

Ēdienkarte						
Ēdiena nosaukums		Porcijas	UZTURVIELAS			
		svars g	OLB	TAUKI	OGLHIDR.	KCAL
Grupa: 1.-4.klase		Sējas pamatskola				
pirmdiena, 07.10.2024		940,8	31,9	33,9	134,2	969,6
1.Brokastis		470,9	5,1	7,4	47,7	277,7
Ievārījums		20	0,0	0,0	14,2	56,8
Piecgraudu biezputra(7)		250,9	5,1	7,4	28,5	200,9
Tēja		200	0,0	0,0	5,0	20,0
2.Pusdienas		469,9	26,8	26,5	86,5	691,8
Maize(1)		19	1,6	0,5	9,8	50,4
Rudens salāti.		100	3,5	0,3	10,4	58,0
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
Zirņu zupa (no šķeltajiem zirņiem)		151	6,9	3,2	25,0	156,7
otrdiena, 08.10.2024		740,2	41,2	57,3	120,0	1160,8
1.Brokastis		320	18,5	12,1	59,0	419,0
Ievārījums		20	0,0	0,0	14,2	56,8
Biezpiena plācenīši(1.3.7.)		100	18,5	12,1	39,8	342,1
Tēja		200	0,0	0,0	5,0	20,0
2.Pusdienas		420,2	22,7	45,2	61,0	741,9
Maize(1)		19	1,6	0,5	9,8	50,4
Kartupeļu biezenis(7)		100,4	2,2	7,2	13,6	128,0
Cūkgaļa ar dārzeņiem un tomātu mērci.		100	16,5	27,1	4,3	326,5
Biešu salāti		99,5	1,1	0,1	11,8	52,5
Meža ogu mērce		50,2	0,0	0,1	6,0	25,2
Putukrējums ar cepumiem(7)		51,1	1,2	10,2	15,6	159,3
trešdiena, 09.10.2024		917,2	45,1	45,8	124,2	1089,7
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		444,7	37,2	38,9	65,2	759,6
Maize(1)		45	3,8	1,3	23,4	120,2
Soļanka ar gaļu(7)		299,9	15,2	26,1	21,5	381,2
Biezpiena sacepums ar mērci(1.3.7.)		99,8	18,2	11,6	20,3	258,2
ceturtdiena, 10.10.2024		879	31,1	45,1	83,8	865,7
1.Brokastis		350	8,1	10,7	12,7	179,5
Omlete(3,7)		100	7,1	6,2	1,5	90,4
Sviestmaize ar gurķi.(1.7)		50	1,0	4,5	6,1	69,1
Tēja		200	0,0	0,0	5,0	20,0
2.Pusdienas		529	23,1	34,4	71,2	686,2
Griķi vārīti		100	5,7	1,4	31,2	160,0
Kotlete(1.3)		59,8	9,6	13,3	5,8	181,1
Maize(1)		19	1,6	0,5	9,8	50,4
Svaigu kāpostu,biešu salāti ar eļļu		99,8	0,2	0,0	0,7	3,9
Kakao ķīselis (7)		99,7	2,5	2,5	16,7	99,2
Piens(7)		100,3	3,2	3,2	6,0	65,2
Mērce krējuma(1.7)		50,4	0,3	13,5	1,0	126,4
piektdiena, 11.10.2024		814	32,9	22,9	164,4	995,3
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		514	26,4	16,5	113,3	707,2
Banāns		100	1,2	0,0	18,3	78,4
Maize(1)		14	1,2	0,4	7,3	37,2
Tomāti,gurķi,paprika,burkāni.		100	1,3	0,1	5,3	27,8
Makaroni ar sieru un dārzeņiem.(1.7)		200	19,8	13,4	73,2	492,9
Jogurts		100	2,9	2,5	9,2	70,9

Ēdienkarte						
Ēdiena nosaukums		Porcijas	UZTURVIELAS			
		svars g	OLB	TAUKI	OGLHIDR.	KCAL
Grupa: 5.-9.klase		Sējas pamatskola				
pirmdiena, 07.10.2024		640,3	35,5	33,5	122,0	931,1
2.Pusdienas		640,3	35,5	33,5	122,0	931,1
Maize(1)		19	1,6	0,5	9,8	50,4
Rudens salāti.		100	3,5	0,3	10,4	58,0
Vistas fileja karija mērcē(1.7)		120,4	13,6	26,9	6,5	322,7
Rīsi.		150	5,3	0,8	53,6	242,0
Zirņu zupa (no šķeltajiem zirņiem)		250,9	11,5	5,0	41,7	258,0
otrdiena, 08.10.2024		528,9	29,0	58,2	73,6	934,0
2.Pusdienas		528,9	29,0	58,2	73,6	934,0
Maize(1)		19	1,6	0,5	9,8	50,4
Kartupeļu biezenis(7)		150,2	3,4	10,0	20,4	184,8
Cūkgaļa ar dārzeņiem un tomātu mērci.		130	21,4	35,2	5,6	424,5
Biešu salāti		99,5	1,1	0,1	11,8	52,5
Meža ogu mērce		70,2	0,0	0,2	7,8	33,1
Putukrējums ar cepumiem(7)		60	1,5	12,3	18,1	188,7
trešdiena, 09.10.2024		515,5	43,3	46,2	73,0	881,3
2.Pusdienas		515,5	43,3	46,2	73,0	881,3
Maize(1)		45	3,8	1,3	23,4	120,2
Soļanka ar gaļu(7)		350,5	17,7	30,7	25,1	447,8
Biezpiena sacepums ar mērci(1.3.7.)		120	21,7	14,3	24,5	313,2
ceturtdiena, 10.10.2024		619,2	29,3	45,2	89,2	880,6
2.Pusdienas		619,2	29,3	45,2	89,2	880,6
Griķi vārīti		150	8,6	2,1	47,1	241,7
Kotlete(1.3)		80,2	12,8	18,0	7,7	244,4
Maize(1)		19	1,6	0,5	9,8	50,4
Svaigu kāpostu,biešu salāti ar eļļu		99,8	0,2	0,0	0,7	3,9
Kakao ķīselis (7)		99,7	2,5	2,5	16,7	99,2
Piens(7)		100,3	3,2	3,2	6,0	65,2
Mērce krējuma(1.7)		70,2	0,4	18,9	1,1	175,7
piektdiena, 11.10.2024		645	30,3	17,4	147,7	868,5
2.Pusdienas		645	30,3	17,4	147,7	868,5
Banāns		200	2,4	0,1	36,6	156,7
Maize(1)		45	3,8	1,3	23,4	120,2
Tomāti,gurķi,paprika,burkāni.		100	1,3	0,1	5,3	27,8
Makaroni ar sieru un dārzeņiem.(1.7)		200	19,8	13,4	73,2	492,9
Jogurts		100	2,9	2,5	9,2	70,9