

Ēdienkarte						
Ēdiena nosaukums		Porcijas svars g	UZTURVIELAS			
			OLB	TAUKI	OGLHIDR.	KCAL
Grupa:	1.-4.klase	Sējas pamatskola				
pirmdiena,	17.03.2025	1153,7	25,2	41,1	91,1	834,7
	1.Brokastis	470,7	7,9	6,1	45,3	267,9
	Ievārijums	20	0,0	0,0	14,2	56,8
	Auzu pārslu biezputra(1.7)	250,7	7,9	6,1	26,1	191,0
	Tēja	200	0,0	0,0	5,0	20,0
	2.Pusdienas	683	17,3	34,9	45,8	566,9
	Maltās gaļas mērce(1.7.)	100,3	10,6	22,7	3,9	261,6
	Maize(1)	45	2,2	0,8	12,5	66,2
	Augļu kokteilis ar putukrējumu.(7)	118,1	0,8	11,2	5,9	128,0
	Ūdens ar citronu	199,5	0,0	0,0	0,0	0,1
	Dārzeņu mix.	100	1,3	0,1	5,8	29,3
	Kartupeļi	120,1	2,4	0,1	17,8	81,7
otrdiena,	18.03.2025	1144,4	30,0	43,4	109,0	946,0
	1.Brokastis	450,5	5,0	13,2	45,7	321,4
	Pankūkas ar ievārijumu(1.3.7)	100,5	4,4	12,0	26,0	229,4
	Tēja	200	0,0	0,0	5,0	20,0
	Ābols	150	0,6	1,2	14,7	72,0
	2.Pusdienas	693,9	24,9	30,2	63,3	624,6
	Maize(1)	19,8	1,0	0,3	5,5	28,8
	Dzērveņu sīrupa dzēriens(Rāmkalnu)	150,6	0,0	0,0	9,6	38,4
	Piena mērce.(7)	50,5	1,0	0,8	2,7	21,8
	Dārzeņu mix.	100	1,3	0,1	5,8	29,3
	Skābeņu zupa(3.7)	149,8	7,9	12,7	11,4	191,0
	Kartupeļi	100,1	2,0	0,1	14,8	68,1
	Viltotais zakšis(1.3)	71,5	11,3	16,2	7,1	218,8
	Biešu salāti	51,6	0,6	0,0	6,5	28,5
trešdiena,	19.03.2025	986,6	41,0	26,1	88,1	751,2
	1.Brokastis	470	5,0	3,3	39,6	208,4
	Ievārijums	20	0,0	0,0	14,2	56,8
	Piecgraudu biezputra(7)	250	5,0	3,3	20,4	131,5
	Tēja	200	0,0	0,0	5,0	20,0
	2.Pusdienas	516,6	36,0	22,8	48,5	542,8
	Maize(1)	45	2,2	0,8	12,5	66,2
	Frikadeļu zupa(3.7)	351,7	13,5	21,0	17,5	313,2
	Biezpiena sacepums ar mērci(1.3.7.)	119,9	20,2	1,0	18,5	163,4
ceturtdiena,	20.03.2025	1017,1	33,9	32,6	113,8	884,3
	1.Brokastis	310,9	4,9	8,9	29,0	215,9
	Sviestmaize ar gurķi.(1.7)	60,7	1,2	1,3	7,3	45,5
	Sviestmaize ar desu(1)	50,2	3,7	7,6	16,7	150,4
	Tēja	200	0,0	0,0	5,0	20,0
	2.Pusdienas	706,2	29,0	23,7	84,8	668,4
	Makaroni, vārīti(1)	100	5,9	0,7	36,5	175,5
	Maize(1)	45	2,2	0,8	12,5	66,2
	Dzērveņu sīrupa dzēriens(Rāmkalnu)	150,6	0,0	0,0	9,6	38,4
	Salātu mērce(7)	30,3	1,7	10,5	1,0	105,7
	Dārzeņu mix.	100	1,3	0,1	5,8	29,3
	Biešu zupa veģetārā.	200	2,8	8,1	16,4	149,5
	Cepta vistas fileja(1.3)	80,3	15,2	3,5	3,0	103,9
piektdiena,	21.03.2025	1030,5	32,4	59,4	70,4	946,3
	1.Brokastis	310,6	7,7	13,0	18,5	221,8
	Sviestmaize ar sieru(1.7)	60	7,5	12,9	11,6	192,7
