

Ēdienkarte						
Ēdiena nosaukums		Porcijas svars g	UZTURVIELAS			
			OLB	TAUKI	OGLHIDR.	KCAL
Grupa:	1.-4.klase	Sējas pamatskola				
pirmdiena, 10.11.2025		1070,8	30,7	40,3	86,7	832,3
1.Brokastis		469,7	2,3	2,8	23,7	129,2
Ievārījums		20	0,0	0,0	14,2	56,8
Kukurūzas biezputra.(7)		249,7	2,3	2,8	4,5	52,5
Tēja		200	0,0	0,0	5,0	20,0
2.Pusdienas		601,1	28,4	37,5	63,0	703,0
Maize(1)		20,3	1,6	0,6	9,1	47,9
Biezpiena masa saldā(7)		60,4	3,1	6,7	10,8	116,4
Rīvēti burkāni ar puraviem.(7)		49,8	0,2	0,7	3,6	21,6
Dārzeņu mix.		100	1,3	0,1	7,0	34,2
Kartupeļi		150	3,0	0,2	22,2	102,2
Cepts vistu šķīnkītis		100,2	19,0	9,0	0,0	157,0
Meža ogu mērce		70,2	0,0	0,2	7,8	33,1
Mērce krējuma(1.7)		50,2	0,2	20,0	2,4	190,7
otrdiena, 11.11.2025		1009,9	24,1	35,7	163,8	1074,9
1.Brokastis		470	8,4	6,0	96,4	472,9
Ievārījums		20	0,0	0,0	14,2	56,8
Rīsu biezputra(7)		250	8,4	6,0	77,2	396,1
Tēja		200	0,0	0,0	5,0	20,0
2.Pusdienas		539,9	15,7	29,7	67,5	602,0
Maize(1)		39,4	3,1	1,1	17,8	92,9
Ūdens ar citronu		100,3	0,0	0,0	0,0	0,0
Soļanka ar desu(7)		299,9	11,9	13,9	23,9	269,8
Plātsmaize ar drumstalām.(1.7)		100,3	0,7	14,7	25,8	239,3
ceturtdiena, 13.11.2025		977,1	26,3	25,9	149,0	934,6
1.Brokastis		503,3	10,2	6,2	69,6	374,4
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
Ābols		100	0,4	0,8	9,8	48,0
2.Pusdienas		473,8	16,1	19,8	79,5	560,2
Maltās gaļas mērce(1.7.)		100,3	9,8	18,6	2,9	218,5
Maize(1)		20,3	1,6	0,6	9,1	47,9
Dārzeņu mix.		100	1,3	0,1	7,0	34,2
Griķi		133,2	0,9	0,2	4,9	24,9
Uzputenis ar pienu.(1.7)		120	2,5	0,2	55,6	234,6
piektdiena, 14.11.2025		1006,1	28,0	44,2	113,8	965,3
1.Brokastis		503,7	6,4	7,7	66,4	361,0
Ievārījums		20	0,0	0,0	14,2	56,8
Mannas biezputra(1.7.)		250,4	6,0	6,9	39,4	244,2
Tēja		133,3	0,0	0,0	3,0	12,0
Ābols		100	0,4	0,8	9,8	48,0
2.Pusdienas		502,4	21,6	36,4	47,3	604,3
Cepti kartupeļi		100,2	2,0	0,1	14,8	69,1
Dzērveņu sīrupa dzēriens(Rāmkalnu)		100	0,0	0,0	6,4	25,6
Salātu mērcīte(7)		50,5	2,0	10,5	0,9	106,3
Dārzeņu mix.		100	0,7	0,1	5,8	26,9
Svētku torte.		80	5,2	24,5	19,0	317,3
Cepta vistas fileja(1.3)		71,7	11,7	1,2	0,4	59,1

Ēdienkarte						
Ēdiena nosaukums		Porcijas	UZTURVIELAS			
		svars g	OLB	TAUKI	OGLHIDR.	KCAL
Grupa:	5.-9.klase	Sējas pamatskola				
pirmdiena, 10.11.2025		614,7	29,3	38,6	66,1	729,5
2.Pusdienas		614,7	29,3	38,6	66,1	729,5
Maize(1)		24,8	1,9	0,7	11,2	58,3
Biezpiena masa saldā(7)		69,5	3,6	7,8	12,0	132,5
Rīvēti burkāni ar puraviem.(7)		49,8	0,2	0,7	3,6	21,6
Dārzeņu mix.		100	1,3	0,1	7,0	34,2
Kartupeļi		150	3,0	0,2	22,2	102,2
Cepts vistu šķīnkītis		100,2	19,0	9,0	0,0	157,0
Meža ogu mērce		70,2	0,0	0,2	7,8	33,1
Mērce krējuma(1.7)		50,2	0,2	20,0	2,4	190,7
otrdiena, 11.11.2025		539,9	19,7	34,4	75,4	693,2
2.Pusdienas		539,9	19,7	34,4	75,4	693,2
Maize(1)		39,4	3,1	1,1	17,8	92,9
Soļanka ar desu(7)		400,2	15,9	18,7	31,8	361,1
Plātsmaize ar drumstalām.(1.7)		100,3	0,7	14,7	25,8	239,3
trešdiena, 12.11.2025		701	30,9	35,4	101,1	847,8
2.Pusdienas		701	30,9	35,4	101,1	847,8
Makaroni ar malto gaļu(1)		200,4	19,8	12,5	72,5	482,4
Dārzeņu mix.		100	1,3	0,1	7,0	34,2
Dārzeņu krēmzupa ar grauzdiņiem.		150,7	3,9	19,7	8,1	225,6
Biešu salāti		99,9	1,1	0,1	6,8	32,5
Kefirs(7)		150	4,8	3,0	6,8	73,2
ceturtdiena, 13.11.2025		532,8	19,6	23,9	89,4	651,7
2.Pusdienas		532,8	19,6	23,9	89,4	651,7
Maltās gaļas mērce(1.7.)		120,2	11,8	22,3	3,5	261,5
Maize(1)		39,4	3,1	1,1	17,8	92,9
Dārzeņu mix.		100	1,3	0,1	7,0	34,2
Griķi		153,2	1,0	0,2	5,5	28,4
Uzputenis ar pienu.(1.7)		120	2,5	0,2	55,6	234,6
piektdiena, 14.11.2025		621,2	28,3	43,1	58,4	735,2
2.Pusdienas		621,2	28,3	43,1	58,4	735,2
Cepti kartupeļi		120,2	2,4	0,2	17,8	82,9
Dzērveņu sīrupa dzēriens(Rāmkalnu)		150,6	0,0	0,0	9,6	38,4
Salātu mērcīte(7)		50,5	2,0	10,5	0,9	106,3
Dārzeņu mix.		100	0,7	0,1	5,8	26,9
Svētku torte.		100	6,5	30,6	23,8	396,6
Cepta vistas fileja(1.3)		99,9	16,7	1,6	0,6	84,0