

## Ēdienkarte

Ēdiena nosaukums	Porcijas svars g	UZTURVIELAS			
		OLB	TAUKI	OGLHIDR.	KCAL
<b>Grupa: K 1-4</b>	<b>Sējas pamatskola</b>				
<b>pirmdiena, 11.11.2019</b>	<b>1010,6</b>	<b>31,3</b>	<b>31,0</b>	<b>122,5</b>	<b>894,4</b>
<b>1.Brokastis</b>	<b>350,3</b>	<b>3,9</b>	<b>4,5</b>	<b>29,4</b>	<b>174,0</b>
Mannas biežputra(1.7.)	150,3	3,8	4,5	24,4	153,9
Tēja	200	0,0	0,0	5,0	20,1
<b>2.Pusdienas</b>	<b>660,3</b>	<b>27,4</b>	<b>26,5</b>	<b>93,1</b>	<b>720,5</b>
Makaroni ar malto gaļu(1)	150,8	15,2	12,3	54,4	389,3
Ābolu sulas dzēriens	200	0,1	0,0	14,1	56,8
Maize(1)	9	0,8	0,3	4,7	24,0
Zivju zupa(4,7)	200,8	8,4	3,6	13,2	119,2
Ķīnas salāti ar gurķiem	99,7	2,9	10,3	6,8	131,1
<b>otrdiena, 12.11.2019</b>	<b>858,9</b>	<b>27,5</b>	<b>70,9</b>	<b>113,6</b>	<b>1202,9</b>
<b>1.Brokastis</b>	<b>400</b>	<b>8,8</b>	<b>24,0</b>	<b>56,2</b>	<b>476,0</b>
Rauga pankūkas ar ievārijumu(1.3.7)	200	8,8	24,0	51,2	456,0
Tēja	200	0,0	0,0	5,0	20,1
<b>2.Pusdienas</b>	<b>458,9</b>	<b>18,7</b>	<b>46,9</b>	<b>57,4</b>	<b>726,9</b>
Biešu -puravu salāti.	51,2	0,7	0,8	5,7	33,0
Maize(1)	9	0,8	0,3	4,7	24,0
Kartupeļu sacepums ar gaļu(3.7)	198,4	11,9	42,5	13,0	482,1
Uzputenis ābolu sulas.	100	2,1	0,2	28,1	122,6
Piens(7)	100,3	3,2	3,2	6,0	65,2
<b>trešdiena, 13.11.2019</b>	<b>982,3</b>	<b>24,0</b>	<b>34,8</b>	<b>92,0</b>	<b>776,8</b>
<b>1.Brokastis</b>	<b>270</b>	<b>5,2</b>	<b>10,9</b>	<b>28,0</b>	<b>230,6</b>
Sviestmaize ar desu(1)	70	5,2	10,9	23,0	210,6
Tēja	200	0,0	0,0	5,0	20,1
<b>2.Pusdienas</b>	<b>712,3</b>	<b>18,8</b>	<b>23,9</b>	<b>63,9</b>	<b>546,2</b>
Ābolu sulas dzēriens	200	0,1	0,0	14,1	56,8
Maize(1)	9	0,8	0,3	4,7	24,0
Rīsi, vārīti	150	2,5	0,4	25,7	116,1
Burkānu- ābolu salāti.	53,9	0,3	3,6	2,1	42,4
Vistas fileja karija mērcē(1.7)	99,4	10,7	10,8	3,1	152,7
Skābeņu zupa(3.7)	200	4,4	8,9	14,2	154,1
<b>ceturtdiena, 14.11.2019</b>	<b>1061,6</b>	<b>30,8</b>	<b>38,1</b>	<b>131,1</b>	<b>991,1</b>
<b>1.Brokastis</b>	<b>452,5</b>	<b>7,9</b>	<b>6,9</b>	<b>44,8</b>	<b>273,3</b>
Auzu pārslu biežputra(1.7)	252,5	7,9	6,9	39,8	253,2
Tēja	200	0,0	0,0	5,0	20,1
<b>2.Pusdienas</b>	<b>609,1</b>	<b>22,9</b>	<b>31,2</b>	<b>86,4</b>	<b>717,8</b>
Ābolu sulas dzēriens	200	0,1	0,0	14,1	56,8
Griķi vārīti	150	8,6	2,1	47,1	241,7
Maize(1)	9	0,8	0,3	4,7	24,0
Strogonovs(1,7)	100,7	13,4	28,0	4,6	324,2
Marinēts gurķis	50	0,0	0,1	1,8	8,3
Ķiršu žeļeja ar putukrējumu(7)	99,4	0,0	0,7	14,1	62,7
<b>piektdiena, 15.11.2019</b>	<b>666,2</b>	<b>21,6</b>	<b>48,1</b>	<b>119,7</b>	<b>998,3</b>
<b>1.Brokastis</b>	<b>270</b>	<b>3,7</b>	<b>20,7</b>	<b>47,1</b>	<b>389,7</b>
Vafeles	70	3,7	20,7	42,1	369,6
Tēja	200	0,0	0,0	5,0	20,1
<b>2.Pusdienas</b>	<b>396,2</b>	<b>17,9</b>	<b>27,4</b>	<b>72,7</b>	<b>608,6</b>
Maize(1)	45	3,8	1,3	23,4	120,2
Biezpiena masa saldā(7)	50,5	6,1	5,8	9,1	112,4
Frikadeļu zupa(3.7)	200,7	7,3	20,0	12,5	259,2
Zemeņu mērce	100	0,7	0,3	27,8	116,8

