

Ēdienkarte					
Ēdiena nosaukums	Porcijas svars g	UZTURVIELAS			
		OLB	TAUKI	OGLHIDR.	KCAL
Grupa: 1.-4.klase Sējas pamatskola					
pirmdiena, 05.01.2026	880,9	28,0	24,7	153,5	948,5
1.Brokastis	470	4,8	2,8	38,7	198,7
Ievārījums	20	0,0	0,0	14,2	56,8
Piecgraudu biezputra(7)	250	4,8	2,8	19,5	121,9
Tēja	200	0,0	0,0	5,0	20,0
2.Pusdienas	410,9	23,2	21,9	114,9	749,8
Maltās gaļas mērce(1.7.)	100,3	9,8	18,6	2,9	218,5
Griķi vārīti	150	8,6	2,1	47,1	241,7
Maize(1)	20,6	2,7	0,9	16,9	86,7
Marinēts gurķis	40	0,0	0,1	1,4	6,6
Uzputenis ar pienu.(1.7)	100	2,1	0,2	46,5	196,2
otrdiena, 06.01.2026	1060,8	26,9	18,6	96,6	661,6
1.Brokastis	469,7	2,3	2,8	23,7	129,2
Ievārījums	20	0,0	0,0	14,2	56,8
Kukurūzas biezputra.(7)	249,7	2,3	2,8	4,5	52,5
Tēja	200	0,0	0,0	5,0	20,0
2.Pusdienas	591,1	24,6	15,8	72,9	532,4
Makaroni, vārīti(1)	129,8	7,4	0,8	46,0	221,1
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	1,0	0,1	6,9	33,1
Gulašs(1.7)	99,9	11,8	14,1	2,6	184,6
Kartupeļu zupa ar pupiņām	152,1	3,1	0,3	10,0	55,6
trešdiena, 07.01.2026	830,9	30,0	39,6	101,5	883,2
1.Brokastis	371	11,1	6,7	41,9	272,2
Ievārījums	20	0,0	0,0	14,2	56,8
Sviestmaize(1,7)	25	3,9	6,1	22,0	158,0
Biezpiens ar krējumu un lociņiem.(7)	126	7,2	0,6	0,8	37,4
Tēja	200	0,0	0,0	5,0	20,0
2.Pusdienas	459,9	18,9	32,9	59,6	610,9
Kotlete(1.3)	70,7	9,5	11,9	7,0	173,4
Maize(1)	9	1,2	0,4	7,4	37,9
Zirņu zupa (no šķeltajiem zirņiem)	99,9	4,4	0,3	16,6	87,4
Dārzeņu mix.	100	1,0	0,1	6,9	33,1
Kartupeļi	130,1	2,6	0,1	19,2	88,5
Mērce krējuma(1.7)	50,2	0,2	20,0	2,4	190,7
ceturtdiena, 08.01.2026	675	16,9	27,0	91,2	676,8
1.Brokastis	275,6	4,1	6,1	28,8	186,7
Sviestmaize(1,7)	25	3,9	6,1	22,0	158,0
Makaronu piena zupa(1.7)	250,6	0,2	0,1	6,8	28,7
2.Pusdienas	399,4	12,8	20,9	62,4	490,1
Maize(1)	9	1,2	0,4	7,4	37,9
Dārzeņu mix.	100	1,0	0,1	6,9	33,1
Plovs ar cūkgalu	150,4	9,9	8,9	31,1	245,0
Ogu mērce.	100	0,1	0,3	10,1	42,9
Putukrējums(7)	40	0,6	11,2	6,9	131,2
piektdiena, 09.01.2026	857,3	25,7	42,0	110,3	923,7
1.Brokastis	260,2	6,6	11,0	23,9	220,7
Cepta siermaizīte(1.7)	60,2	6,6	11,0	18,9	200,7
Tēja	200	0,0	0,0	5,0	20,0
2.Pusdienas	597,1	19,0	31,1	86,4	703,0
Maize(1)	45	6,0	2,0	36,9	189,7
Dzērveņu sīrupa dzēriens(Rāmkalnu)	100	0,0	0,0	6,4	25,6
Frikadeļu zupa(3.7)	351,8	12,4	14,4	17,3	248,4
Plātsmaize ar drumstaiļām.(1.7)	100,3	0,7	14,7	25,8	239,3

Ēdienkarte					
Ēdiena nosaukums	Porcijas svars g	UZTURVIELAS			
		OLB	TAUKI	OGLHIDR.	KCAL
Grupa: 5.-9.klase Sējas pamatskola					
pirmdiena, 05.01.2026	545,3	29,1	26,8	151,3	963,4
2.Pusdienas	545,3	29,1	26,8	151,3	963,4
Maltās gaļas mērce(1.7.)	120,2	11,8	22,3	3,5	261,5
Griķi vārīti	150	8,6	2,1	47,1	241,7
Maize(1)	45	6,0	2,0	36,9	189,7
Marinēts gurķis	100	0,1	0,2	3,6	16,6
Uzputenis ar pienu.(1.7)	130,1	2,7	0,3	60,2	253,9
otrdiena, 06.01.2026	630,4	28,4	18,7	82,1	611,1
2.Pusdienas	630,4	28,4	18,7	82,1	611,1
Makaroni, vārīti(1)	150	8,9	1,0	54,8	263,2
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	1,0	0,1	6,9	33,1
Gulašs(1.7)	119	14,1	16,9	3,1	221,3
Kartupeļu zupa ar pupiņām	152,1	3,1	0,3	10,0	55,6
trešdiena, 07.01.2026	690,4	30,4	46,9	99,5	942,8
2.Pusdienas	690,4	30,4	46,9	99,5	942,8
Kotlete(1.3)	99,9	13,5	17,0	9,5	245,3
Maize(1)	20,6	2,7	0,9	16,9	86,7
Zirņu zupa (no šķeltajiem zirņiem)	199,8	8,8	0,7	33,2	174,7
Dārzeņu mix.	100	1,0	0,1	6,9	33,1
Kartupeļi	200	4,0	0,2	29,6	136,2
Mērce krējuma(1.7)	70,1	0,3	28,0	3,4	266,8
ceturtdiena, 08.01.2026	546	24,3	31,3	114,9	839,9
2.Pusdienas	546	24,3	31,3	114,9	839,9
Maize(1)	45	6,0	2,0	36,9	189,7
Dārzeņu mix.	100	1,0	0,1	6,9	33,1
Plovs ar cūkgalu	250	16,5	14,9	51,8	408,3
Ogu mērce.	100	0,1	0,3	10,1	42,9
Putukrējums(7)	51	0,8	14,0	9,2	165,9
piektdiena, 09.01.2026	797	22,6	35,2	97,7	799,4
2.Pusdienas	797	22,6	35,2	97,7	799,4
Maize(1)	45	6,0	2,0	36,9	189,7
Dzērveņu sīrupa dzēriens(Rāmkalnu)	200	0,0	0,0	12,8	51,2
Frikadeļu zupa(3.7)	451,7	15,9	18,5	22,2	319,2
Plātsmaize ar drumstaiļām.(1.7)	100,3	0,7	14,7	25,8	239,3