

Ēdienkarte					
Ēdiena nosaukums		Porcijas	UZTURVIELAS		
		svars g	OLB	TAUKI	OGLHIDR. KCAL
Grupa:	1.-4.klase	Sējas pamatskola			
pirmdiena, 03.02.2025		841,8	31,3	29,9	165,8 1057,4
1.Brokastis		420,4	7,1	5,9	82,5 411,6
Ievārījums		20	0,0	0,0	14,2 56,8
Rīsu biezputra(7)		200,4	7,1	5,9	63,3 334,8
Tēja		200	0,0	0,0	5,0 20,0
2.Pusdienas		421,4	24,2	24,0	83,3 645,9
Lapu salāti ar redīsiem, gurķiem un krējumu		100	2,9	6,5	4,4 87,9
Makaroni ar malto gaļu(1)		150,8	15,2	12,3	54,4 389,3
Maize(1)		19	1,6	0,5	9,8 50,4
Kakao ķīselis (7)		51,3	1,3	1,4	8,8 53,0
Piens(7)		100,3	3,2	3,2	6,0 65,2
otrdiena, 04.02.2025		946,2	29,3	38,3	97,6 852,0
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		645,7	24,9	26,3	66,6 602,6
Maize(1)		45	3,8	1,3	23,4 120,2
Dzērveņu sīrupa dzēriens(Rāmkalnu)		150,6	0,0	0,0	9,6 38,4
Vistas fileja ar citronu.		70	14,8	11,4	5,6 184,5
Salātu mērcīte(7)		30,3	1,7	10,5	1,0 105,7
Dārzeņu mix.		100	1,3	0,1	6,5 32,6
Svaigu kāpostu zupa ar kartupeļiem		149,7	1,3	2,8	5,7 53,1
Kartupeļi		100,1	2,0	0,1	14,8 68,1
trešdiena, 05.02.2025		971,2	37,5	38,6	128,0 1009,4
1.Brokastis		300	6,5	6,4	51,1 288,1
Kēksiņš ar rozīnēm.(1.3.7)		100	6,5	6,4	46,1 268,1
Tēja		200	0,0	0,0	5,0 20,0
2.Pusdienas		671,2	31,0	32,2	76,9 721,3
Tomātu-krējuma mērce(1.7)		51	1,2	1,5	7,5 48,0
Maize(1)		19	1,6	0,5	9,8 50,4
Dzērveņu sīrupa dzēriens(Rāmkalnu)		150,6	0,0	0,0	9,6 38,4
Rīsi.		100	3,5	1,3	35,7 168,8
Dārzeņu krēmzupa ar grauzdiņiem.(1.7)		150,4	4,4	19,7	7,8 226,0
Dārzeņu mix.		100	1,3	0,1	6,5 32,6
Cepts vistu šķīnkītis		100,2	19,0	9,0	0,0 157,0
ceturtdiena, 06.02.2025		1046,7	33,4	43,6	99,4 923,6
1.Brokastis		300	9,2	15,3	21,7 261,0
Sviestmaize ar gurķi.(1.7)		40	1,7	2,4	5,0 48,2
Sviestmaize ar sieru(1.7)		60	7,5	12,9	11,6 192,7
Tēja		200	0,0	0,0	5,0 20,0
2.Pusdienas		746,7	24,2	28,3	77,7 662,6
Maize(1)		45	3,8	1,3	23,4 120,2
Biezpiena masa saldā(7)		50,5	6,1	5,8	9,1 112,4
Ūdens ar citronu		199,5	0,0	0,0	0,0 0,1
Frikadeļu zupa(3.7)		351,7	13,5	21,0	17,5 313,2
Zemeņu mērce		100	0,7	0,3	27,8 116,8
piektdiena, 07.02.2025		971,2	27,9	31,9	144,5 976,8
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		498,7	20,0	25,0	85,5 646,7
Krējuma diļļu mērce		50,5	1,3	10,1	1,5 101,6
Maize(1)		45	3,8	1,3	23,4 120,2
Kartupeļu sacepums ar sieru.		150,6	9,9	9,3	41,2 288,2
Dārzeņu mix.		100	1,3	0,1	6,5 32,6
Pupiņu zupa veģetārā.		152,6	3,6	4,2	12,9 104,2

Ēdienkarte					
Ēdiena nosaukums		Porcijas	UZTURVIELAS		
		svars g	OLB	TAUKI	OGLHIDR. KCAL
Grupa:	5.-9.klase	Sējas pamatskola			
pirmdiena, 03.02.2025		525,2	30,5	28,6	115,4 841,1
2.Pusdienas		525,2	30,5	28,6	115,4 841,1
Lapu salāti ar redīsiem, gurķiem un krējumu		100	2,9	6,5	4,4 87,9
Makaroni ar malto gaļu(1)		180,2	18,1	15,1	65,0 468,6
Maize(1)		45	3,8	1,3	23,4 120,2
Kakao ķīselis (7)		99,7	2,5	2,5	16,7 99,2
Piens(7)		100,3	3,2	3,2	6,0 65,2
otrdiena, 04.02.2025		795,2	33,4	37,8	80,3 795,1
2.Pusdienas		795,2	33,4	37,8	80,3 795,1
Maize(1)		45	3,8	1,3	23,4 120,2
Dzērveņu sīrupa dzēriens(Rāmkalnu)		200	0,0	0,0	12,8 51,2
Vistas fileja ar citronu.		100	21,2	15,9	8,1 259,7
Salātu mērcīte(7)		50,5	2,8	17,6	1,7 176,1
Dārzeņu mix.		100	1,3	0,1	6,5 32,6
Svaigu kāpostu zupa ar kartupeļiem		149,7	1,3	2,8	5,7 53,1
Kartupeļi		150	3,0	0,2	22,2 102,2
trešdiena, 05.02.2025		808,2	37,0	35,1	100,9 867,8
2.Pusdienas		808,2	37,0	35,1	100,9 867,8
Tomātu-krējuma mērce(1.7)		68,7	1,7	1,5	10,4 62,3
Maize(1)		19	1,6	0,5	9,8 50,4
Dzērveņu sīrupa dzēriens(Rāmkalnu)		200	0,0	0,0	12,8 51,2
Rīsi.		150	5,3	2,4	53,6 256,9
Dārzeņu krēmzupa ar grauzdiņiem.(1.7)		150,4	4,4	19,7	7,8 226,0
Dārzeņu mix.		100	1,3	0,1	6,5 32,6
Cepts vistu šķīnkītis		120,1	22,8	10,8	0,0 188,4
ceturtdiena, 06.02.2025		875,4	29,8	34,0	85,8 768,0
2.Pusdienas		875,4	29,8	34,0	85,8 768,0
Maize(1)		45	3,8	1,3	23,4 120,2
Biezpiena masa saldā(7)		80,3	9,7	9,0	14,7 178,4
Ūdens ar citronu		249,7	0,0	0,0	0,0 0,1
Frikadeļu zupa(3.7)		400,4	15,6	23,4	20,0 352,4
Zemeņu mērce		100	0,7	0,3	27,8 116,8
piektdiena, 07.02.2025		669	26,2	34,4	108,5 848,6
2.Pusdienas		669	26,2	34,4	108,5 848,6
Krējuma diļļu mērce		70,3	1,8	14,1	2,1 142,2
Maize(1)		45	3,8	1,3	23,4 120,2
Kartupeļu sacepums ar sieru.		200	13,2	12,3	54,8 383,0
Dārzeņu mix.		100	1,3	0,1	6,5 32,6
Pupiņu zupa veģetārā.		253,7	6,1	6,6	21,7 170,7