

Ēdienkarte						
Ēdiena nosaukums		Porcijas svars g	UZTURVIELAS			
			OLB	TAUKI	OGLHID	KCAL
Grupa:	1.-4.klase	Sējas pamatskola				
pirmdiena, 03.11.2025		967,2	25,7	16,7	124,6	752,7
1.Brokastis		472	7,6	5,4	43,9	254,5
Ievārījums		20	0,0	0,0	14,2	56,8
Auzu pārslu biezputra(1.7)		252	7,6	5,4	24,8	177,7
Tēja		200	0,0	0,0	5,0	20,0
2.Pusdienas		495,2	18,1	11,4	80,6	498,2
Maize(1)		45	3,5	1,2	20,3	106,2
Rīvīti burkāni ar puraviem.(7)		49,8	0,2	0,7	3,6	21,6
Dārzeņu mix.		100	1,3	0,1	7,0	34,2
Skābu kāpostu zupa(7)		150	3,2	0,4	18,7	91,2
Plovs ar cūkgaļu		150,4	9,9	8,9	31,1	245,0
otrdiena, 04.11.2025		966,2	37,0	38,5	76,3	800,4
1.Brokastis		351,3	4,8	8,5	12,1	144,2
Sviestmaize ar sieru un šķīnķi(.1.7)		51,3	3,9	8,4	4,2	107,9
Tomāts,gurķis šķēlēs		100	0,9	0,2	2,9	16,4
Tēja		200	0,0	0,0	5,0	20,0
2.Pusdienas		614,9	32,2	30,0	64,2	656,1
Maize(1)		45	3,5	1,2	20,3	106,2
Dārzeņu mix.		100	1,3	0,1	7,0	34,2
Skābeņu zupa(3.7)		149,8	5,9	6,5	11,1	126,8
Kartupeļi		120,1	2,4	0,1	17,8	81,7
Cūkgaļa ar dārzeņiem un tomātu mērci.		100	15,8	20,1	3,7	258,4
Kefīrs(7)		100	3,2	2,0	4,5	48,8
trešdiena, 05.11.2025		1025	27,5	38,0	115,2	914,4
1.Brokastis		370	8,4	1,2	50,7	248,3
Ievārījums		20	0,0	0,0	14,2	56,8
Krējums 20%(7)		50	0,0	0,4	0,0	3,4
Biezpiena plācenīši(1.3.7.)		100	8,4	0,8	31,5	168,1
Tēja		200	0,0	0,0	5,0	20,0
2.Pusdienas		655	19,1	36,8	64,5	666,1
Vistas gaļas kotlete.(1.3)		70,1	10,6	6,3	2,9	111,7
Kartupeļu biezenis		150,9	1,6	3,8	9,2	77,7
Maize(1)		45	3,5	1,2	20,3	106,2
Dārzeņu mix.		100	1,3	0,1	7,0	34,2
Biešu salāti		99,9	1,1	0,1	6,8	32,5
Kakao krems(7)		38,9	0,6	5,0	5,8	70,3
Meža ogu mērce		100	0,1	0,3	10,1	42,9
Mērce krējuma(1.7)		50,2	0,2	20,0	2,4	190,7
ceturtdiena, 06.11.2025		920	45,1	45,5	85,0	930,4
1.Brokastis		450,4	16,4	12,7	23,7	274,4
Cīsiņš mīklā(1.7)		100,4	15,8	11,5	4,0	182,4
Tēja		200	0,0	0,0	5,0	20,0
Ābols		150	0,6	1,2	14,7	72,0
2.Pusdienas		469,6	28,7	32,8	61,3	656,0
Maize(1)		20,3	1,6	0,6	9,1	47,9
Rīsi ar dārzeņiem.		100	1,8	20,9	18,1	267,5
Borščs ukraiņu.		150	9,6	4,1	24,6	173,9
Vistas fileja dārzeņu mērcē(1.7.)		99,3	14,4	7,1	2,5	132,4
Dārzeņu mix.		100	1,3	0,1	7,0	34,2
piektdiena, 07.11.2025		881,3	31,9	35,0	89,7	801,5
1.Brokastis		185	6,6	5,8	17,6	148,5
Sausās kukurūzas pārslas ar jogurtu		185	6,6	5,8	17,6	148,5
2.Pusdienas		696,3	25,3	29,2	72,1	653,0
Maize(1)		45	3,5	1,2	20,3	106,2
Plātsmaize ar biežpienu(3.7)		100,2	7,6	11,6	22,4	224,1
Dzērveņu sirupa dzēriens(Rāmkalnu)		150,6	0,0	0,0	9,6	38,4
Frikadeļu zupa(3.7)		400,5	14,1	16,4	19,8	284,3
sestdiena, 08.11.2025		838,7	23,3	37,1	90,1	789,5
1.Brokastis		275	13,8	8,0	29,1	243,8
