

Ēdienkarte

Ēdiena nosaukums	Porcijas svars g	UZTURVIELAS			
		OLB	TAUKI	OGLHIDR.	KCAL
Grupa 1.-4.klase	Sējas pamatskola				
pirmdiena, 06.11.2023	962,3	30,9	39,7	138,8	1035,9
1.Brokastis	472,5	7,9	6,9	59,0	330,1
levārījums	20	0,0	0,0	14,2	56,8
Auzu pārslu biezputra(1.7)	252,5	7,9	6,9	39,8	253,2
Tēja	200	0,0	0,0	5,0	20,0
2.Pusdienas	489,8	23,0	32,8	79,8	705,9
Makaroni, vārīti(1)	100	5,9	0,7	36,5	175,5
Kotlete(1.3)	59,8	9,6	13,3	5,8	181,1
Maize(1)	9	0,6	0,2	3,6	19,1
Kakao ķīselis (7)	71,2	1,8	1,8	12,4	73,2
Biešu salāti	99,6	1,1	0,1	11,8	52,5
Piens(7)	100,3	3,2	3,2	6,0	65,2
Mērce krējuma(1.7)	49,9	0,7	13,5	3,7	139,4
otrdiena, 07.11.2023	963,2	30,1	29,5	130,0	905,5
1.Brokastis	320	18,5	12,1	59,0	419,0
levārījums	20	0,0	0,0	14,2	56,8
Biezpiena plācenīši(1.3.7.)	100	18,5	12,1	39,8	342,1
Tēja	200	0,0	0,0	5,0	20,0
2.Pusdienas	643,2	11,6	17,4	71,0	486,6
Maize(1)	39,9	2,7	1,1	16,1	84,9
Frikadeļu zupa(3.7)	351,8	8,3	14,0	17,6	229,7
Meža ogu ķīselis	151,5	0,1	0,4	33,6	138,2
Auzu pārslas ar putukrējumu(1.7)	100	0,4	1,9	3,7	33,8
trešdiena, 08.11.2023	714,7	31,1	67,7	66,1	998,3
1.Brokastis	260,3	11,2	21,3	26,0	340,8
Sviestmaize ar p/ž desu(1.7)	60,3	11,2	21,3	21,0	320,8
Tēja	200	0,0	0,0	5,0	20,0
2.Pusdienas	454,4	20,0	46,4	40,0	657,4
Rīvēti burkāni ar puķkāpostiem.(7)	60	1,1	3,7	4,0	53,9
Maize(1)	9	0,6	0,2	3,6	19,1
Dārzeņu krēmzupa ar grauzdiņiem.(1.7)	150,7	6,3	22,1	8,1	256,0
Kartupeļi	125,1	2,5	0,1	18,5	85,1
Cepta zivs fileja(7.3.4.1.)	59,7	8,8	6,7	2,1	103,8
Mērce krējuma(1.7)	49,9	0,7	13,5	3,7	139,4
ceturtdiena, 09.11.2023	572,3	29,8	34,6	102,1	839,3
1.Brokastis	151,2	5,6	5,1	15,1	128,6
Sausās kukurūzas pārslas ar jogurtu	151,2	5,6	5,1	15,1	128,6
2.Pusdienas	421,1	24,2	29,5	87,0	710,7
Griķi vārīti	100	5,7	1,4	31,2	160,0
Maize(1)	9	0,6	0,2	3,6	19,1
Svaigu kāpostu, burkānu salāti ar eļļu	51,7	0,6	3,0	3,3	43,0
Cūkgaļa ar dārzeniņiem un tomātu mērci.	100	16,1	20,1	3,7	259,5
Kefīra krems ar citroniem(7)	60,4	1,2	4,8	7,7	78,9
Ķīselis no dzērveņu sīrupa.	100	0,0	0,0	37,5	150,2
piektdiena, 10.11.2023	671,4	30,4	55,5	106,1	1045,3
1.Brokastis	270	8,0	15,5	27,9	283,1
Cepta siermaizīte(1.7)	70	8,0	15,5	22,9	263,1
Tēja	200	0,0	0,0	5,0	20,0
2.Pusdienas	401,4	22,5	40,0	78,1	762,1
Gurķu un tomātu salāti .	50,6	0,4	0,1	1,3	7,5
Maize(1)	9	0,6	0,2	3,6	19,1
Kartupeļu biezenis(7)	150,2	3,4	10,0	20,4	184,8
Cepta vistas fileja(1.3)	71,4	13,4	3,2	3,0	94,4
Plātsmaize ar drumstalām.(1.7)	100,2	4,4	21,1	48,3	400,5
Mērce krējuma(1.7)	20	0,3	5,4	1,5	55,8

