

Ēdienkarte						
Ēdiena nosaukums	Porcijas svars g	UZTURVIELAS				KCAL
	OLB	TAUKI	OGLHIDR.			
Grupa: K 1-4 Sējas pamatskola						
pirmdiena, 09.12.2019	749,8	31,8	27,3	144,4	951,1	
1.Brokastis	250,3	5,9	8,2	37,2	246,3	
Rīsu piena zupa (7)	250,3	5,9	8,2	37,2	246,3	
2.Pusdienas	499,5	25,9	19,2	107,2	704,8	
Makaroni ar malto galu(1)	180,2	18,1	15,1	65,0	468,6	
Maize(1)	19	1,6	0,5	9,8	50,4	
Jānogu uzputenis.	100	2,1	0,2	23,5	104,2	
Tomāts,gurķis šķēlēs	100	0,9	0,2	2,9	16,4	
Piens(7)	100,3	3,2	3,2	6,0	65,2	
otrdiena, 10.12.2019	1006,5	26,1	34,2	128,7	927,1	
1.Brokastis	452,5	7,9	6,9	44,8	273,3	
Auzu pārslu biezputra(1.7)	252,5	7,9	6,9	39,8	253,2	
Tēja	200	0,0	0,0	5,0	20,1	
2.Pusdienas	554	18,1	27,3	83,9	653,9	
Maize(1)	9	0,8	0,3	4,7	24,0	
Rupjmaizes krems.(1.7)	71,9	0,4	6,3	14,6	116,8	
Dzērveņu sīrupa dzēriens	153,1	0,0	0,0	32,3	129,3	
Kartupeļu biezenis(7)	119,9	2,7	8,1	16,3	149,1	
Maltā gaļa ar pupiņām.	99,8	11,1	9,4	10,0	169,5	
Piens(7)	100,3	3,2	3,2	6,0	65,2	
trešdiena, 11.12.2019	796,4	31,1	30,6	104,2	816,5	
1.Brokastis	250	3,1	3,1	11,9	88,1	
Makaronu piena zupa(1.7)	250	3,1	3,1	11,9	88,1	
2.Pusdienas	546,4	28,0	27,5	92,3	728,3	
Maltās gaļas mērce(1.7.)	100,3	9,8	12,7	2,9	165,1	
Biešu -puravu salāti.	51,2	0,7	0,8	5,7	33,0	
Griķi vārīti	100	5,7	1,4	31,2	160,0	
Maize(1)	45	3,8	1,3	23,4	120,2	
Biešu zupa (3)	249,9	8,0	11,3	29,1	250,1	
ceturtdiena, 12.12.2019	1162,4	63,4	46,2	112,8	1120,7	
1.Brokastis	485	34,8	30,0	39,8	568,4	
Sviestmaize(1,7)	25	1,7	4,8	11,5	96,3	
Kakao(7)	200	3,3	3,5	25,1	145,0	
Omlete(3,7)	160	11,3	10,0	2,4	144,7	
Ciņini	100	18,5	11,7	0,7	182,4	
2.Pusdienas	677,4	28,6	16,2	73,0	552,4	
Tomātu-krējuma mērce(1.7)	50,6	0,4	3,5	1,1	37,5	
Maize(1)	9	0,8	0,3	4,7	24,0	
Svaigu kāpostu, burkānu salāti ar eļļu	60,7	0,2	0,9	0,5	11,2	
Dzērveņu sīrupa dzēriens	153,1	0,0	0,0	32,3	129,3	
Zirņu zupa (no šķeltajiem zirņiem)	153,8	5,2	2,4	12,3	91,3	
Kartupeļi	150	3,0	0,2	22,2	102,2	
Cepts vistu šķinkītis	100,2	19,0	9,0	0,0	157,0	
piektdiena, 13.12.2019	700,4	31,6	52,0	115,3	1055,7	
1.Brokastis	259,9	10,7	18,5	24,5	307,5	
Sviestmaize ar sieru(1,7)	59,9	10,7	18,5	19,5	287,4	
Tēja	200	0,0	0,0	5,0	20,1	
2.Pusdienas	440,5	20,9	33,5	90,8	748,3	
