

Ēdienkarte						
Ēdiena nosaukums	Porcijas		UZTURVIELAS			
	svars g	OLB	TAUKI	OGLHIDR.	KCAL	
Grupa: K 1-4	Sējas pamatskola					
pirmdiena, 27.09.2021	1042	28,1	28,4	143,6	942,0	
1.Brokastis	420	4,1	5,9	41,6	236,0	
levārījums	20	0,0	0,0	14,2	56,8	
Piecgraudu biezputra(7)	200	4,0	5,9	22,4	159,1	
Tēja	200	0,0	0,0	5,0	20,1	
2.Pusdienas	622	24,1	22,4	102,0	706,0	
Salātu mērcīte	20,2	1,1	7,0	0,7	70,4	
Maize(1)	9	0,8	0,3	4,7	24,0	
Rīsi, vārīti	100	2,8	0,4	28,6	129,0	
Sautēti dārzeņi.	150,2	4,3	1,1	20,7	110,3	
Cepta vistas fileja(1.3)	71,4	13,4	3,2	3,0	94,4	
Ābolu -aveņu dzēriens	150	0,0	0,0	15,0	60,0	
Meža ogu ķīselis	70,6	0,0	0,2	15,7	64,5	
Auzu pārslas ar putukrējumu(1.7)	50,6	1,6	10,2	13,8	153,2	
otrdiena, 28.09.2021	967,2	34,9	57,7	98,9	1054,6	
1.Brokastis	375	23,7	18,8	40,7	427,2	
Banāns	100	1,2	0,0	18,3	78,4	
Sviestmaize(1,7)	25	1,7	4,8	11,5	96,3	
Kafija cigoriņu.(7)	150	2,3	2,3	10,2	70,2	
Cīsiņi	100	18,5	11,7	0,7	182,4	
2.Pusdienas	592,2	11,2	38,9	58,1	627,4	
Maize(1)	9	0,8	0,3	4,7	24,0	
Ķīnas salāti ar tomātiem ,gurķiem dillēm un eļļu	60,1	2,6	8,2	3,6	98,6	
Dzērveņu sīrupa dzēriens	151	0,0	0,0	14,7	58,9	
Kartupeļu biezenis(7)	119,9	2,7	8,1	16,3	149,1	
Kartupeļu zupa ar pupiņām	152,2	3,3	2,2	10,0	73,2	
Cepta cūkas fileja mērcē	100	1,9	20,1	8,8	223,5	
trešdiena, 29.09.2021	729,3	28,9	38,5	77,9	773,0	
1.Brokastis	200	6,5	6,0	16,7	146,6	
Sausās kukurūzas pārslas ar jogurtu un pienu	200	6,5	6,0	16,7	146,6	
2.Pusdienas	529,3	22,4	32,5	61,2	626,4	
Dārzeņu sautējums ar cūkgaļu(7)	200,4	8,9	24,2	14,6	311,6	
Maize(1)	9	0,8	0,3	4,7	24,0	
Ābolu sulas ķīselis	99,9	0,0	0,0	12,8	51,3	
Biezpiena sacepums(1.3.7.)	70	12,7	8,0	14,2	179,5	
Ābolu -aveņu dzēriens	150	0,0	0,0	15,0	60,0	
ceturtdiena, 30.09.2021	861,7	37,0	39,6	121,5	989,9	
1.Brokastis	370,3	3,9	4,5	43,6	230,8	
levārījums	20	0,0	0,0	14,2	56,8	
Mannas biezputra(1.7.)	150,3	3,8	4,5	24,4	153,9	
Tēja	200	0,0	0,0	5,0	20,1	
2.Pusdienas	491,4	33,1	35,0	77,9	759,1	
Makaroni, vārīti(1)	129,8	7,4	0,8	46,0	221,1	
Rīvēti burkāni ar puķkāpostiem.(7)	50,7	0,9	3,2	3,4	46,2	
Maize(1)	9	0,8	0,3	4,7	24,0	
Cepts vistu šķīnkītis	70	13,3	6,3	0,0	109,9	
Rabarberu uzputenis.	71,6	0,9	0,1	16,3	69,4	
Piens(7)	100,3	3,2	3,2	6,0	65,2	
Siera mērce(1.7.)	60	6,6	21,2	1,6	223,4	
piektdiena, 01.10.2021	932,9	25,3	32,9	109,7	835,9	
