

Ēdienkarte						
Ēdiena nosaukums		Porcijas	UZTURVIELAS			
		svars g	OLB	TAUKI	OGLHIDR.	KCAL
Grupa:	1.-4.klase	Sējas pamatskola				
pirmdiena, 04.11.2024		1082	34,9	33,9	144,4	1022,8
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		609,5	26,9	27,0	85,5	692,7
Maize(1)		9	0,8	0,3	4,7	24,0
Dzērveņu sīrupa dzēriens(Rāmkalnu)		150,6	0,0	0,0	9,6	38,4
Vistas fileja karija mērcē(1.7)		99,9	11,3	22,0	5,5	265,4
Rīsi.		100	3,5	0,5	35,7	161,3
Tomāti,gurķi,paprika,burkāni.		100	1,3	0,1	5,3	27,8
Borščs ukraiņu.		150	10,0	4,1	24,6	175,7
otrdiena, 05.11.2024		859,3	18,0	45,9	84,7	823,3
1.Brokastis		259,7	2,9	8,7	24,5	187,4
Sviestmaize ar šķīnķi(1.7)		59,7	2,9	8,7	19,5	167,4
Tēja		200	0,0	0,0	5,0	20,0
2.Pusdienas		599,6	15,1	37,2	60,2	635,9
Maize(1)		19,3	1,3	0,5	7,8	40,6
Kartupeļu sacepums ar gaļu(3.7)		181	8,2	12,3	10,3	185,0
Ūdens ar citronu		199,5	0,0	0,0	0,0	0,1
Svaigu kāpostu, burkānu salāti ar eļļu		99,8	1,3	5,1	5,5	72,6
Auzu pārslas ar putukrējumu(1.7)un ogu mērci.		100	4,3	19,4	36,5	337,6
trešdiena, 06.11.2024		1000,8	29,9	37,2	107,0	882,8
1.Brokastis		250	8,1	7,5	20,9	183,3
Sausās kukurūzas pārslas ar jogurtu un pienu		250	8,1	7,5	20,9	183,3
2.Pusdienas		750,8	21,8	29,7	86,1	699,5
Maize(1)		50,1	3,4	1,3	20,3	106,4
Ūdens ar citronu		249,7	0,0	0,0	0,0	0,1
Frikadeļu zupa(3.7)		351,3	13,6	21,0	17,6	314,0
Plātsmaize ar āboliem(1.3.7.)		99,7	4,8	7,4	48,2	279,1
ceturtdiena, 07.11.2024		1010,8	38,7	36,1	101,5	885,4
1.Brokastis		290,6	7,1	14,4	19,9	237,4
Sviestmaize ar gurķi.(1.7)		40	0,8	3,6	4,9	55,3
Sviestmaize ar sieru(1.7)		50,6	6,3	10,8	10,0	162,2
Tēja		200	0,0	0,0	5,0	20,0
2.Pusdienas		720,2	31,6	21,7	81,6	647,9
Makaroni ar malto gaļu(1)		150,8	15,2	12,3	54,4	389,3
Maize(1)		19,3	1,3	0,5	7,8	40,6
Ūdens ar citronu		249,7	0,0	0,0	0,0	0,1
Rīvēti burkāni ar puraviem.(7)		100,5	1,6	1,9	7,3	53,1
Vistas zupa ar dārzeņiem.(1)		199,9	13,4	6,9	12,2	164,8
piektdiena, 08.11.2024		1059	28,9	39,3	103,0	881,5
1.Brokastis		280,6	2,2	5,9	20,6	144,6
Sviestmaize(1,7)		30	2,0	5,8	13,8	115,5
Makaronu piena zupa(1.7)		250,6	0,2	0,1	6,9	29,0
2.Pusdienas		778,4	26,7	33,4	82,4	736,9
Maize(1)		19,3	1,3	0,5	7,8	40,6
Biezpiena masa saldā(7)		100,1	12,0	11,5	18,1	223,9
Ūdens ar citronu		249,7	0,0	0,0	0,0	0,1
Kartupeļi		150	3,0	0,2	22,2	102,2
Cepta zivs fileja(7.3.4.1.)		59,7	8,8	6,7	2,1	103,8
Biešu salāti ar marinētu gurķi un zaļiem zirņiem		49,2	0,6	0,7	3,5	23,1
Zemeņu mērce		100	0,7	0,3	27,8	116,8
Mērce krējuma(1.7)		50,4	0,3	13,5	1,0	126,4

Ēdienkarte						
Ēdiena nosaukums		Porcijas	UZTURVIELAS			
		svars g	OLB	TAUKI	OGLHIDR.	KCAL
Grupa:	5.-9.klase	Sējas pamatskola				
pirmdiena, 04.11.2024		779,5	34,3	33,6	115,7	902,2
2.Pusdienas		779,5	34,3	33,6	115,7	902,2
Maize(1)		9	0,8	0,3	4,7	24,0
Dzērveņu sīrupa dzēriens		200	0,0	0,0	12,8	51,2
Vistas fileja karija mērcē(		120,4	13,6	26,9	6,5	322,7
Rīsi.		150	5,3	0,8	53,6	242,0
Tomāti,gurķi,paprika,bur		100	1,3	0,1	5,3	27,8
Borščs ukraiņu.		200,1	13,4	5,5	32,9	234,5
otrdiena, 05.11.2024		418,5	16,5	65,0	61,8	898,1
2.Pusdienas		418,5	16,5	65,0	61,8	898,1
Maize(1)		19,3	1,3	0,5	7,8	40,6
Kartupeļu sacepums ar g		199,4	9,7	40,1	12,0	447,3
Svaigu kāpostu, burkānu		99,8	1,3	5,1	5,5	72,6
Auzu pārslas ar putukrēji		100	4,3	19,4	36,5	337,6
trešdiena, 06.11.2024		800	23,8	32,1	88,6	739,1
2.Pusdienas		800	23,8	32,1	88,6	739,1
Maize(1)		50,1	3,4	1,3	20,3	106,4
Ūdens ar citronu		249,7	0,0	0,0	0,0	0,1
Frikadeļu zupa(3.7)		400,5	15,6	23,4	20,1	353,6
Plātsmaize ar āboliem(1.:		99,7	4,8	7,4	48,2	279,1
ceturtdiena, 07.11.2024		769,8	36,6	25,8	99,8	777,7
2.Pusdienas		769,8	36,6	25,8	99,8	777,7
Makaroni ar malto gaļu(1		200,4	20,3	16,4	72,5	519,1
Maize(1)		19,3	1,3	0,5	7,8	40,6
Ūdens ar citronu		249,7	0,0	0,0	0,0	0,1
Rīvēti burkāni ar puravier		100,5	1,6	1,9	7,3	53,1
Vistas zupa ar dārzeņiem		199,9	13,4	6,9	12,2	164,8
piektdiena, 08.11.2024		888,5	31,5	36,6	88,3	808,3
2.Pusdienas		888,5	31,5	36,6	88,3	808,3
Maize(1)		9	0,8	0,3	4,7	24,0
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
Kartupeļi		200	4,0	0,2	29,6	136,2
Cepta zivs fileja(7.3.4.1.)		99,5	14,6	11,2	3,5	173,1
Biešu salāti ar marinētu g		99,6	1,4	2,1	7,1	53,2
Zemeņu mērce		100	0,7	0,3	27,8	116,8
Mērce krējuma(1.7)		50,4	0,3	13,5	1,0	126,4