Sviestmaize(1,7)		25	3,9	6,1	22,0	158,0
Biezpiens ar krējumu un lociņiem.(7)		150	8,6	0,7	0,9	44,5
Kafija cigoriņu.(7)		100	1,4	1,2	6,3	41,3
2.Pusdienas		563,7	9,5	29,1	61,0	545,7
Šampinjonu mērce		70	0,8	13,4	2,3	135,6
Tvaicēti dārzeņi		100	0,0	0,0	0,0	0,0
Maize(1)		45	3,5	1,2	20,3	106,2
Augļu kokteilis ar putukrējumu.(7)		147,6	1,0	14,1	4,2	147,2
Grubotto.		101	2,2	0,3	19,4	88,5
Kartupeļi		100,1	2,0	0,1	14,8	68,1

Ēdienkarte						
Ēdiena nosaukums		Porcijas svars g	UZTURVIELAS			
			OLB	TAUKI	OGLHID	KCAL
Grupa:	5.-9.klase	Sējas pamatskola				
pirmdiena, 03.11.2025		976	26,9	18,3	116,0	738,3
2.Pusdienas		976	26,9	18,3	116,0	738,3
Maize(1)		45	3,5	1,2	20,3	106,2
Ūdens ar citronu		249,7	0,0	0,0	0,0	0,1
Rīvīti burkāni ar puraviem.(7)		81,3	0,3	1,5	5,8	37,5
Dārzeņu mix.		100	1,3	0,1	7,0	34,2
Skābu kāpostu zupa(7)		250	5,3	0,6	31,2	152,0
Plovs ar cūkgaļu		250	16,5	14,9	51,8	408,3
otrdiena, 04.11.2025		915	44,1	40,4	88,9	896,5
2.Pusdienas		915	44,1	40,4	88,9	896,5
Maize(1)		45	3,5	1,2	20,3	106,2
Dārzeņu mix.		100	1,3	0,1	7,0	34,2
Skābeņu zupa(3.7)		250	9,9	10,8	18,7	212,4
Kartupeļi		200	4,0	0,2	29,6	136,2
Cūkgaļa ar dārzeņiem un tomātu mērci.		120	19,0	24,1	4,4	309,9
Kefīrs(7)		200	6,4	4,0	9,0	97,6
trešdiena, 05.11.2025		721,7	24,7	49,7	74,7	845,9
2.Pusdienas		721,7	24,7	49,7	74,7	845,9
Vistas gaļas kotlete.(1.3)		100	15,1	8,7	4,3	157,2
Maize(1)		20,3	1,6	0,6	9,1	47,9
Kartupeļu biezenis(7)		199,9	4,3	13,3	26,8	244,5
Dārzeņu mix.		100	1,3	0,1	7,0	34,2
Biešu salāti		99,9	1,1	0,1	6,8	32,5
Kakao krems(7)		51,4	1,0	6,6	8,1	96,0
Meža ogu mērce		100	0,1	0,3	10,1	42,9
Mērce krējuma(1.7)		50,2	0,2	20,0	2,4	190,7
ceturtdiena, 06.11.2025		644,5	38,0	47,0	98,3	969,3
2.Pusdienas		644,5	38,0	47,0	98,3	969,3
Maize(1)		45	3,5	1,2	20,3	106,2
Rīsi ar dārzeņiem.		150,2	2,7	31,7	27,5	406,4
Borščs ukraiņu.		250	16,0	6,8	41,1	290,0
Vistas fileja dārzeņu mērcē(1.7.)		99,3	14,4	7,1	2,5	132,4
Dārzeņu mix.		100	1,3	0,1	7,0	34,2
piektdiena, 07.11.2025		802,3	29,2	33,5	79,6	737,3
2.Pusdienas		802,3	29,2	33,5	79,6	737,3
Maize(1)		50,6	4,0	1,4	22,8	119,6
Plātsmaize ar biežpienu(3.7)		100,2	7,6	11,6	22,4	224,1
Dzērveņu sirupa dzēriens(Rāmkalnu)		150,6	0,0	0,0	9,6	38,4
Frikadeļu zupa(3.7)		500,9	17,6	20,5	24,8	355,2
sestdiena, 08.11.2025		643,7	10,8	34,8	69,4	637,1
2.Pusdienas		643,7	10,8	34,8	69,4	637,1
Šampinjonu mērce		100,1	1,2	19,1	3,3	193,0
Tvaicēti dārzeņi		100	0,0	0,0	0,0	0,0
Maize(1)		45	3,5	1,2	20,3	106,2
Augļu kokteilis ar putukrējumu.(7)		147,6	1,0	14,1	4,2	147,2
Grubotto.		101	2,2	0,3	19,4	88,5
Kartupeļi		150	3,0	0,2	22,2	102,2