Ēdienkarte

Ēdiena nosaukums	Porcijas svars g	UZTURVIELAS			
		OLB	TAUKI	OGLHIDR.	KCAL
Grupa:	5.-9.klase				
pirmdiena, 06.11.2023	619	30,8	44,2	109,7	959,4
2.Pusdienas	619	30,8	44,2	109,7	959,4
Makaroni, vārīti(1)	150	8,9	1,0	54,8	263,2
Kotlete(1.3)	80,2	12,8	18,0	7,7	244,4
Maize(1)	19,3	1,3	0,5	7,8	40,6
Kakao ķīselis (7)	99,7	2,5	2,5	16,5	98,4
Biešu salāti	99,6	1,1	0,1	11,8	52,5
Piens(7)	100,3	3,2	3,2	6,0	65,2
Mērce krējuma(1.7)	69,9	1,0	18,9	5,2	195,2
otrdiena, 07.11.2023	806,8	22,0	36,6	66,9	685,3
2.Pusdienas	806,8	22,0	36,6	66,9	685,3
Maize(1)	50,1	3,4	1,3	20,3	106,4
Krējums 20%(7)	50	0,7	6,3	0,7	61,6
Frikadeļu zupa(3.7)	451,8	17,5	26,9	22,5	401,9
Meža ogu ķīselis	100	0,1	0,3	21,8	89,7
Auzu pārslas ar putukrējumu(1.7)	154,9	0,4	1,9	1,7	25,8
trešdiena, 08.11.2023	578,7	27,2	58,3	49,2	831,0
2.Pusdienas	578,7	27,2	58,3	49,2	831,0
Rīvēti burkāni ar puķkāpostiem.(7)	99,6	1,7	5,8	6,7	85,5
Maize(1)	9	0,6	0,2	3,6	19,1
Dārzeņu krēmzupa ar grauzdiņiem.(1.7)	150,7	6,3	22,1	8,1	256,0
Kartupeļi	150	3,0	0,2	22,2	102,2
Cepta zivs fileja(7.3.4.1.)	99,5	14,6	11,2	3,5	173,1
Mērce krējuma(1.7)	69,9	1,0	18,9	5,2	195,2
ceturtdiena, 09.11.2023	588,8	33,4	41,5	111,5	952,6
2.Pusdienas	588,8	33,4	41,5	111,5	952,6
Griķi vārīti	150	8,6	2,1	47,1	241,7
Maize(1)	9	0,6	0,2	3,6	19,1
Svaigu kāpostu, burkānu salāti ar eļļu	99,8	1,3	5,1	5,5	72,6
Cūkgaļa ar dārzeniņiem un tomātu mērci.	130	20,9	26,1	4,8	337,4
Kefīra krems ar citroniem(7)	100	2,0	8,0	12,9	131,5
Ķīselis no dzērveņu sīrupa.	100	0,0	0,0	37,5	150,2
piektdiena, 10.11.2023	509,3	28,9	49,0	82,4	886,3
2.Pusdienas	509,3	28,9	49,0	82,4	886,3
Gurķu un tomātu salāti .	100,1	0,9	0,1	2,5	14,8
Maize(1)	9	0,6	0,2	3,6	19,1
Kartupeļu biezenis(7)	150,2	3,4	10,0	20,4	184,8
Cepta vistas fileja(1.3)	99,9	19,0	4,1	3,8	127,6
Plātsmaize ar drumstalām.(1.7)	100,2	4,4	21,1	48,3	400,5
Mērce krējuma(1.7)	49,9	0,7	13,5	3,7	139,4