	Makaronu piena zupa(1.7)	250,6	0,2	0,1	6,9	29,0
	2.Pusdienas	719,9	24,7	46,5	51,9	724,5
	Rīsi ar dārzeņiem.	150,2	1,7	1,9	16,5	89,6
	Maize(1)	19,8	1,0	0,3	5,5	28,8
	Dzērveņu sīrupa dzēriens(Rāmkalnu)	200	0,0	0,0	12,8	51,2
	Krēmzupa ar grauzdīņiem.(1.7)	250,4	7,4	33,0	13,7	381,8
	Cepta zivs fileja(7.3.4.1.)	99,5	14,6	11,2	3,5	173,1

Ēdienkarte							
Ēdiena nosaukums		Porcijas svars g	Porcijas cena EUR	UZTURVIELAS			
			OLB	TAUKI	OGLHIDR.	KCAL	
Grupa:	5.-9.klase	Sējas pamatskola					
pirm	diena, 17.03.2025	878,6	0	22,6	44,4	62,3	739,3
	2.Pusdienas	878,6	0	22,6	44,4	62,3	739,3
	Maltās gaļas mērce(1.7.)	130,9	0	13,8	29,2	5,5	339,8
	Maize(1)	50,4	0	2,5	0,9	14,0	74,0
	Augļu kokteilis ar putukrējumu.(7)	147,6	0	1,0	14,0	7,4	160,0
	Ūdens ar citronu	249,7	0	0,0	0,0	0,0	0,1
	Dārzēnu mix.	100	0	1,3	0,1	5,8	29,3
	Kartupeļi	200	0	4,0	0,2	29,6	136,2
otr	diena, 18.03.2025	999,5	0	35,5	41,6	94,8	895,5
	2.Pusdienas	999,5	0	35,5	41,6	94,8	895,5
	Maize(1)	19,8	0	1,0	0,3	5,5	28,8
	Biešu salāti	99,5	0	1,1	0,1	11,8	52,5
	Dzērveņu sīrupa dzēriens(Rāmkalnu)	200	0	0,0	0,0	12,8	51,2
	Piena mērce.(7)	80	0	1,5	1,2	4,0	32,9
	Dārzēnu mix.	100	0	1,3	0,1	5,8	29,3
	Skābeņu zupa(3.7)	200,3	0	10,5	16,9	15,7	256,9
	Kartupeļi	200	0	4,0	0,2	29,6	136,2
	Viltotais zakis(1.3)	99,9	0	16,0	22,8	9,7	307,8
treš	diena, 19.03.2025	695,8	0	46,9	31,5	60,2	711,2
	2.Pusdienas	695,8	0	46,9	31,5	60,2	711,2
	Maize(1)	45	0	2,2	0,8	12,5	66,2
	Frikadeļu zupa(3.7)	500,5	0	19,4	29,2	25,0	439,7
	Biezpiena sacepums ar mērci(1.3.7.)	150,3	0	25,3	1,5	22,7	205,3
cetur	diena, 20.03.2025	895,4	0	37,6	33,7	111,8	900,5
	2.Pusdienas	895,4	0	37,6	33,7	111,8	900,5
	Makaroni, vārīti(1)	150	0	8,9	1,0	54,8	263,2
	Maize(1)	45	0	2,2	0,8	12,5	66,2
	Dzērveņu sīrupa dzēriens(Rāmkalnu)	200	0	0,0	0,0	12,8	51,2
	Salātu mērcīte(7)	50,5	0	2,8	17,6	1,7	176,1
	Dārzēnu mix.	100	0	1,3	0,1	5,8	29,3
	Biešu zupa veģetārā.	250	0	3,4	10,1	20,5	186,8
	Cepta vistas fileja(1.3)	99,9	0	19,0	4,1	3,8	127,6
piekt	diena, 21.03.2025	745,1	0	26,0	46,9	58,9	761,9
	2.Pusdienas	745,1	0	26,0	46,9	58,9	761,9
	Rīsi ar dārzeņiem.	150,2	0	1,7	1,9	16,5	89,6
	Maize(1)	45	0	2,2	0,8	12,5	66,2
	Dzērveņu sīrupa dzēriens(Rāmkalnu)	200	0	0,0	0,0	12,8	51,2
	Krēmzupa ar grauzdīņiem.(1.7)	250,4	0	7,4	33,0	13,7	381,8
	Cepta zivs fileja(7.3.4.1.)	99,5	0	14,6	11,2	3,5	173,1