

Ēdienkarte						
Ēdiena nosaukums		Porcijas svars g	OLB	UZTURVIELAS		
				TAUKI	OGLHIDR.	KCAL
Grupa:	1.-4.klase	Sējas pamatskola				
pirmdiena, 09.09.2024		795,7	39,5	45,6	79,4	885,8
1.Brokastis		100	18,5	11,7	0,7	182,4
Sviestmaize(1,7)		0	0,0	0,0	0,0	0,0
Svaigs gurķis.		0	0,0	0,0	0,0	0,0
Cīsiņi		100	18,5	11,7	0,7	182,4
Tēja		0	0,0	0,0	0,0	0,0
2.Pusdienas		695,7	20,9	33,9	78,6	703,3
Maltās gaļas mērce(1.7.)		100,3	10,6	22,7	3,9	261,6
Griķi vārīti		100	5,7	1,4	31,2	160,0
Maize(1)		45	3,1	1,2	18,2	95,7
Ūdens ar citronu		249,7	0,0	0,0	0,0	0,1
Biešu salāti		99,5	1,1	0,1	11,8	52,5
Meža ogu ķīselis		70,2	0,0	0,2	7,8	33,1
Putukrējums(7)		31	0,5	8,4	5,7	100,4
otrdiena, 10.09.2024		884	29,0	23,7	117,8	801,4
1.Brokastis		185	6,9	6,3	18,5	157,7
Sausās kukurūzas pārslas ar jogurtu		185	6,9	6,3	18,5	157,7
2.Pusdienas		699	22,2	17,4	99,3	643,7
Banāns		100	1,2	0,0	18,3	78,4
Melone		100	0,6	0,2	6,2	29,9
Makaroni ar malto gaļu(1)		180,2	18,1	15,1	65,0	468,6
Maize(1)		19,3	1,3	0,5	7,8	40,6
Ūdens ar citronu		199,5	0,0	0,0	0,0	0,1
Gurķu salāti ar krējumu(7)		100	0,9	1,6	2,0	26,2
trešdiena, 11.09.2024		1118,6	28,3	19,9	85,5	634,2
1.Brokastis		449,7	2,5	3,3	10,4	81,6
Kukurūzas biezputra.(7)		249,7	2,5	3,3	5,4	61,6
Tēja		200	0,0	0,0	5,0	20,0
2.Pusdienas		668,9	25,8	16,6	75,0	552,5
Maize(1)		19,3	1,3	0,5	7,8	40,6
Dzērveņu sīrupa dzēriens(Rāmkalnu)		150,6	0,0	0,0	9,6	38,4
Rīsi.		100	3,5	0,5	35,7	161,3
Vistas fileja dārzeņu mērcē(1.7.)		99,8	14,6	11,1	2,5	168,2
Kartupeļu zupa ar pupiņām		198,6	4,5	3,3	13,4	101,3
Ķīnas salāti ar gurķiem un tomātiem		100,6	1,9	1,2	6,1	42,8
ceturtdiena, 12.09.2024		879	29,5	41,5	84,6	830,2
1.Brokastis		260	7,5	12,9	16,6	212,7
Sviestmaize ar sieru(1.7)		60	7,5	12,9	11,6	192,7
Tēja		200	0,0	0,0	5,0	20,0
2.Pusdienas		619	21,9	28,7	68,0	617,5
Maize(1)		19,3	1,3	0,5	7,8	40,6
Biezpiena masa saldā(7)		50,8	7,3	6,4	14,6	145,4
Ūdens ar citronu		199,5	0,0	0,0	0,0	0,1
Soļanka ar gaļu(7)		249,4	12,6	21,4	17,9	314,6
Zemeņu mērce		100	0,7	0,3	27,8	116,8
piektdiena, 13.09.2024		1144,2	23,2	51,2	125,7	1055,9
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		671,7	15,2	44,2	66,7	725,8
Šampinjonu mērce		100,1	2,2	38,9	8,3	392,5
