

Ēdienkarte

Ēdiena nosaukums	Porcijas svars g	UZTURVIELAS			KCAL
		OLB	TAUKI	OGLHIDR.	
Grupa: 1.-4.klase	Sējas pamatskola				
otrdiena, 07.05.2024	943,8	27,5	39,3	108,4	897,6
1.Brokastis	470,9	5,1	7,4	47,7	277,7
levārījums	20	0,0	0,0	14,2	56,8
Piecgraudu biezputra(7)	250,9	5,1	7,4	28,5	200,9
Tēja	200	0,0	0,0	5,0	20,0
2.Pusdienas	472,9	22,5	31,9	60,8	619,8
Maltās gaļas mērce(1.7.)	100,3	10,6	22,7	3,9	261,6
Griķi vārīti	100	5,7	1,4	31,2	160,0
Maize(1)	19	1,6	0,5	9,8	50,4
Svaigu kāpostu, burkānu salāti ar eļļu	99,8	1,3	5,1	5,5	72,6
Pupiņu zupa	153,8	3,4	2,2	10,3	75,1
trešdiena, 08.05.2024	1019,4	48,4	51,9	69,6	939,1
1.Brokastis	430	17,3	26,2	16,1	369,4
Omlete ar sieru.(3.7.)	160	15,9	19,9	2,5	252,7
Sviestmaize ar gurķi.(1.7)	70	1,4	6,3	8,6	96,7
Tēja	200	0,0	0,0	5,0	20,0
2.Pusdienas	589,4	31,0	25,7	53,5	569,7
Salātu mērcīte	30,2	1,7	10,5	1,0	105,7
Maize(1)	9	0,8	0,3	4,7	24,0
Kakao ķīselis (7)	99,7	2,5	2,5	16,5	98,4
Tomāti,gurķi,paprika.	100	0,9	0,1	3,2	17,4
Kartupeļi	150	3,0	0,2	22,2	102,2
Cepts vistu šķinkītis	100,2	19,0	9,0	0,0	157,0
Piens(7)	100,3	3,2	3,2	6,0	65,2
ceturtdiena, 09.05.2024	970,6	25,1	32,4	133,9	927,9
1.Brokastis	300,5	4,4	12,0	31,0	249,4
Pankūkas ar ievārijumu(1.3.7)	100,5	4,4	12,0	26,0	229,4
Tēja	200	0,0	0,0	5,0	20,0
2.Pusdienas	670,1	20,7	20,4	102,9	678,5
Maize(1)	19	1,6	0,5	9,8	50,4
Tomāti,gurķi,paprika.	100	0,9	0,1	3,2	17,4
Biešu zupa veģetārā.	250	3,4	10,1	20,5	186,8
Makaroni ar sieru(1.7)	151,1	14,1	8,5	54,8	351,8
Ābols	150	0,6	1,2	14,7	72,0
piektdiena, 10.05.2024	749,3	42,5	25,9	105,2	823,8
1.Brokastis	300,2	19,9	11,3	35,1	321,7
Cīsiņš mīklā(1.7)	100,2	19,9	11,3	30,1	301,7
Tēja	200	0,0	0,0	5,0	20,0
2.Pusdienas	449,1	22,7	14,5	70,1	502,1
Maize(1)	19	1,6	0,5	9,8	50,4
Rīsi.	100	3,5	0,5	35,7	161,3
Vistas fileja ar citronu.	70,1	12,4	2,0	0,8	70,8
Sautēti dārzeņi	100	1,2	8,3	4,3	96,7
Rabarberu uzputenis.	59,7	0,8	0,1	13,5	57,7
Piens(7)	100,3	3,2	3,2	6,0	65,2

Ēdienkarte

Ēdiena nosaukums	Porcijas svars g	Porcijas cena EUR	UZTURVIELAS			KCAL
			OLB	TAUKI	OGLHIDR.	
Grupa: 5.-9.klase	Sējas pamatskola					
otrdiena, 07.05.2024	698,6	0	35,1	45,4	99,4	946,2
2.Pusdienas	698,6	0	35,1	45,4	99,4	946,2
Maltās gaļas mērce(1.7.)	150	0	15,8	33,5	6,1	389,7
Griķi vārīti	150	0	8,6	2,1	47,1	241,7
Maize(1)	45	0	3,8	1,3	23,4	120,2
Svaigu kāpostu, burkānu	99,8	0	1,3	5,1	5,5	72,6
Pupiņu zupa	253,8	0	5,6	3,4	17,2	121,9
trešdiena, 08.05.2024	795,8	0	55,2	42,8	80,3	927,4
2.Pusdienas	795,8	0	55,2	42,8	80,3	927,4
Salātu mērcīte	50,3	0	2,8	17,6	1,7	176,1
Maize(1)	45	0	3,8	1,3	23,4	120,2
Kakao ķīselis (7)	99,7	0	2,5	2,5	16,5	98,4
Tomāti,gurķi,paprika.	100	0	0,9	0,1	3,2	17,4
Kartupeļi	200	0	4,0	0,2	29,6	136,2
Cepts vistu šķinkītis	200,5	0	38,0	18,0	0,0	314,0
Piens(7)	100,3	0	3,2	3,2	6,0	65,2
ceturtdiena, 09.05.2024	745	0	27,5	23,5	134,7	860,7
2.Pusdienas	745	0	27,5	23,5	134,7	860,7
Maize(1)	45	0	3,8	1,3	23,4	120,2
Tomāti,gurķi,paprika.	100	0	0,9	0,1	3,2	17,4
Biešu zupa veģetārā.	250	0	3,4	10,1	20,5	186,8
Makaroni ar sieru(1.7)	200	0	18,7	10,8	73,0	464,3
Ābols	150	0	0,6	1,2	14,7	72,0
piektdiena, 10.05.2024	624,7	0	33,5	16,2	121,6	765,8
2.Pusdienas	624,7	0	33,5	16,2	121,6	765,8
Maize(1)	45	0	3,8	1,3	23,4	120,2
Rīsi.	180	0	6,3	0,9	64,3	290,3
Vistas fileja ar citronu.	99,9	0	17,7	2,5	1,1	97,3
Sautēti dārzeņi	100	0	1,2	8,3	4,3	96,7
Rabarberu uzputenis.	99,5	0	1,3	0,1	22,5	96,1
Piens(7)	100,3	0	3,2	3,2	6,0	65,2