

Ēdienkarte						
Ēdiena nosaukums		Porcijas	UZTURVIELAS			
		svars g	OLB	TAUKI	OGLHIDR.	KCAL
Grupa:	1.-4.klase	Sējas pamatskola				
pirmdiena, 28.04.2025		1091,5	22,9	37,5	95,4	810,3
1.Brokastis		470,9	5,1	7,4	47,7	277,7
Ievārījums		20	0,0	0,0	14,2	56,8
Piecgraudu biezputra(7)		250,9	5,1	7,4	28,5	200,9
Tēja		200	0,0	0,0	5,0	20,0
2.Pusdienas		620,6	17,8	30,1	47,7	532,5
Maltās gaļas mērce(1.7.)		100,3	10,6	22,7	3,9	261,6
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
Dārzeņu mix.		100	1,3	0,1	5,8	29,3
Skābeņu zupa(3.7)		150	4,4	6,8	19,5	156,6
Griķi		99,9	0,6	0,2	3,5	17,8
otrdiena, 29.04.2025		840	15,4	78,2	58,7	1000,0
1.Brokastis		300,5	4,4	12,0	31,0	249,4
Pankūkas ar ievārījumu(1.3.7)		100,5	4,4	12,0	26,0	229,4
Tēja		200	0,0	0,0	5,0	20,0
2.Pusdienas		539,5	10,9	66,2	27,7	750,6
Maize(1)		19,8	1,0	0,3	5,5	28,8
Augļu kokteilis ar putukrējumu.(7)		118,1	0,8	11,2	5,9	128,0
Ūdens ar citronu		150,5	0,0	0,0	0,0	0,1
Soļanka ar gaļu(7)		251,1	9,2	54,7	16,3	593,8
trešdiena, 30.04.2025		1358,4	30,0	9,8	122,3	697,5
1.Brokastis		472	3,7	0,9	48,7	217,9
Ievārījums		20	0,0	0,0	14,2	56,8
Mannas biezputra(1.7)		252	3,7	0,9	29,5	141,1
Tēja		200	0,0	0,0	5,0	20,0
2.Pusdienas		886,4	26,3	8,9	73,6	479,6
Maize(1)		45	2,2	0,8	12,5	66,2
Ķīnas salāti ar tomātiem ,gurķiem dillēm un eļļu		99,8	1,6	0,1	5,2	28,2
Piena mērce.(7)		99,8	1,9	1,5	4,8	40,3
Ūdens ar citronu		199,5	0,0	0,0	0,0	0,1
Kakao ķīselis (7) ar pienu.		120,6	2,9	3,0	20,2	119,0
Dārzeņu mix.		100	1,3	0,1	5,8	29,3
Kartupeļi		150	3,0	0,2	22,2	102,2
Cepta vistas fileja(1.3)		71,7	13,4	3,2	3,0	94,4

Ēdienkarte						
Ēdiena nosaukums		Porcijas	UZTURVIELAS			
		svars g	OLB	TAUKI	OGLHIDR.	KCAL
Grupa:	5.-9.klase	Sējas pamatskola				
pirmdiena, 28.04.2025		898,2	27,6	46,0	75,2	825,8
2.Pusdienas		898,2	27,6	46,0	75,2	825,8
Maltās gaļas mērce(1.7.)		150	15,8	33,5	6,1	389,7
Maize(1)		45	2,2	0,8	12,5	66,2
Dzērveņu sīrupa dzēriens(Rāmkalnu)		200	0,0	0,0	12,8	51,2
Dārzeņu mix.		100	1,3	0,1	5,8	29,3
Skābeņu zupa(3.7)		250	7,3	11,3	32,5	261,0
Griķi		153,2	1,0	0,2	5,5	28,4
otrdiena, 29.04.2025		943,1	20,6	34,2	51,8	597,7
2.Pusdienas		943,1	20,6	34,2	51,8	597,7
Maize(1)		45	2,2	0,8	12,5	66,2
Augļu kokteilis ar putukrējumu.(7)		147,6	1,0	14,0	7,4	160,0
Ūdens ar citronu		249,7	0,0	0,0	0,0	0,1
Soļanka ar gaļu(7)		500,8	17,4	19,4	31,9	371,4
trešdiena, 30.04.2025		979,7	33,6	14,0	98,6	654,9
2.Pusdienas		979,7	33,6	14,0	98,6	654,9
Maize(1)		59,4	2,9	1,1	16,5	87,3
Ķīnas salāti ar tomātiem ,gurķiem dillēm un eļļu		99,8	1,6	0,1	5,2	28,2
Dzērveņu sīrupa dzēriens(Rāmkalnu)		200	0,0	0,0	12,8	51,2
Piena mērce.(7)		100	1,9	5,5	4,8	76,1
Kakao ķīselis (7) ar pienu.		120,6	2,9	3,0	20,2	119,0
Dārzeņu mix.		100	1,3	0,1	5,8	29,3
Kartupeļi		200	4,0	0,2	29,6	136,2
Cepta vistas fileja(1.3)		99,9	19,0	4,1	3,8	127,6