

Ēdienkarte						
Ēdiena nosaukums		Porcijas	UZTURVIELAS			
		svars g	OLB	TAUKI	OGLHIDR.	KCAL
Grupa:	1.-4.klase	Sējas pamatskola				
otrdiena, 11.02.2025		1204,9	19,9	35,2	79,7	714,9
	1.Brokastis	469,7	2,5	3,3	24,6	138,4
	Ievārījums	20	0,0	0,0	14,2	56,8
	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	735,2	17,4	31,8	55,1	576,5
	Kotlete(1.3)	70,7	11,3	16,2	7,1	218,8
	Maize(1)	45	3,8	1,3	23,4	120,2
	Ūdens ar citronu	249,7	0,0	0,0	0,0	0,1
	Griķi	99,9	0,6	0,2	3,5	17,8
	Biešu salāti	99,5	1,1	0,1	11,8	52,5
	Auzu pārslas ar putukrējumu(1.7)un ogu mērci.	120	0,2	0,7	8,4	40,6
	Mērce krējuma(1.7)	50,4	0,3	13,5	1,0	126,4
trešdiena, 12.02.2025		1078,2	42,4	48,8	60,4	850,3
	1.Brokastis	360	21,0	15,3	13,3	274,8
	Sviestmaize ar gurķi.(1.7)	60	2,5	3,6	7,5	72,4
	Cīsiņi	100	18,5	11,7	0,7	182,4
	Tēja	200	0,0	0,0	5,0	20,0
	2.Pusdienas	718,2	21,4	33,5	47,2	575,5
	Jogurta krems(7) ar mērci.	99,5	1,6	8,0	11,6	124,8
	Maize(1)	19	1,6	0,5	9,8	50,4
	Ūdens ar citronu	249,7	0,0	0,0	0,0	0,1
	Dārzeņu mix.	100	1,3	0,1	6,5	32,6
	Kartupeļi	100,1	2,0	0,1	14,8	68,1
	Cepta zivs fileja(7.3.4.1.)	99,5	14,6	11,2	3,5	173,1
	Mērce krējuma(1.7)	50,4	0,3	13,5	1,0	126,4
ceturtdiena, 13.02.2025		921,2	29,1	32,4	79,3	724,7
	1.Brokastis	345	19,4	11,3	18,9	255,1
	Sviestmaize(1,7)	25	1,7	4,8	11,5	96,3
	Biezpiens ar krējumu un lociņiem.(7)	120	17,7	6,5	2,4	138,8
	Tēja	200	0,0	0,0	5,0	20,0
	2.Pusdienas	576,2	9,7	21,0	60,4	469,7
	Maize(1)	59	5,0	1,7	30,6	157,5
	Augļu kokteilis ar putukrējumu.(7)	147,2	0,5	4,9	6,6	72,9
	Krējums 20%(7)	20	0,3	2,5	0,3	24,6
	Soļanka ar gaļu(7)	350	4,0	11,9	22,9	214,7
piektdiena, 14.02.2025		805,3	70,4	171,9	97,9	2219,9
	1.Brokastis	259,9	34,7	136,1	32,5	1493,4
	Cepta siermaizīte(1.7)	59,9	34,7	136,1	27,5	1473,4
	Tēja	200	0,0	0,0	5,0	20,0
	2.Pusdienas	545,4	35,6	35,8	65,4	726,5
	Šampinjonu mērce	50,1	1,1	19,5	4,2	196,2
	Maize(1)	45	3,8	1,3	23,4	120,2
	Kartupeļu biezenis(7)	199,9	4,5	13,5	27,2	248,4
	Dārzeņu mix.	100	1,3	0,1	6,5	32,6
	Biezpiena sacepums ar mērci(1.3.7.)	150,4	25,0	1,4	4,2	129,0

Ēdienkarte						
Ēdiena nosaukums		Porcijas	UZTURVIELAS			
		svars g	OLB	TAUKI	OGLHIDR.	KCAL
Grupa:	5.-9.klase	Sējas pamatskola				
pirmdiena, 10.02.2025		924,4	32,5	24,6	92,4	721,1
	2.Pusdienas	924,4	32,5	24,6	92,4	721,1
	Maize(1)	45	3,8	1,3	23,4	120,2
	Dzērveņu sīrupa dzēriens(Rāmkalnu)	200	0,0	0,0	12,8	51,2
	Skābu kāpostu zupa(7)	250	4,3	8,8	16,8	163,9
	Vistas fileja dārzeņu mērcē(1.7.)	129,4	19,1	14,2	3,3	217,0
	Dārzeņu mix.	100	1,3	0,1	6,5	32,6
	Kartupeļi	200	4,0	0,2	29,6	136,2
otrdiena, 11.02.2025		808,3	24,7	58,3	72,0	910,9
	2.Pusdienas	808,3	24,7	58,3	72,0	910,9
	Kotlete(1.3)	80,2	12,8	18,0	7,7	244,4
	Maize(1)	45	3,8	1,3	23,4	120,2
	Ūdens ar citronu	249,7	0,0	0,0	0,0	0,1
	Griķi	153,2	1,0	0,2	5,5	28,4
	Biešu salāti	99,5	1,1	0,1	11,8	52,5
	Auzu pārslas ar putukrējumu(1.7)un ogu mērci.	130,3	5,6	25,2	22,5	338,8
	Mērce krējuma(1.7)	50,4	0,3	13,5	1,0	126,4
trešdiena, 12.02.2025		844,3	25,7	34,3	83,5	745,4
	2.Pusdienas	844,3	25,7	34,3	83,5	745,4
	Jogurta krems(7) ar mērci.	99,7	1,6	8,0	19,6	156,8
	Maize(1)	45	3,8	1,3	23,4	120,2
	Ūdens ar citronu	249,7	0,0	0,0	0,0	0,1
	Dārzeņu mix.	100	1,3	0,1	6,5	32,6
	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
	Mērce krējuma(1.7)	50,4	0,3	13,5	1,0	126,4
ceturtdiena, 13.02.2025		756,2	9,4	70,7	57,6	904,5
	2.Pusdienas	756,2	9,4	70,7	57,6	904,5
	Maize(1)	59	5,0	1,7	30,6	157,5
	Augļu kokteilis ar putukrējumu.(7)	147,6	1,0	14,0	7,4	160,0
	Ūdens ar citronu	249,7	0,0	0,0	0,0	0,1
	Soļanka ar gaļu(7)	299,9	3,4	55,0	19,6	587,0
piektdiena, 14.02.2025		545,2	38,7	13,8	111,4	724,6
	2.Pusdienas	545,2	38,7	13,8	111,4	724,6
	Maize(1)	45	3,8	1,3	23,4	120,2
	Dārzeņu mix.	100	1,3	0,1	6,5	32,6
	Veģetārais plov.	249,8	8,6	11,0	77,4	442,8
	Biezpiena sacepums ar mērci(1.3.7.)	150,4	25,0	1,4	4,2	129,0