

Ēdienkarte					
Ēdiena nosaukums		Porcijas svars g	UZTURVIELAS		
			OLB	TAUKI	OGLHIDR. KCAL
Grupa: 1.-4.klase		Sējas pamatskola			
otrdiena, 06.05.2025		1156,5	28,9	29,5	146,9 968,1
1.Brokastis		470,7	7,9	6,1	45,3 267,9
Ievārījums		20	0,0	0,0	14,2 56,8
Auzu pārslu biežputra(1.7)		250,7	7,9	6,1	26,1 191,0
Tēja		200	0,0	0,0	5,0 20,0
2.Pusdienas		685,8	20,9	23,4	101,6 700,2
Makaroni ar malto gaļu(1)		150,8	15,2	12,3	54,4 389,3
Maize(1)		45	2,2	0,8	12,5 66,2
Dzērveņu sīrupa dzēriens(Rāmkalnu)		200	0,0	0,0	12,8 51,2
Biešu zupa veģetārā.		250	3,4	10,1	20,5 186,8
Marinēts gurķis		40	0,0	0,1	1,4 6,6
trešdiena, 07.05.2025		1023,4	33,7	33,7	52,8 649,5
1.Brokastis		330,8	6,6	6,2	12,3 131,5
Omlete(3,7)		80	5,7	5,0	1,2 72,3
Sviestmaize ar gurķi.(1.7)		50,8	1,0	1,2	6,1 39,2
Tēja		200	0,0	0,0	5,0 20,0
2.Pusdienas		692,6	27,1	27,5	40,4 518,0
Svaigu kāpostu salāti ar papriku.		99,2	0,2	0,0	0,7 3,8
Maize(1)		39,6	2,0	0,7	11,0 58,4
Ūdens ar citronu		150,5	0,0	0,0	0,0 0,1
Pupiņu zupa veģetārā.		152,6	3,6	4,2	12,9 104,2
Kartupeļi		100,1	2,0	0,1	14,8 68,1
Cepts vistu šķiņķītis		100,2	19,0	9,0	0,0 157,0
Mērce krējuma(1.7)		50,4	0,3	13,5	1,0 126,4
ceturtdiena, 08.05.2025		845,6	40,6	32,3	68,1 725,6
1.Brokastis		325	16,4	10,2	18,5 231,8
Sviestmaize(1,7)		25	1,7	4,8	11,5 96,3
Biezpiens ar krējumu un lociņiem.(7)		100	14,8	5,4	2,0 115,6
Tēja		200	0,0	0,0	5,0 20,0
2.Pusdienas		520,6	24,2	22,1	49,6 493,8
Griķi vārīti		100	5,7	1,4	31,2 160,0
Maize(1)		19,8	1,0	0,3	5,5 28,8
Ūdens ar citronu		150,5	0,0	0,0	0,0 0,1
Dārzeņu mix.		100	1,3	0,1	5,8 29,3
Cūkgāļa ar dārzeņiem un tomātu mērci.		100	16,1	20,1	3,7 259,5
Auzu pārslas ar putukrējumu(1.7)un ogu mērci.		50,3	0,1	0,2	3,5 16,2
piektdiena, 09.05.2025		889	23,4	36,1	104,0 833,8
1.Brokastis		469,7	2,5	3,3	24,6 138,4
Ievārījums		20	0,0	0,0	14,2 56,8
Kukurūzas biežputra.(7)		249,7	2,5	3,3	5,4 61,6
Tēja		200	0,0	0,0	5,0 20,0
2.Pusdienas		419,3	20,8	32,7	79,4 695,4
Maize(1)		19,8	1,0	0,3	5,5 28,8
Rīsi ar dārzeņiem.		100	1,9	20,9	18,1 268,0
Dārzeņu mix.		100	1,3	0,1	5,8 29,3
Cepta zivs fileja(7.3.4.1.)		99,5	14,6	11,2	3,5 173,1
Uzputenis ar pienu.(1.7)		100	2,1	0,2	46,5 196,2
