

Ēdienkarte					
Ēdiena nosaukums		Porcijas svars g	UZTURVIELAS		
		OLB	TAUKI	OGLHIDR.	KCAL
Grupa:	1.-4.klase	Sējas pamatskola			
otrdiena, 25.03.2025		943,6	42,6	33,7	83,0
1.Brokastis		351	20,4	11,6	19,0
Sviestmaize(1,7)		25	1,7	4,8	11,5
Biezpiens ar krējumu un lociņiem.(7)		126	18,7	6,8	2,5
Tēja		200	0,0	0,0	5,0
2.Pusdienas		592,6	22,2	22,1	64,0
Vanīļas deserts ar ogu mērci.(1,3,7)		100,1	4,3	4,9	34,0
Maize(1)		19,8	1,0	0,3	5,5
Ūdens ar citronu		150,5	0,0	0,0	0,0
Dārzeņu mix.		100	1,3	0,1	5,8
Kartupeļi		100,1	2,0	0,1	14,8
Cepta vistas fileja(1.3)		71,7	13,4	3,2	3,0
Mērce krējuma(1.7)		50,4	0,3	13,5	1,0
trešdiena, 26.03.2025		1148,5	22,8	25,8	135,5
1.Brokastis		472	3,7	0,9	48,7
Ievārījums		20	0,0	0,0	14,2
Mannas biezputra(1.7)		252	3,7	0,9	29,5
Tēja		200	0,0	0,0	5,0
2.Pusdienas		676,5	19,1	24,9	86,8
Maize(1)		45	2,2	0,8	12,5
Dzērveņu sīrupa dzēriens(Rāmkalnu)		150,6	0,0	0,0	9,6
Rīvēti burkāni ar puraviem.(7)		100,5	1,6	1,9	7,3
Skābu kāpostu zupa(7)		200	4,9	7,2	25,3
Plovs ar cūkgaļu		150,4	10,3	14,8	31,1
Marinēts gurķis		30	0,0	0,1	1,1
ceturtdiena, 27.03.2025		1139,7	70,5	192,6	150,6
1.Brokastis		320	44,3	162,4	49,4
Cepta siermaizīte(1.7)		70	40,6	158,7	32,3
Kafija cigoriņu.(7)		250	3,8	3,8	17,1
2.Pusdienas		819,7	26,2	30,2	101,3
Maltās gaļas mērce(1.7.)		100,3	10,6	22,7	3,9
Griķi vārīti		150	8,6	2,1	47,1
Maize(1)		19,8	1,0	0,3	5,5
Ūdens ar citronu		249,7	0,0	0,0	0,0
Kakao ķīselis (7) ar pienu.		200,4	5,0	5,0	33,0
Biešu salāti		99,5	1,1	0,1	11,8
piektdiena, 28.03.2025		995,1	26,4	24,6	195,1
1.Brokastis		470	8,9	7,0	98,3
Ievārījums		20	0,0	0,0	14,2
Rīsu biezputra(7)		250	8,9	7,0	79,1
Tēja		200	0,0	0,0	5,0
2.Pusdienas		525,1	17,5	17,6	96,9
Makaroni, vārīti(1)		150	8,9	1,0	54,8
Maize(1)		45	2,2	0,8	12,5
Jogurts ar augļiem(7)		150	2,9	1,6	18,8
Sautēti dārzeņi.		120,6	1,9	1,9	10,2
Siera mērce(1.7.)		59,5	1,6	12,3	0,6

Sagatavoja :

Ēdienkarte					
Ēdiena nosaukums		Porcijas svars g	UZTURVIELAS		
		OLB	TAUKI	OGLHIDR.	KCAL
Grupa:	5.-9.klase	Sējas pamatskola			
otrdiena, 25.03.2025		859,7	30,8	29,5	86,5
2.Pusdienas		859,7	30,8	29,5	86,5
Vanīļas deserts ar ogu mērci.(1,3,7)		120,1	5,2	5,9	40,7
Maize(1)		19,8	1,0	0,3	5,5
Ūdens ar citronu		249,7	0,0	0,0	0,0
Dārzeņu mix.		100	1,3	0,1	5,8
Kartupeļi		200	4,0	0,2	29,6
Cepta vistas fileja(1.3)		99,9	19,0	4,1	3,8
Mērce krējuma(1.7)		70,2	0,4	18,9	1,1
trešdiena, 26.03.2025		895,5	27,2	36,6	117,7
2.Pusdienas		895,5	27,2	36,6	117,7
Maize(1)		45	2,2	0,8	12,5
Dzērveņu sīrupa dzēriens(Rāmkalnu)		200	0,0	0,0	12,8
Rīvēti burkāni ar puraviem.(7)		100,5	1,6	1,9	7,3
Skābu kāpostu zupa(7)		250	6,1	9,1	31,6
Plovs ar cūkgaļu		250	17,2	24,7	51,8
Marinēts gurķis		50	0,0	0,1	1,8
ceturtdiena, 27.03.2025		864,8	29,6	35,0	109,6
2.Pusdienas		864,8	29,6	35,0	109,6
Maltās gaļas mērce(1.7.)		120,2	12,7	27,0	5,2
Griķi vārīti		150	8,6	2,1	47,1
Maize(1)		45	2,2	0,8	12,5
Ūdens ar citronu		249,7	0,0	0,0	0,0
Kakao ķīselis (7) ar pienu.		200,4	5,0	5,0	33,0
Biešu salāti		99,5	1,1	0,1	11,8
piektdiena, 28.03.2025		645,5	22,0	26,1	118,1
2.Pusdienas		645,5	22,0	26,1	118,1
Makaroni, vārīti(1)		200	11,8	1,3	73,0
Maize(1)		45	2,2	0,8	12,5
Jogurts ar augļiem(7)		150	2,9	1,6	18,8
Sautēti dārzeņi.		150,5	2,4	2,0	12,7
Siera mērce(1.7.)		100	2,7	20,5	1,0