## Ēdienkarte

Ēdiena nosaukums	Porcijas svars g	Porcijas cena EUR	UZTURVIELAS			
			OLB	TAUKI	OGLHIDR.	KCAL
<b>Grupa: K 5-9</b>	<b>Sējas pamatskola</b>					
<b>pirmdiena, 11.11.2019</b>	<b>745,9</b>	<b>0</b>	<b>35,6</b>	<b>31,6</b>	<b>130,0</b>	<b>946,4</b>
<b>2.Pusdienas</b>	<b>745,9</b>	<b>0</b>	<b>35,6</b>	<b>31,6</b>	<b>130,0</b>	<b>946,4</b>
Makaroni ar malto gaļu(1)	200,4	0	20,3	16,4	72,5	519,1
Ābolu sulas dzēriens	200	0	0,1	0,0	14,1	56,8
Maize(1)	45	0	3,8	1,3	23,4	120,2
Zivju zupa(4,7)	200,8	0	8,4	3,6	13,2	119,2
Ķīnas salāti ar gurķiem	99,7	0	2,9	10,3	6,8	131,1
<b>otrdiena, 12.11.2019</b>	<b>569,8</b>	<b>0</b>	<b>22,9</b>	<b>61,9</b>	<b>67,0</b>	<b>916,3</b>
<b>2.Pusdienas</b>	<b>569,8</b>	<b>0</b>	<b>22,9</b>	<b>61,9</b>	<b>67,0</b>	<b>916,3</b>
Biešu -puravu salāti.	99,6	0	1,3	1,7	11,2	65,0
Maize(1)	9	0	0,8	0,3	4,7	24,0
Kartupeļu sacepums ar g.	260,9	0	15,5	56,6	17,1	639,5
Uzputenis ābolu sulas.	100	0	2,1	0,2	28,1	122,6
Piens(7)	100,3	0	3,2	3,2	6,0	65,2
<b>trešdiena, 13.11.2019</b>	<b>865,3</b>	<b>0</b>	<b>25,3</b>	<b>32,4</b>	<b>87,5</b>	<b>742,6</b>
<b>2.Pusdienas</b>	<b>865,3</b>	<b>0</b>	<b>25,3</b>	<b>32,4</b>	<b>87,5</b>	<b>742,6</b>
Ābolu sulas dzēriens	200	0	0,1	0,0	14,1	56,8
Maize(1)	45	0	3,8	1,3	23,4	120,2
Rīsi, vārīti	150	0	2,5	0,4	25,7	116,1
Burkānu- ābolu salāti.	99,7	0	0,6	6,3	3,2	71,4
Vistas fileja karija mērcē(	120,6	0	12,9	13,4	3,4	185,5
Skābeņu zupa(3.7)	250	0	5,4	11,1	17,7	192,6
<b>ceturtdiena, 14.11.2019</b>	<b>669,3</b>	<b>0</b>	<b>29,2</b>	<b>39,2</b>	<b>106,2</b>	<b>894,5</b>
<b>2.Pusdienas</b>	<b>669,3</b>	<b>0</b>	<b>29,2</b>	<b>39,2</b>	<b>106,2</b>	<b>894,5</b>
Ābolu sulas dzēriens	200	0	0,1	0,0	14,1	56,8
Griķi vārīti	150	0	8,6	2,1	47,1	241,7
Maize(1)	45	0	3,8	1,3	23,4	120,2
Strogonovs(1,7)	124,9	0	16,6	35,0	5,7	404,8
Marinēts gurķis	50	0	0,0	0,1	1,8	8,3
Ķiršu žeļeja ar putukrējuru	99,4	0	0,0	0,7	14,1	62,7
<b>piektdiena, 15.11.2019</b>	<b>539,9</b>	<b>0</b>	<b>26,9</b>	<b>42,3</b>	<b>86,8</b>	<b>835,9</b>
<b>2.Pusdienas</b>	<b>539,9</b>	<b>0</b>	<b>26,9</b>	<b>42,3</b>	<b>86,8</b>	<b>835,9</b>
Maize(1)	45	0	3,8	1,3	23,4	120,2
Biezpiena masa saldā(7)	94,7	0	11,4	10,8	17,0	210,7
Frikadeļu zupa(3.7)	300,2	0	10,9	30,0	18,7	388,1
Zemeņu mērce	100	0	0,7	0,3	27,8	116,8