

Ēdienkarte

Ēdiena nosaukums	Porcijas svars g	UZTURVIELAS			KCAL
		OLB	TAUKI	OGLHIDR.	
Grupa: 1.-4.klase	Sējas pamatskola				
otrdiena, 07.04.2026	959,6	31,4	25,0	144,9	931,7
1.Brokastis	300	6,5	6,4	51,1	288,1
Bulciņa(1.3.7)	100	6,5	6,4	46,1	268,1
Tēja	200	0,0	0,0	5,0	20,0
2.Pusdienas	659,6	24,9	18,5	93,8	643,6
Makaroni ar malto gaļu(1)	150,8	14,9	9,4	54,4	361,8
Maize(1)	9	1,2	0,4	7,4	37,9
Dzērveņu sīrupa dzēriens(Rāmkalnu)	200	0,0	0,0	12,8	51,2
Svaigu kāpostu, burkānu salāti ar eļļu	99,8	1,0	0,1	5,5	28,2
Skābeņu zupa(3.7)	200	7,8	8,6	13,8	164,5
trešdiena, 08.04.2026	881,1	30,9	26,7	110,0	804,2
1.Brokastis	403,3	9,8	5,4	59,8	326,4
Ievārījums	20	0,0	0,0	14,2	56,8
Piecgraudu biezputra(7)	250	9,8	5,4	42,6	257,6
Tēja	133,3	0,0	0,0	3,0	12,0
2.Pusdienas	477,8	21,2	21,3	50,3	477,7
Maize(1)	9	1,2	0,4	7,4	37,9
Zaļie salāti ar redīsiem.	50,5	0,4	0,3	1,2	9,1
Dārzeņu mix.	100	0,7	0,1	5,8	26,9
Kartupeļi	150	3,0	0,2	22,2	102,2
Cūkgāja ar dārzeņiem un tomātu mērci.	100	15,8	20,1	3,7	258,4
Ķiršu želeja ar putukrējumu(7)	68,3	0,0	0,4	10,0	43,3
ceturtdiena, 09.04.2026	717,9	32,1	43,6	100,0	922,2
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	532,9	25,5	37,9	82,5	773,7
Griķi vārīti	150	8,6	2,1	47,1	241,7
Maize(1)	9	1,2	0,4	7,4	37,9
Dārzeņu mix.	100	0,7	0,1	5,8	26,9
Pupiņu zupa veģetārā.	152,2	5,4	3,4	12,7	103,1
Viltotais zaķis(1.3)	71,5	9,5	11,9	7,0	173,4
Mērce krējuma(1.7)	50,2	0,2	20,0	2,4	190,7
piektdiena, 10.04.2026	905,2	37,4	34,8	56,2	687,9
1.Brokastis	272,6	19,3	12,0	8,6	219,8
Sviestmaize ar gurķi.(1.7)	39,3	0,8	0,3	4,9	25,4
Cīsiņi	100	18,5	11,7	0,7	182,4
Tēja	133,3	0,0	0,0	3,0	12,0
2.Pusdienas	632,6	18,1	22,8	47,6	468,1
Maize(1)	9	1,2	0,4	7,4	37,9
Ūdens ar citronu	100,3	0,0	0,0	0,0	0,0
Lapu salāti ar redīsiem, gurķiem un krējumu	50,8	1,1	0,3	1,8	14,7
Dārzeņu mix.	100	0,7	0,1	5,8	26,9
Kartupeļi	150	3,0	0,2	22,2	102,2
Cepta vistas fileja(1.3)	71,7	11,7	1,2	0,4	59,1
Auzu pārslas ar putukrējumu(1.7)un ogu mērci.	100,6	0,2	0,7	7,5	36,7
Mērce krējuma(1.7)	50,2	0,2	20,0	2,4	190,7

Ēdienkarte

Ēdiena nosaukums	Porcijas svars g	UZTURVIELAS			KCAL
		OLB	TAUKI	OGLHIDR.	
Grupa: 5.-9.klase	Sējas pamatskola				
otrdiena, 07.04.2026	745,2	34,6	23,3	141,5	915,9
2.Pusdienas	745,2	34,6	23,3	141,5	915,9
Makaroni ar malto gaļu(1)	200,4	19,8	12,5	72,5	482,4
Maize(1)	45	6,0	2,0	36,9	189,7
Dzērveņu sīrupa dzēriens(Rāmkalnu)	200	0,0	0,0	12,8	51,2
Svaigu kāpostu, burkānu salāti ar eļļu	99,8	1,0	0,1	5,5	28,2
Skābeņu zupa(3.7)	200	7,8	8,6	13,8	164,5
trešdiena, 08.04.2026	495,1	22,7	25,8	43,7	497,9
2.Pusdienas	495,1	22,7	25,8	43,7	497,9
Maize(1)	9	1,2	0,4	7,4	37,9
Zaļie salāti ar redīsiem.	100	0,9	0,5	2,4	18,0
Dārzeņu mix.	100	0,7	0,1	5,8	26,9
Kartupeļi	45	0,9	0,0	6,7	30,6
Cūkgāja ar dārzeņiem un tomātu mērci.	120	19,0	24,1	4,4	309,9
Ķiršu želeja ar putukrējumu(7)	121,1	0,0	0,7	17,0	74,6
ceturtdiena, 09.04.2026	611	29,7	63,0	87,4	1036,0
2.Pusdienas	611	29,7	63,0	87,4	1036,0
Griķi vārīti	150	8,6	2,1	47,1	241,7
Maize(1)	9	1,2	0,4	7,4	37,9
Dārzeņu mix.	100	0,7	0,1	5,8	26,9
Pupiņu zupa veģetārā.	152,2	5,4	3,4	12,7	103,1
Viltotais zaķis(1.3)	99,9	13,5	17,0	9,5	245,3
Mērce krējuma(1.7)	99,9	0,4	40,0	4,8	381,1
piektdiena, 10.04.2026	739,1	24,3	43,2	50,0	686,4
2.Pusdienas	739,1	24,3	43,2	50,0	686,4
Maize(1)	9	1,2	0,4	7,4	37,9
Ūdens ar citronu	100,3	0,0	0,0	0,0	0,0
Lapu salāti ar redīsiem, gurķiem un krējumu	100	2,1	0,7	3,6	28,9
Dārzeņu mix.	100	0,7	0,1	5,8	26,9
Kartupeļi	150	3,0	0,2	22,2	102,2
Cepta vistas fileja(1.3)	99,9	16,7	1,6	0,6	84,0
Auzu pārslas ar putukrējumu(1.7)un ogu mērci.	80	0,2	0,3	5,6	25,4
Mērce krējuma(1.7)	99,9	0,4	40,0	4,8	381,1