Maize(1)		19,3	1,3	0,5	7,8	40,6
Dzērveņu sīrupa dzēriens(Rāmkalnu)		200	0,0	0,0	12,8	51,2
Zirņu zupa (no šķeltajiem zirņiem)		152,5	7,9	3,7	12,0	113,0
Rīvīti burkāni ar puraviem.(7)		49,8	0,8	1,0	3,6	26,4
Kartupeļi		150	3,0	0,2	22,2	102,2

Ēdienkarte						
Ēdiena nosaukums		Porcijas svars g	UZTURVIELAS			
		OLB	TAUKI	OGLHIDR.	KCAL	
Grupa:	5.-9.klase	Sējas pamatskola				
pirmdiena, 09.09.2024		815,1	27,2	44,0	99,7	903,9
2.Pusdienas		815,1	27,2	44,0	99,7	903,9
Maltās gaļas mērce(1.7.)		130,9	13,8	29,2	5,5	339,8
Griķi vārīti		150	8,6	2,1	47,1	241,7
Maize(1)		45	3,1	1,2	18,2	95,7
Ūdens ar citronu		249,7	0,0	0,0	0,0	0,1
Biešu salāti		99,5	1,1	0,1	11,8	52,5
Meža ogu ķīselis		100	0,1	0,3	10,1	43,0
Putukrējums(7)		40	0,6	11,2	7,0	131,2
otrdiena, 10.09.2024		845,4	27,2	19,5	148,3	878,7
2.Pusdienas		845,4	27,2	19,5	148,3	878,7
Banāns		200	2,4	0,1	36,6	156,7
Melone		100	0,6	0,2	6,2	29,9
Makaroni ar malto gaļu(1)		200,4	20,3	16,4	72,5	519,1
Maize(1)		45	3,1	1,2	18,2	95,7
Dzērveņu sīrupa dzēriens(Rāmkalnu)		200	0,0	0,0	12,8	51,2
Gurķu salāti ar krējumu(7)		100	0,9	1,6	2,0	26,2
trešdiena, 11.09.2024		818,9	35,0	22,5	97,4	732,6
2.Pusdienas		818,9	35,0	22,5	97,4	732,6
Maize(1)		19,3	1,3	0,5	7,8	40,6
Dzērveņu sīrupa dzēriens(Rāmkalnu)		200	0,0	0,0	12,8	51,2
Rīsi.		150	5,3	0,8	53,6	242,0
Vistas fileja dārzeņu mērcē(1.7.)		150,4	22,1	16,8	3,8	254,8
Kartupeļu zupa ar pupiņām		198,6	4,5	3,3	13,4	101,3
Ķīnas salāti ar gurķiem un tomātiem		100,6	1,9	1,2	6,1	42,8
ceturtdiena, 12.09.2024		854,1	32,6	44,1	92,3	896,3
2.Pusdienas		854,1	32,6	44,1	92,3	896,3
Maize(1)		45	3,1	1,2	18,2	95,7
Biezpiena masa saldā(7)		60,7	8,7	7,6	17,8	174,5
Ūdens ar citronu		249,7	0,0	0,0	0,0	0,1
Soļanka ar gaļu(7)		398,7	20,1	34,9	28,6	509,3
Zemeņu mērce		100	0,7	0,3	27,8	116,8
piektdiena, 13.09.2024		997	25,0	48,2	99,3	931,0
2.Pusdienas		997	25,0	48,2	99,3	931,0
Šampinjonu mērce		100,1	2,2	38,9	8,3	392,5
Maize(1)		45	3,1	1,2	18,2	95,7
Dzērveņu sīrupa dzēriens(Rāmkalnu)		200	0,0	0,0	12,8	51,2
Zirņu zupa (no šķeltajiem zirņiem)		251,4	13,2	5,8	20,0	185,0
Rīvīti burkāni ar puraviem.(7)		100,5	1,6	1,9	7,3	53,1
Tomāti,gurķi,paprika.		100	0,9	0,1	3,2	17,4
Kartupeļi		200	4,0	0,2	29,6	136,2