

Ēdienkarte					
Ēdiena nosaukums	Porcijas svars g	UZTURVIELAS			
		OLB	TAUKI	OGLHIDR.	KCAL
Grupa: 1.-4.klase	Sējas pamatskola				
pirmdiena, 07.04.2025	1041,1	58,4	23,5	142,4	1015,0
1.Brokastis	472,5	7,9	6,9	59,0	330,1
Ievārījums	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	568,6	50,5	16,6	83,4	684,9
Maize(1)	19	1,6	0,5	9,8	50,4
Rīsi.	100	3,5	1,3	35,7	168,8
Vistas fileja dārzeņu mērcē(1.7.)	99,3	14,6	11,1	2,5	168,2
Dārzeņu mix.	100	2,3	0,2	8,2	43,4
Biezpiena sacepums ar mērci(1.3.7.)	150,3	25,3	1,5	22,7	205,3
Kefirs(7)	100	3,2	2,0	4,5	48,8
otrdiena, 08.04.2025	750,5	36,6	51,7	63,3	864,6
1.Brokastis	260	7,5	12,9	16,6	212,7
Sviestmaize ar sieru(1.7)	60	7,5	12,9	11,6	192,7
Tēja	200	0,0	0,0	5,0	20,0
2.Pusdienas	490,5	29,0	38,8	46,7	651,9
Krējuma diļļu mērce	50,5	1,3	10,1	1,5	101,6
Kotlete(1.3)	70,7	11,3	16,2	7,1	218,8
Maize(1)	19	1,6	0,5	9,8	50,4
Lapu salāti ar redīsiem, gurķiem un krējumu	100	2,8	6,5	4,3	87,1
Vistas zupa ar dārzeniēm.(1)	150,2	10,1	5,4	9,1	125,8
Kartupeļi	100,1	2,0	0,1	14,8	68,1
trešdiena, 09.04.2025	1007,8	33,4	48,7	97,2	960,2
1.Brokastis	320	18,5	12,1	59,0	419,0
Ievārījums	20	0,0	0,0	14,2	56,8
Biezpiena plāceniši(1.3.7.)	100	18,5	12,1	39,8	342,1
Tēja	200	0,0	0,0	5,0	20,0
2.Pusdienas	687,8	14,8	36,5	38,3	541,2
Svaigu kāpostu salāti ar papriku.	99,2	0,2	0,0	0,7	3,8
Maize(1)	19	1,6	0,5	9,8	50,4
Kartupeļu sacepums ar gaļu(3.7)	199,5	9,6	25,9	12,2	320,5
Krējums(7)	20	0,3	2,5	0,3	24,6
Ūdens ar citronu	150,4	0,0	0,0	0,0	0,1
Dārzeņu mix.	100	2,3	0,2	8,2	43,4
Zemeņu krems(7) ar mērci.	99,7	0,9	7,4	7,1	98,4
ceturtdiena, 10.04.2025	729,6	29,4	35,9	92,4	810,1
1.Brokastis	149,9	5,6	5,1	15,0	128,1
Sausās kukurūzas pārslas ar jogurtu	149,9	5,6	5,1	15,0	128,1
2.Pusdienas	579,7	23,9	30,8	77,4	682,0
Makaroni, vārīti(1)	100	5,9	0,7	36,5	175,5
Maize(1)	19	1,6	0,5	9,8	50,4
Dzērveņu sīrupa dzēriens(Rāmkalnu)	100	0,0	0,0	6,4	25,6
Vistas fileja ar citronu.	60,2	12,7	9,9	4,8	159,4
Dārzeņu mix.	100	1,3	0,1	6,5	32,6
Biešu zupa veģetārā.	150,1	2,1	6,1	12,3	112,1
Mērce krējuma(1.7)	50,4	0,3	13,5	1,0	126,4
piektdiena, 11.04.2025	943,8	31,8	28,4	122,7	873,1
1.Brokastis	405	17,4	14,4	19,9	278,6
Sviestmaize(1,7)	25	1,7	4,8	11,5	96,3
