

Ēdienkarte						
Ēdiena nosaukums		Porcijas	UZTURVIELAS			
		svars g	OLB	TAUKI	OGLHIDR.	KCAL
Grupa:	1.-4.klase	Sējas pamatskola				
trešdiena, 02.09.2026		983,8	26,2	25,0	117,2	798,9
1.Brokastis		403,3	9,8	5,4	59,8	326,4
Ievārījums		20	0,0	0,0	14,2	56,8
Piecgraudu biezputra(7)		250	9,8	5,4	42,6	257,6
Tēja		133,3	0,0	0,0	3,0	12,0
2.Pusdienas		580,5	16,4	19,6	57,4	472,5
Maltās gaļas mērce(1.7.)		100,3	9,8	18,6	2,9	218,5
Ābolu dzēriens.		101	0,1	0,0	7,5	30,4
Maize(1)		9	1,2	0,4	7,4	37,9
Dārzeņu mix.		100	0,7	0,1	5,8	26,9
Biešu zupa veģetārā.		150,1	2,3	0,4	16,0	77,0
Kartupeļi		120,1	2,4	0,1	17,8	81,7
ceturtdiena, 03.09.2026		848	17,8	30,9	68,6	625,2
1.Brokastis		268,3	2,7	18,8	11,5	225,9
Omlete(3,7)		100	1,1	1,5	0,9	21,3
Graudu maize ar sviestu(7)		15	1,4	17,3	7,0	189,4
Tomāts,gurķis šķēlēs		20	0,2	0,0	0,6	3,3
Tēja		133,3	0,0	0,0	3,0	12,0
2.Pusdienas		579,7	15,2	12,1	57,1	399,2
Maize(1)		9	1,2	0,4	7,4	37,9
Ūdens ar citronu		100,3	0,0	0,0	0,0	0,0
Dārzeņu mix.		100	0,7	0,1	5,8	26,9
Plovs ar cūkgaļu		150,4	9,9	8,9	31,1	245,0
Auzu pārslas ar putukrējumu(1.7)un ogu mērci.		120	0,2	0,7	8,4	40,6
Kefirs(7)		100	3,2	2,0	4,5	48,8
piektdiena, 04.09.2026		1023	31,1	42,4	75,0	805,9
1.Brokastis		403	2,3	2,8	21,7	121,3
Ievārījums		20	0,0	0,0	14,2	56,8
Kukurūzas biezputra.(7)		249,7	2,3	2,8	4,5	52,5
Tēja		133,3	0,0	0,0	3,0	12,0
2.Pusdienas		620	28,8	39,6	53,3	684,6
Makaroni, vārīti(1)		100	5,9	0,7	36,5	175,5
Ūdens ar citronu		100,3	0,0	0,0	0,0	0,0
Dārzeņu krēmzupa ar grauzdiņiem.(1.7)		199	5,1	25,8	10,1	293,2
Dārzeņu mix.		100	0,7	0,1	5,8	26,9
Cepta vistas fileja(1.3)		80,3	13,4	1,3	0,4	67,2
Siera mērce(1.7.)		40,4	3,8	11,7	0,4	121,9

Ēdienkarte						
Ēdiena nosaukums		Porcijas	UZTURVIELAS			
		svars g	OLB	TAUKI	OGLHIDR.	KCAL
Grupa:	5.-9.klase	Sējas pamatskola				
trešdiena, 02.09.2026		791,3	22,3	24,0	87,9	657,6
2.Pusdienas		791,3	22,3	24,0	87,9	657,6
Maltās gaļas mērce(1.7.)		120,2	11,8	22,3	3,5	261,5
Ābolu dzēriens.		150,5	0,1	0,0	10,8	43,6
Maize(1)		20,6	2,7	0,9	16,9	86,7
Dārzeņu mix.		100	0,7	0,1	5,8	26,9
Biešu zupa veģetārā.		200	3,0	0,5	21,4	102,7
Kartupeļi		200	4,0	0,2	29,6	136,2
ceturtdiena, 03.09.2026		740,1	22,8	16,2	91,0	602,4
2.Pusdienas		740,1	22,8	16,2	91,0	602,4
Maize(1)		39,9	5,3	1,8	32,7	168,0
Ūdens ar citronu		150,5	0,0	0,0	0,0	0,1
Dārzeņu mix.		100	0,7	0,1	5,8	26,9
Plovs ar cūkgaļu		179,7	11,8	10,6	37,4	293,7
Auzu pārslas ar putukrējumu(1.7)un ogu mērci.		120	0,2	0,7	8,4	40,6
Kefirs(7)		150	4,8	3,0	6,8	73,2
piektdiena, 04.09.2026		739,8	35,1	40,2	71,6	789,1
2.Pusdienas		739,8	35,1	40,2	71,6	789,1
Makaroni, vārīti(1)		150	8,9	1,0	54,8	263,2
Ūdens ar citronu		150,5	0,0	0,0	0,0	0,1
Dārzeņu krēmzupa ar grauzdiņiem.(1.7)		199	5,1	25,8	10,1	293,2
Dārzeņu mix.		100	0,7	0,1	5,8	26,9
Cepta vistas fileja(1.3)		99,9	16,7	1,6	0,6	84,0
Siera mērce(1.7.)		40,4	3,8	11,7	0,4	121,9