

Ēdienkarte

Ēdiena nosaukums	Porcijas		UZTURVIELAS		
	svars g	OLB	TAUKI	OGLHIDR.	KCAL
Grupa K 1-4	Sējas pamatskola				
pirmdiena, 04.11.2019	851,8	21,5	36,5	154,4	1032,2
1.Brokastis	470,9	5,1	7,4	47,7	277,8
Ievārijums	20	0,0	0,0	14,2	56,8
Piecgraudu biežputra(7)	250,9	5,1	7,4	28,5	200,9
Tēja	200	0,0	0,0	5,0	20,1
2.Pusdienas	380,9	16,5	29,1	106,7	754,4
Maize(1)	19	1,6	0,5	9,8	50,4
Svaigu kāpostu, burkānu salāti ar eļļu	60,7	0,2	0,9	0,5	11,2
Plovs ar cūkgalu	150,6	13,0	17,4	45,1	389,3
Ķīselis no dzērveņu sīrupa.	100	0,0	0,0	37,5	150,2
Auzu pārslas ar putukrējumu(1.7)	50,6	1,6	10,2	13,8	153,2
otrdiena, 05.11.2019	930,3	27,4	25,4	170,2	1019,4
1.Brokastis	300	7,2	14,9	73,1	455,4
Cepumi	100	7,2	14,9	68,1	435,3
Tēja	200	0,0	0,0	5,0	20,1
2.Pusdienas	630,3	20,2	10,5	97,1	564,0
Tomātu-krējuma mērce(1.7)	100,2	1,0	6,0	2,7	68,9
Maize(1)	50	4,2	1,4	26,0	133,4
Dzērveņu sīrupa dzēriens	199,7	0,0	0,0	42,0	168,0
Kartupeļi	150	3,0	0,2	22,2	102,2
Cepta vistas fileja(1.3)	60,4	11,4	2,8	2,3	80,2
Tomāts,gurķis šķēlēs	70	0,6	0,1	2,0	11,4
trešdiena, 06.11.2019	854,4	27,2	43,9	91,5	870,0
1.Brokastis	260	6,8	13,6	24,5	247,4
Cepta siermaizīte(1.7)	60	6,8	13,6	19,5	227,4
Tēja	200	0,0	0,0	5,0	20,1
2.Pusdienas	594,4	20,5	30,3	67,0	622,6
Ābolu sulas dzēriens	200	0,1	0,0	14,1	56,8
Maize(1)	45	3,8	1,3	23,4	120,2
Rupjmaizes kārtojums.(7)	98,7	0,7	12,4	25,4	215,8
Solanka ar galu(7)	250,7	15,9	16,7	4,1	229,8
ceturtdiena, 07.11.2019	944,4	28,5	34,2	131,6	948,0
1.Brokastis	452,5	7,9	6,9	44,8	273,3
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
2.Pusdienas	491,9	20,5	27,3	86,8	674,7
Redīsu salāti	50	0,4	2,5	0,4	25,9
Makaroni, vāriti(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	0,8	0,3	4,7	24,0
Dzērveņu sīrupa dzēriens	153,1	0,0	0,0	32,3	129,3
Skābu kāpostu zupa(7)	100	1,7	3,5	6,7	65,6
Siera mērce(1.7.)	20	2,2	7,1	0,3	73,4
piekdiena, 08.11.2019	770,6	37,5	42,5	89,1	889,0
1.Brokastis	375	22,4	10,5	19,5	262,2
Biezpiens ar krējumu(7)	125	18,7	6,8	2,5	145,3
Kafija cigoriņu.(7)	250	3,8	3,8	17,1	117,0
2.Pusdienas	395,6	15,1	32,0	69,6	626,8
Dārzenu sautējums ar cūkgalu(7)	200,4	8,9	24,2	14,6	311,6
Zemeņu ķīselis	100	0,5	0,2	23,2	96,4
Maize(1)	45	3,8	1,3	23,4	120,2
Dundagas krēms(1.7)	50,2	1,9	6,3	8,4	98,5

Ēdienkarte

Ēdiena nosaukums	Porcijas		UZTURVIELAS			
	svars g	Porcijas cena EUR	OLB	TAUKI	OGLHIDR.	KCAL
Grupa: K 5-9	Sējas pamatskola					
pirmdiena, 04.11.2019	476	0	20,7	39,3	122,1	924,7
2.Pusdienas	476	0	20,7	39,3	122,1	924,7
Maize(1)	9	0	0,8	0,3	4,7	24,0
Svaigu kāpostu, burkānu	97,1	0	0,3	1,9	0,7	20,8
Plovs ar cūkgalu	200,2	0	17,3	23,2	60,1	518,9
Ķīselis no dzērveņu sīrup	100	0	0,0	0,0	37,5	150,2
Auzu pārslas ar putukrēji	69,7	0	2,2	13,9	19,1	210,8
otrdiena, 05.11.2019	741	0	27,3	11,6	106,9	641,0
2.Pusdienas	741	0	27,3	11,6	106,9	641,0
Tomātu-krējuma mērce(100,2	0	1,0	6,0	2,7	68,9
Maize(1)	50	0	4,2	1,4	26,0	133,4
Dzērveņu sīrupa dzēriens:	199,7	0	0,0	0,0	42,0	168,0
Kartupeļi	200	0	4,0	0,2	29,6	136,2
Cepta vistas fileja(1.3)	91,1	0	17,2	3,8	3,7	118,2
Tomāts,gurķis šķēlēs	100	0	0,9	0,2	2,9	16,4
trešdiena, 06.11.2019	664,9	0	23,6	36,3	74,0	717,0
2.Pusdienas	664,9	0	23,6	36,3	74,0	717,0
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
Rupjmaizes kārtojums.(7)	120	0	0,8	14,8	31,6	263,1
Sojanka ar galu(7)	299,9	0	18,9	20,2	4,9	276,9
ceturtdiena, 07.11.2019	652,1	0	28,0	39,3	105,1	885,9
2.Pusdienas	652,1	0	28,0	39,3	105,1	885,9
Redīsu salāti	50	0	0,4	2,5	0,4	25,9
Makaroni, vāriti(1)	129,8	0	7,4	0,8	46,0	221,1
Kotlete(1.3)	80,2	0	12,8	18,0	7,7	244,4
Maize(1)	9	0	0,8	0,3	4,7	24,0
Dzērveņu sīrupa dzēriens:	153,1	0	0,0	0,0	32,3	129,3
Skābu kāpostu zupa(7)	200	0	3,4	7,1	13,5	131,1
Siera mērce(1.7.)	30	0	3,3	10,6	0,5	110,1
piekdiena, 08.11.2019	497,2	0	19,3	45,7	81,3	813,5
2.Pusdienas	497,2	0	19,3	45,7	81,3	813,5
Dārzenu sautējums ar ci	251,8	0	11,0	31,5	18,2	400,6
Zemeņu ķīselis	100	0	0,5	0,2	23,2	96,4
Maize(1)	45	0	3,8	1,3	23,4	120,2
Dundagas krēms(1.7)	100,4	0	4,0	12,7	16,6	196,3