

Ēdienkarte						
Ēdiena nosaukums		Porcijas	UZTURVIELAS			
		svars g	OLB	TAUKI	OGLHIDR.	KCAL
Grupa:	1.-4.klase	Sējas pamatskola				
otrdiena, 03.09.2024		1168,5	35,7	31,2	137,1	971,6
1.Brokastis		452,5	7,9	6,9	44,8	273,2
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		716	27,8	24,2	92,3	698,3
Makaroni, vārīti(1)		129,8	7,4	0,8	46,0	221,1
C/g Karbonāde panēta(1.3)		60,2	16,3	5,5	6,4	139,9
Maize(1)		19,3	1,3	0,5	7,8	40,6
Dzērveņu sīrupa dzēriens(Rāmkalnu)		200	0,0	0,0	12,8	51,2
Lapu salāti ar tomātiem un krējumu		104,7	0,3	0,3	0,6	6,2
Kakao krems(7)		51,4	1,0	6,7	8,2	96,9
Meža ogu ķīselis		100	0,1	0,3	10,1	43,0
Siera mērce(1.7.)		50,6	1,3	10,2	0,5	99,5
trešdiena, 04.09.2024		1089,8	46,8	49,0	83,5	962,2
1.Brokastis		450	21,4	11,8	22,7	282,9
Sviestmaize(1,7)		25	1,7	4,8	11,5	96,3
Biezpiens ar krējumu(7)		125	18,7	6,8	2,5	145,3
Tomāti,gurķi,paprika.		100	1,1	0,2	3,8	21,4
Tēja		200	0,0	0,0	5,0	20,0
2.Pusdienas		639,8	25,4	37,2	60,8	679,3
Maize(1)		19,3	1,3	0,5	7,8	40,6
Dzērveņu sīrupa dzēriens(Rāmkalnu)		150,6	0,0	0,0	9,6	38,4
Biešu zupa (3)		150	3,9	4,5	15,9	119,4
Svaigu kāpostu, burkānu salāti ar eļļu		99,8	1,3	5,1	5,5	72,6
Kartupeļi		120,1	2,4	0,1	17,8	81,7
Cūkgāja ar dārzeņiem un tomātu mērci.		100	16,5	27,1	4,3	326,5
ceturtdiena, 05.09.2024		965,4	26,0	32,7	98,2	791,0
1.Brokastis		270	9,0	13,9	28,1	273,9
Cepta siermaize		70	9,0	13,9	23,1	253,9
Tēja		200	0,0	0,0	5,0	20,0
2.Pusdienas		695,4	17,0	18,7	70,1	517,1
Maize(1)		45	3,1	1,2	18,2	95,7
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)		300,4	7,2	11,5	15,1	192,2
Zemeņu mērce		100	0,7	0,3	27,8	116,8

Ēdienkarte						
Ēdiena nosaukums		Porcijas	UZTURVIELAS			
		svars g	OLB	TAUKI	OGLHIDR.	KCAL
Grupa:	5.-9.klase	Sējas pamatskola				
otrdiena, 03.09.2024		851,8	44,9	28,4	133,8	970,8
2.Pusdienas		851,8	44,9	28,4	133,8	970,8
Makaroni, vārīti(1)		200	11,8	1,3	73,0	350,9
C/g Karbonāde panēta(1.3)		100,1	27,3	8,5	10,4	227,4
Maize(1)		45	3,1	1,2	18,2	95,7
Dzērveņu sīrupa dzēriens(Rāmkalnu)		200	0,0	0,0	12,8	51,2
Lapu salāti ar tomātiem un krējumu		104,7	0,3	0,3	0,6	6,2
Kakao krems(7)		51,4	1,0	6,7	8,2	96,9
Meža ogu ķīselis		100	0,1	0,3	10,1	43,0
Siera mērce(1.7.)		50,6	1,3	10,2	0,5	99,5
trešdiena, 04.09.2024		880,1	35,7	49,4	99,2	983,9
2.Pusdienas		880,1	35,7	49,4	99,2	983,9
Maize(1)		50,1	3,4	1,3	20,3	106,4
Dzērveņu sīrupa dzēriens(Rāmkalnu)		200	0,0	0,0	19,2	76,8
Biešu zupa (3)		250,2	6,6	7,7	26,5	201,4
Svaigu kāpostu, burkānu salāti ar eļļu		99,8	1,3	5,1	5,5	72,6
Kartupeļi		150	3,0	0,2	22,2	102,2
Cūkgāja ar dārzeņiem un tomātu mērci.		130	21,4	35,2	5,6	424,5
ceturtdiena, 05.09.2024		849,9	25,7	28,5	86,2	704,1
2.Pusdienas		849,9	25,7	28,5	86,2	704,1
Maize(1)		50,1	3,4	1,3	20,3	106,4
Biezpiena masa saldā(7)		100,1	12,0	11,5	18,1	223,9
Ūdens ar citronu		199,5	0,0	0,0	0,0	0,1
Frikadeļu zupa(3.7)		400,2	9,6	15,4	20,1	257,0
Zemeņu mērce		100	0,7	0,3	27,8	116,8