

Ēdienkarte					
Ēdiena nosaukums	Porcijas svars g	UZTURVIELAS			
		OLB	TAUKI	OGLHIDR.	KCAL
Grupa: K 1-4					
Sējas pamatskola					
pirmdiena, 09.12.2024	1082	34,9	33,9	144,4	1022,8
1.Brokastis	472,5	7,9	6,9	59,0	330,1
levārījums	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	609,5	26,9	27,0	85,5	692,7
Maize(1)	9	0,8	0,3	4,7	24,0
Dzērveņu sīrupa dzēriens(Rāmkalnu)	150,6	0,0	0,0	9,6	38,4
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
Tomāti,gurķi,paprika,burkāni.	100	1,3	0,1	5,3	27,8
Borščs ukraiņu.	150	10,0	4,1	24,6	175,7
otrdiena, 10.12.2024	769,2	32,4	28,4	93,4	759,2
1.Brokastis	250,1	6,5	10,8	15,8	186,7
Sviestmaize ar sieru(1.7)	50,6	6,3	10,8	10,0	162,2
Makaronu piena zupa(1.7)	199,5	0,2	0,1	5,8	24,5
2.Pusdienas	519,1	25,9	17,6	77,6	572,5
Vanīļas deserts ar ogu mērci.(1,3,7)	100,1	4,3	4,9	34,0	196,8
Maize(1)	19	1,6	0,5	9,8	50,4
Piena mērce.(7)	50,5	1,0	0,8	2,7	21,8
Dārzeņu mix.	100	1,4	0,1	5,4	28,3
Kartupeļi	150	3,0	0,2	22,2	102,2
Cepta zivs fileja(7.3.4.1.)	99,5	14,6	11,2	3,5	173,1
trešdiena, 11.12.2024	746,6	28,6	33,0	78,6	725,8
1.Brokastis	149,9	5,6	5,1	15,0	128,1
Sausās kukurūzas pārslas ar jogurtu	149,9	5,6	5,1	15,0	128,1
2.Pusdienas	596,7	23,0	27,9	63,6	597,7
Maize(1)	45	3,8	1,3	23,4	120,2
Kakao ķīselis (7)	99,7	2,5	2,5	16,7	99,2
Frikadeļu zupa(3.7)	351,7	13,5	21,0	17,5	313,2
Piens(7)	100,3	3,2	3,2	6,0	65,2
ceturtdiena, 12.12.2024	820,3	52,2	38,6	95,6	939,0
1.Brokastis	319,9	23,9	15,1	40,7	393,6
Cīsiņš mīklā(1.7)	119,9	23,9	15,1	35,7	373,6
Tēja	200	0,0	0,0	5,0	20,0
2.Pusdienas	500,4	28,3	23,6	54,9	545,4
C/g Karbonāde panēta(1.3)	70	19,0	6,2	7,2	161,0
Maize(1)	19	1,6	0,5	9,8	50,4
Rīvēti burkāni ar puraviem.(7)	59,3	0,9	1,0	4,3	29,9
Kartupeļu zupa ar pupiņām	151,7	3,5	2,2	10,4	75,6
Kartupeļi	150	3,0	0,2	22,2	102,2
Mērce krējuma(1.7)	50,4	0,3	13,5	1,0	126,4
piektdiena, 13.12.2024	921,7	28,0	32,3	176,8	1110,4
1.Brokastis	420,4	7,1	5,9	82,5	411,6
levārījums	20	0,0	0,0	14,2	56,8
Rīsu biezputra(7)	200,4	7,1	5,9	63,3	334,8
Tēja	200	0,0	0,0	5,0	20,0
2.Pusdienas	501,3	20,9	26,4	94,4	698,9
levārījums	20	0,0	0,0	14,2	56,8
Makaroni, vārīti(1)	129,8	7,4	0,8	46,0	221,1
Ūdens ar citronu	150,5	0,0	0,0	0,0	0,1
Sautēti dārzeņi.	99,8	2,9	0,1	13,8	67,5
Biezpiena plācenīši(1.3.7.)	50,6	9,3	15,3	19,9	253,9
Siera mērce(1.7.)	50,6	1,3	10,2	0,5	99,5

Ēdienkarte						
Ēdiena nosaukums		Porcijas svars g	UZTURVIELAS			
			OLB	TAUKI	OGLHIDR.	KCAL
Grupa:	K 5-9	Sējas pamatskola				
pirmdiena, 09.12.2024		789,5	35,2	33,8	120,9	928,6
2.Pusdienas		789,5	35,2	33,8	120,9	928,6
Maize(1)		19	1,6	0,5	9,8	50,4
Dzērveņu sīrupa dzēriens(Rāmkalnu)		200	0,0	0,0	12,8	51,2
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
Tomāti,gurķi,paprika,burkāni.		100	1,3	0,1	5,3	27,8
Borščs ukraiņu.		200,1	13,4	5,5	32,9	234,5
otrdiena, 10.12.2024		644,4	30,0	19,2	100,6	694,9
2.Pusdienas		644,4	30,0	19,2	100,6	694,9
Vanīļas deserts ar ogu mērci.(1,3,7)		100,1	4,3	4,9	34,0	196,8
Maize(1)		45	3,8	1,3	23,4	120,2
Piena mērce.(7)		99,8	1,9	1,5	4,8	40,3
Dārzeņu mix.		100	1,4	0,1	5,4	28,3
Kartupeļi		200	4,0	0,2	29,6	136,2
Cepta zivs fileja(7.3.4.1.)		99,5	14,6	11,2	3,5	173,1
trešdiena, 11.12.2024		745,5	28,8	36,1	71,0	724,2
2.Pusdienas		745,5	28,8	36,1	71,0	724,2
Maize(1)		45	3,8	1,3	23,4	120,2
Kakao ķīselis (7)		99,7	2,5	2,5	16,7	99,2
Frikadeļu zupa(3.7)		500,5	19,4	29,2	25,0	439,7
Piens(7)		100,3	3,2	3,2	6,0	65,2
ceturtdiena, 12.12.2024		766,8	34,7	40,0	86,1	842,9
2.Pusdienas		766,8	34,7	40,0	86,1	842,9
C/g Karbonāde panēta(1.3)		70	19,0	6,2	7,2	161,0
Maize(1)		45	3,8	1,3	23,4	120,2
Rīvēti burkāni ar puraviem.(7)		100,5	1,6	1,9	7,3	53,1
Kartupeļu zupa ar pupiņām		251,5	5,8	3,4	17,3	122,9
Kartupeļi		200	4,0	0,2	29,6	136,2
Mērce krējuma(1.7)		99,8	0,5	26,9	1,3	249,6
piektdiena, 13.12.2024		549,7	25,3	38,6	102,4	858,2
2.Pusdienas		549,7	25,3	38,6	102,4	858,2
Ievārījums		20	0,0	0,0	14,2	56,8
Makaroni, vārīti(1)		129,8	7,4	0,8	46,0	221,1
Ūdens ar citronu		150,5	0,0	0,0	0,0	0,1
Sautēti dārzeņi.		99,8	2,9	0,1	13,8	67,5
Biezpiena plācenīši(1.3.7.)		69,9	12,9	21,3	27,6	353,5
Siera mērce(1.7.)		79,7	2,1	16,4	0,8	159,2