	153,8	5,2	2,4	12,3	91,3
Tomāti.	50	0,6	0,1	1,9	10,7
Kefirs(7)	200	6,4	4,0	9,0	97,6

Ēdienkarte

Ēdiena nosaukums	Porcijas svars g	UZTURVIELAS OLB	TAUKI	OGLHIDR.	KCAL
Grupa: 5.-9.klase	**Sējas pamatskola**				
pirmdiena, 13.12.2021	**625,7**	**41,6**	**57,7**	**67,5**	**955,8**
2.Pusdienas	**625,7**	**41,6**	**57,7**	**67,5**	**955,8**
Makaroni, vārīti(1)	150	8,9	13,4	54,9	375,3
Maize(1)	9	0,6	0,2	3,6	19,1
Svaigu kāpostu, burkānu salāti ar eļļu	97,1	0,3	1,9	0,7	20,8
Strogonovs(1,7)	120,4	16,0	34,0	5,6	392,4
Vistas zupa ar dārzeņiem.(1)	249,2	15,8	8,2	2,7	148,1
otrdiena, 14.12.2021	**718,4**	**27,3**	**50,8**	**75,6**	**868,7**
2.Pusdienas	**718,4**	**27,3**	**50,8**	**75,6**	**868,7**
Maize(1)	19,3	1,3	0,5	7,8	40,6
Kartupeļi	200	4,0	0,2	29,6	136,2
Cepta zivs fileja(7.3.4.1.)	99,5	14,6	11,2	3,5	173,1
Biešu salāti ar marinētu gurķi un zaļiem zirnīš	99,6	1,7	2,1	7,9	57,7
Ābolu ķīselis	99,9	0,0	0,0	12,8	51,3
Piens(7)	100,3	3,2	3,2	6,0	65,2
Mērce krējuma(1.7)	99,8	2,5	33,6	8,2	344,8
trešdiena, 15.12.2021	**569,1**	**29,1**	**24,5**	**89,9**	**696,8**
2.Pusdienas	**569,1**	**29,1**	**24,5**	**89,9**	**696,8**
Maltās gaļas mērce(1.7.)	150	14,8	18,5	4,7	244,9
Griķi vārīti	150	8,6	2,1	47,1	241,7
Maize(1)	19,3	1,3	0,5	7,8	40,6
Marinēts gurķis	50	0,0	0,1	1,8	8,3
Rabarberu uzputenis.	99,5	1,3	0,1	22,5	96,1
Piens(7)	100,3	3,2	3,2	6,0	65,2
ceturtdiena, 16.12.2021	**571,2**	**30,7**	**60,0**	**78,3**	**976,1**
2.Pusdienas	**571,2**	**30,7**	**60,0**	**78,3**	**976,1**
Makaroni, vārīti(1)	150	8,9	13,4	54,9	375,3
Maize(1)	9	0,6	0,2	3,6	19,1
Soļanka ar gaļu(7)	162,2	10,2	11,1	2,6	151,4
Ābolu -aveņu dzēriens	150	0,0	0,0	15,0	60,0
Siera mērce(1.7.)	100	11,0	35,3	2,2	370,2
piektdiena, 17.12.2021	**796,1**	**28,5**	**39,4**	**65,5**	**730,4**
2.Pusdienas	**796,1**	**28,5**	**39,4**	**65,5**	**730,4**
Dārzeņu sautējums ar cūkgaļu(7)	251,8	11,0	31,5	18,2	400,6
Maize(1)	45	3,1	1,2	18,2	95,7
Zirņu zupa (no šķeltajiem zirņiem)	199,3	6,9	2,5	16,3	115,2
Tomāti.	100	1,1	0,2	3,8	21,4
Kefirs(7)	200	6,4	4,0	9,0	97,6