Ciņiņi	80	14,8	9,4	0,6	145,9
Tomāts,gurķis šķēlēs	100	0,9	0,2	2,9	16,4
Tēja	200	0,0	0,0	5,0	20,0
2.Pusdienas	538,8	14,4	14,0	102,8	594,6
Maize(1)	9	0,8	0,3	4,7	24,0
Ūdens ar citronu	199,4	0,0	0,0	0,0	0,1
Plātsmaize ar āboliem(1.3.7.)	80,2	3,8	5,0	37,9	211,9
Veģetārais plov.	150,2	6,6	6,8	55,7	309,8
Kefirs(7)	100	3,2	2,0	4,5	48,8

Ēdienkarte					
Ēdiena nosaukums	Porcijas svars g	UZTURVIELAS			
		OLB	TAUKI	OGLHIDR.	KCAL
Grupa: 5.-9.klase	Sējas pamatskola				
pirmdiena, 07.04.2025	598,7	55,2	19,0	115,4	853,7
2.Pusdienas	598,7	55,2	19,0	115,4	853,7
Maize(1)	19	1,6	0,5	9,8	50,4
Rīsi.	200	7,0	2,7	71,4	337,6
Vistas fileja dārzeņu mērcē(1.7.)	129,4	19,1	14,2	3,3	217,0
Dārzeņu mix.	100	2,3	0,2	8,2	43,4
Biezpiena sacepums ar mērci(1.3.7.)	150,3	25,3	1,5	22,7	205,3
otrdiena, 08.04.2025	864,4	41,5	46,7	72,6	876,2
2.Pusdienas	864,4	41,5	46,7	72,6	876,2
Krējuma diļļu mērce	70,3	1,8	14,1	2,1	142,2
Kotlete(1.3)	99,9	16,0	22,8	9,7	307,8
Maize(1)	45	3,8	1,3	23,4	120,2
Ūdens ar citronu	249,7	0,0	0,0	0,0	0,1
Vistas zupa ar dārzeniēm.(1)	249,5	16,8	8,4	15,2	203,8
Kartupeļi	150	3,0	0,2	22,2	102,2
trešdiena, 09.04.2025	896,7	19,0	46,4	63,6	748,0
2.Pusdienas	896,7	19,0	46,4	63,6	748,0
Svaigu kāpostu salāti ar papriku.	99,2	0,2	0,0	0,7	3,8
Maize(1)	45	3,8	1,3	23,4	120,2
Kartupeļu sacepums ar gaļu(3.7)	252	12,2	32,9	15,3	405,8
Krējums(7)	20	0,3	2,5	0,3	24,6
Ūdens ar citronu	249,5	0,0	0,0	0,0	0,1
Dārzeņu mix.	100	1,3	0,1	6,5	32,6
Zemeņu krems(7) ar mērci.	131	1,2	9,6	17,4	160,9
ceturtdiena, 10.04.2025	799,3	32,2	42,8	97,7	904,6
2.Pusdienas	799,3	32,2	42,8	97,7	904,6
Makaroni, vārīti(1)	120	7,1	0,8	43,8	210,5
Maize(1)	19	1,6	0,5	9,8	50,4
Dzērveņu sīrupa dzēriens(Rāmkalnu)	200	0,0	0,0	12,8	51,2
Vistas fileja ar citronu.	90,1	19,1	14,4	7,2	234,6
Dārzeņu mix.	100	1,3	0,1	6,5	32,6
Biešu zupa veģetārā.	200	2,8	8,1	16,4	149,5
Mērce krējuma(1.7)	70,2	0,4	18,9	1,1	175,7
piektdiena, 11.04.2025	818,1	23,7	23,0	159,8	940,8
2.Pusdienas	818,1	23,7	23,0	159,8	940,8
Maize(1)	19	1,6	0,5	9,8	50,4
Ūdens ar citronu	249,5	0,0	0,0	0,0	0,1
Plātsmaize ar āboliem(1.3.7.)	99,8	4,8	7,2	48,2	276,6
Veģetārais plov.	249,8	10,9	11,3	92,7	516,1
Kefirs(7)	200	6,4	4,0	9,0	97,6