1.Brokastis	312,5	9,1	11,1	18,0	208,5	
Omlete(3,7)	100	7,1	6,2	1,5	90,4	
Sviestmaize ar tomātiem(1.7.)	50	2,0	4,9	12,5	102,0	
Tēja	162,5	0,0	0,0	4,0	16,0	
2.Pusdienas	620,4	16,2	21,8	91,6	627,4	
Banāns	120	1,4	0,0	22,0	94,0	
Plātsmaize ar āboliem(1.3.7.)	99,9	4,3	7,1	48,2	273,4	
Frikadeļu zupa(3.7)	300,2	7,3	11,5	15,5	194,8	
Piens(7)	100,3	3,2	3,2	6,0	65,2	

Ēdienkarte						
Ēdiena nosaukums		Porcijas svars g	OLB	TAUKI	OGLHIDR.	KCAL
Grupa:	K 5-9	Sējas pamatskola				
pirmdiena, 27.09.2021		699	27,8	34,3	118,7	894,9
2.Pusdienas		699	27,8	34,3	118,7	894,9
Salātu mērcīte		50,5	2,8	17,6	1,7	176,1
Maize(1)		9	0,8	0,3	4,7	24,0
Rīsi, vārīti		150	4,2	0,6	42,8	193,6
Sautēti dārzeņi.		99,8	2,9	0,1	13,8	67,5
Cepta vistas fileja(1.3)		80,1	15,2	3,5	3,0	103,9
Ābolu -aveņu dzēriens		150	0,0	0,0	15,0	60,0
Meža ogu ķīselis		100	0,1	0,3	21,8	89,7
Auzu pārslas ar putukrējumu(1.7)		59,6	1,9	12,1	15,9	180,0
otrdiena, 28.09.2021		762,8	15,7	51,3	77,8	835,4
2.Pusdienas		762,8	15,7	51,3	77,8	835,4
Maize(1)		14	1,2	0,4	7,3	37,2
Ķīnas salāti ar tomātiem ,gurķiem dillēm un eļļu		79,7	3,4	10,9	4,8	131,3
Dzērveņu sīrupa dzēriens		151	0,0	0,0	14,7	58,9
Kartupeļu biezenis(7)		199,9	4,5	13,5	27,2	248,4
Kartupeļu zupa ar pupiņām		198,5	4,4	2,3	13,3	91,4
Cepta cūkas fileja mērcē		119,7	2,2	24,1	10,5	268,1
trešdiena, 29.09.2021		646,7	33,1	44,4	89,6	890,2
2.Pusdienas		646,7	33,1	44,4	89,6	890,2
Dārzeņu sautējums ar cūkgaļu(7)		251,8	11,0	31,5	18,2	400,6
Maize(1)		45	3,8	1,3	23,4	120,2
Ābolu sulas ķīselis		99,9	0,0	0,0	12,8	51,3
Biezpiena sacepums(1.3.7.)		100	18,2	11,6	20,3	258,1
Ābolu -aveņu dzēriens		150	0,0	0,0	15,0	60,0
ceturtdiena, 30.09.2021		599,3	41,1	39,4	94,9	898,6
2.Pusdienas		599,3	41,1	39,4	94,9	898,6
Makaroni, vārīti(1)		150	8,9	1,0	54,8	263,2
Rīvēti burkāni ar puķkāpostiem.(7)		80,3	1,4	4,7	5,4	69,7
Maize(1)		9	0,8	0,3	4,7	24,0
Cepts vistu šķīnkītis		100,2	19,0	9,0	0,0	157,0
Rabarberu uzputenis.		99,5	1,3	0,1	22,5	96,1
Piens(7)		100,3	3,2	3,2	6,0	65,2
Siera mērce(1.7.)		60	6,6	21,2	1,6	223,4
piektdiena, 01.10.2021		690,6	19,0	24,8	104,1	715,7
2.Pusdienas		690,6	19,0	24,8	104,1	715,7
Banāns		120	1,4	0,0	22,0	94,0
Maize(1)		19	1,6	0,5	9,8	50,4
Plātsmaize ar āboliem(1.3.7.)		99,9	4,3	7,1	48,2	273,4
Frikadeļu zupa(3.7)		351,4	8,5	14,0	18,1	232,7
Piens(7)		100,3	3,2	3,2	6,0	65,2