sestdiena, 10.05.2025		1068,5	27,2	37,0	96,9 830,0
1.Brokastis		321,2	9,1	15,2	20,7 255,5
Sviestmaize ar sieru(1.7)		70,6	8,9	15,1	13,8 226,4
Makaronu piena zupa(1.7)		250,6	0,2	0,1	6,9 29,0
2.Pusdienas		747,3	18,2	21,9	76,2 574,5
Banāns		200	2,4	0,1	36,6 156,7
Maize(1)		45	2,2	0,8	12,5 66,2
Dzērveņu sīrupa dzēriens(Rāmkalnu)		150,6	0,0	0,0	9,6 38,4
Frikadeļu zupa(3.7)		351,7	13,5	21,0	17,5 313,2

Ēdienkarte					
Ēdiena nosaukums		Porcijas svars g	UZTURVIELAS		
			OLB	TAUKI	OGLHIDR. KCAL
Grupa: 5.-9.klase		Sējas pamatskola			
otrdiena, 06.05.2025		845	31,1	31,7	140,0 969,6
2.Pusdienas		845	31,1	31,7	140,0 969,6
Makaroni ar malto gaļu(1)		250	25,3	20,6	90,6 648,8
Maize(1)		45	2,2	0,8	12,5 66,2
Dzērveņu sīrupa dzēriens(Rāmkalnu)		200	0,0	0,0	12,8 51,2
Biešu zupa veģetārā.		250	3,4	10,1	20,5 186,8
Marinēts gurķis		100	0,1	0,2	3,6 16,6
trešdiena, 07.05.2025		1003,3	36,3	39,1	61,0 740,9
2.Pusdienas		1003,3	36,3	39,1	61,0 740,9
Svaigu kāpostu salāti ar papriku.		99,2	0,2	0,0	0,7 3,8
Maize(1)		45	2,2	0,8	12,5 66,2
Ūdens ar citronu		249,7	0,0	0,0	0,0 0,1
Pupiņu zupa veģetārā.		198,9	4,7	4,8	17,1 130,2
Kartupeļi		200	4,0	0,2	29,6 136,2
Cepts vistu šķiņķītis		130,5	24,7	11,7	0,0 204,1
Mērce krējuma(1.7)		80	0,4	21,6	1,2 200,3
ceturtdiena, 08.05.2025		789,5	35,2	33,4	72,3 730,1
2.Pusdienas		789,5	35,2	33,4	72,3 730,1
Griķi vārīti		150	8,6	2,1	47,1 241,7
Maize(1)		19,8	1,0	0,3	5,5 28,8
Ūdens ar citronu		249,7	0,0	0,0	0,0 0,1
Dārzeņu mix.		100	1,3	0,1	5,8 29,3
Cūkgāļa ar dārzeņiem un tomātu mērci.		150	24,2	30,1	5,5 389,5
Auzu pārslas ar putukrējumu(1.7)un ogu mērci.		120	0,2	0,7	8,4 40,6
piektdiena, 09.05.2025		539,4	23,2	47,9	115,1 984,1
2.Pusdienas		539,4	23,2	47,9	115,1 984,1
Maize(1)		19,8	1,0	0,3	5,5 28,8
Rīsi ar dārzeņiem.		170,1	3,3	35,9	31,1 460,7
Dārzeņu mix.		100	1,3	0,1	5,8 29,3
Cepta zivs fileja(7.3.4.1.)		99,5	14,6	11,2	3,5 173,1
Uzputenis ar pienu.(1.7)		150	3,1	0,3	69,3 292,3
sestdiena, 10.05.2025		945,5	24,0	30,1	86,8 713,8
2.Pusdienas		945,5	24,0	30,1	86,8 713,8
Banāns		200	2,4	0,1	36,6 156,7
Maize(1)		45	2,2	0,8	12,5 66,2
Dzērveņu sīrupa dzēriens(Rāmkalnu)		200	0,0	0,0	12,8 51,2
Frikadeļu zupa(3.7)		500,5	19,4	29,2	25,0 439,7