

Ēdienkarte						
Ēdiena nosaukums		Porcijas svars g	UZTURVIELAS			
			OLB	TAUKI	OGLHIDR.	KCAL
Grupa:	1.-4.klase	Sējas pamatskola				
pirmdiena, 03.03.2025		988,6	38,7	45,7	158,6	1200,4
1.Brokastis		470	8,9	7,0	98,3	491,5
Ievārījums		20	0,0	0,0	14,2	56,8
Rīsu biezputra(7)		250	8,9	7,0	79,1	414,7
Tēja		200	0,0	0,0	5,0	20,0
2.Pusdienas		518,6	29,8	38,7	60,3	708,9
Svaigu kāpostu zupa ar kartupeļiem		103,1	0,8	2,5	3,5	39,9
Maize(1)		45	3,8	1,3	23,4	120,2
Kartupeļi		120,1	2,4	0,1	17,8	81,7
Kotlete zivju.(3.4.1)		100	21,2	17,2	10,5	281,9
Ķīnas salāti ar tomātiem ,gurķiem dillēm un eļļu		100	1,3	4,1	4,1	58,8
Mērce krējuma(1.7)		50,4	0,3	13,5	1,0	126,4
otrdiena, 04.03.2025		930,4	24,6	31,7	109,0	820,0
1.Brokastis		321,4	5,7	11,0	31,9	249,2
Sviestmaize ar gurķi.(1.7)		60,7	1,2	1,3	7,3	45,5
Sviestmaize ar desu(1)		60,7	4,5	9,7	19,6	183,6
Tēja		200	0,0	0,0	5,0	20,0
2.Pusdienas		609	18,9	20,7	77,1	570,8
Makaroni ar malto gaļu(1)		150,8	15,2	12,3	54,4	389,3
Jogurta krems(7) ar mērci.		99,5	1,6	8,0	11,6	124,8
Maize(1)		9	0,8	0,3	4,7	24,0
Ūdens ar citronu		249,7	0,0	0,0	0,0	0,1
Dārzeņu mix.		100	1,3	0,1	6,5	32,6
trešdiena, 05.03.2025		997,8	32,1	28,8	113,0	839,2
1.Brokastis		469,7	2,5	3,3	24,6	138,4
Ievārījums		20	0,0	0,0	14,2	56,8
Kukurūzas biezputra.(7)		249,7	2,5	3,3	5,4	61,6
Tēja		200	0,0	0,0	5,0	20,0
2.Pusdienas		528,1	29,6	25,4	88,3	700,7
Maize(1)		45	3,8	1,3	23,4	120,2
Zirņu zupa (no šķeltajiem zirņiem)		152,5	7,9	3,7	12,0	113,0
Plovs ar cūkgaļu		150,6	13,0	17,4	45,1	389,3
Marinēts gurķis		30	0,0	0,1	1,1	5,0
Kefīrs(7)		150	4,8	3,0	6,8	73,2
ceturtdiena, 06.03.2025		920,7	41,7	28,9	80,3	747,6
1.Brokastis		350,8	8,1	7,4	12,6	149,6
Omelete(3,7)		100	7,1	6,2	1,5	90,4
Sviestmaize ar gurķi.(1.7)		50,8	1,0	1,2	6,1	39,2
Tēja		200	0,0	0,0	5,0	20,0
2.Pusdienas		569,9	33,7	21,4	67,6	598,0
Maize(1)		19	1,6	0,5	9,8	50,4
Biezpiena masa saldā(7)		50,5	6,1	5,8	9,1	112,4
Salātu mērcīte(7)		30,3	1,7	10,5	1,0	105,7
Dārzeņu mix.		100	1,3	0,1	6,5	32,6
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
Meža ogu mērce		70,2	0,0	0,2	7,8	33,1
piektdiena, 07.03.2025		977,7	26,9	21,0	157,8	928,0
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		505,2	19,0	14,1	98,9	597,9
Makaroni, vārīti(1)		129,8	7,4	0,8	46,0	221,1
Maize(1)		45	3,8	1,3	23,4	120,2
Kakao ķīselis (7)		99,7	2,5	2,5	16,7	99,2
Dārzeņu mix.		100	1,3	0,1	6,5	32,6
Piens(7)		100,3	3,2	3,2	6,0	65,2
Siera mērce(1.7.)		30,4	0,8	6,1	0,3	59,7

Ēdienkarte						
Ēdiena nosaukums		Porcijas svars g	UZTURVIELAS			
			OLB	TAUKI	OGLHIDR.	KCAL
Grupa:	5.-9.klase	Sējas pamatskola				
pirmdiena, 03.03.2025		747,1	32,3	41,6	76,5	809,0
2.Pusdienas		747,1	32,3	41,6	76,5	809,0
Svaigu kāpostu zupa ar kartupeļiem		251,7	1,6	5,3	7,8	85,4
Maize(1)		45	3,8	1,3	23,4	120,2
Kartupeļi		200	4,0	0,2	29,6	136,2
Kotlete zivju.(3.4.1)		100	21,2	17,2	10,5	281,9
Ķīnas salāti ar tomātiem ,gurķiem dillēm un eļļu		100	1,3	4,1	4,1	58,8
Mērce krējuma(1.7)		50,4	0,3	13,5	1,0	126,4
otrdiena, 04.03.2025		765,4	32,4	31,6	135,6	956,3
2.Pusdienas		765,4	32,4	31,6	135,6	956,3
Makaroni ar malto gaļu(1)		250	25,3	20,6	90,6	648,8
Jogurta krems(7) ar mērci.		120,7	1,9	9,6	15,1	154,6
Maize(1)		45	3,8	1,3	23,4	120,2
Ūdens ar citronu		249,7	0,0	0,0	0,0	0,1
Dārzeņu mix.		100	1,3	0,1	6,5	32,6
trešdiena, 05.03.2025		770,6	38,7	33,7	102,6	868,6
2.Pusdienas		770,6	38,7	33,7	102,6	868,6
Maize(1)		19	1,6	0,5	9,8	50,4
Zirņu zupa (no šķeltajiem zirņiem)		251,4	13,2	5,8	20,0	185,0
Plovs ar cūkgaļu		200,2	17,3	23,2	60,1	518,9
Marinēts gurķis		100	0,1	0,2	3,6	16,6
Kefīrs(7)		200	6,4	4,0	9,0	97,6
ceturtdiena, 06.03.2025		658,1	38,2	37,7	74,6	790,6
2.Pusdienas		658,1	38,2	37,7	74,6	790,6
Maize(1)		19	1,6	0,5	9,8	50,4
Biezpiena masa saldā(7)		69,5	8,4	7,9	12,5	154,5
Salātu mērcīte(7)		69,7	3,9	24,6	2,3	246,3
Dārzeņu mix.		100	1,3	0,1	6,5	32,6
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
Meža ogu mērce		100	0,1	0,3	10,1	43,0
piektdiena, 07.03.2025		645	25,2	28,9	126,6	867,0
2.Pusdienas		645	25,2	28,9	126,6	867,0
Makaroni, vārīti(1)		200	11,8	1,3	73,0	350,9
Maize(1)		45	3,8	1,3	23,4	120,2
Kakao ķīselis (7)		99,7	2,5	2,5	16,7	99,2
Dārzeņu mix.		100	1,3	0,1	6,5	32,6
Piens(7)		100,3	3,2	3,2	6,0	65,2
Siera mērce(1.7.)		100	2,7	20,5	1,0	199,0