Makaroni, vārīti(1)	129,8	7,4	0,8	46,0	221,1	
Kotlete(1.3)	70,7	11,3	16,2	7,1	218,8	
Maize(1)	9	0,8	0,3	4,7	24,0	
Mērce krējuma ar burkāniem(1,7)	50	0,8	7,5	3,7	85,9	
Marinēts gurķis	50	0,0	0,1	1,8	8,3	
Meža ogu ķīselis	100	0,1	0,3	21,8	89,7	
Putukrējums(7)	31	0,5	8,4	5,7	100,4	

Ēdienkarte						
Ēdiena nosaukums	Porcijas svars g	Porcijas cena EUR	UZTURVIELAS			
	OLB	TAUKI	OGLHIDR.			KCAL
Grupa: K 5-9 Sējas pamatskola						
pirmdiena, 09.12.2019	595,3	0	35,3	25,4	146,4	954,7
2.Pusdienas	595,3	0	35,3	25,4	146,4	954,7
Makaroni ar malto galu(:	250	0	25,3	20,6	90,6	648,8
Maize(1)	45	0	3,8	1,3	23,4	120,2
Jānogu uzputenis.	100	0	2,1	0,2	23,5	104,2
Tomāts,gurķis šķēlēs	100	0	0,9	0,2	2,9	16,4
Piens(7)	100,3	0	3,2	3,2	6,0	65,2
otrdiena, 10.12.2019	721,3	0	25,4	37,9	121,8	929,9
2.Pusdienas	721,3	0	25,4	37,9	121,8	929,9
Maize(1)	45	0	3,8	1,3	23,4	120,2
Rupjmaizes krems.(1.7)	100,7	0	0,5	8,8	20,8	164,3
Dzērveņu sīrupa dzēriens	153,1	0	0,0	0,0	32,3	129,3
Kartupeļu biezenis(7)	199,9	0	4,5	13,5	27,2	248,4
Maltā gaļa ar pupiņām.	122,3	0	13,4	11,1	12,1	202,5
Piens(7)	100,3	0	3,2	3,2	6,0	65,2
trešdiena, 11.12.2019	674,8	0	33,2	29,4	122,7	888,4
2.Pusdienas	674,8	0	33,2	29,4	122,7	888,4
Maltās gaļas mērce(1.7.)	100,3	0	9,8	12,7	2,9	165,1
Biešu -puravu salāti.	99,6	0	1,3	1,7	11,2	65,0
Griķi vārīti	180	0	10,2	2,5	56,1	288,0
Maize(1)	45	0	3,8	1,3	23,4	120,2
Biešu zupa (3)	249,9	0	8,0	11,3	29,1	250,1
ceturtdiena, 12.12.2019	960,4	0	35,8	20,9	104,9	751,4
2.Pusdienas	960,4	0	35,8	20,9	104,9	751,4
Tomātu-krējuma mērce(	81,6	0	0,8	5,0	2,4	57,8
Maize(1)	19	0	1,6	0,5	9,8	50,4
Svaigu kāpostu, burkānu	97,1	0	0,3	1,9	0,7	20,8
Dzērveņu sīrupa dzēriens	199,7	0	0,0	0,0	42,0	168,0
Zirņu zupa (no šķeltajiem	255,2	0	8,6	3,6	20,4	148,6
Kartupeļi	200	0	4,0	0,2	29,6	136,2
Cepts vistu šķinkītis	107,8	0	20,5	9,7	0,0	169,6
piektdiena, 13.12.2019	506,3	0	27,0	36,6	119,6	915,6
2.Pusdienas	506,3	0	27,0	36,6	119,6	915,6
Makaroni, vārīti(1)	150,1	0	9,0	1,0	55,5	266,7
Kotlete(1.3)	80,2	0	12,8	18,0	7,7	244,4
Maize(1)	45	0	3,8	1,3	23,4	120,2
Mērce krējuma ar burkā	50	0	0,8	7,5	3,7	85,9
Marinēts gurķis	50	0	0,0	0,1	1,8	8,3
Meža ogu ķīselis	100	0	0,1	0,3	21,8	89,7
Putukrējums(7)	31	0	0,5	8,4	5,7	100,4