

Ēdienkarte					
Ēdiena nosaukums		Porcijas	UZTURVIELAS		
		svars g	OLB	TAUKI	OGLHIDR. KCAL
Grupa:	1.-4. klase	Sējas pamatskola			
pirmdiena, 11.11.2024		830,5	45,1	37,3	70,6 798,6
1.Brokastis		320	17,9	6,5	7,4 159,4
Biezpiens ar krējumu(7)		120	17,9	6,5	2,4 139,4
Sviestmaize ar gurķi.(1.7)		0	0,0	0,0	0,0 0,0
Tēja		200	0,0	0,0	5,0 20,0
2.Pusdienas		510,5	27,2	30,8	63,2 639,2
Griķi vārīti		100	5,7	1,4	31,2 160,0
Kotlete(1.3)		51	8,1	11,4	5,2 155,5
Maize(1)		9	0,8	0,3	4,7 24,0
Piena mērce.(7)		50,5	1,0	0,8	2,7 21,8
Tomāti,gurķi,paprika,burkāni.		100	1,3	0,1	5,3 27,8
Skābeņu zupa(3.7)		200	10,4	16,9	14,2 250,1
otrdiena, 12.11.2024		800,1	53,0	27,4	120,5 940,7
1.Brokastis		300,4	19,9	13,0	35,1 336,7
Cīsiņš mīklā(1.7)		100,4	19,9	13,0	30,1 316,7
Tēja		200	0,0	0,0	5,0 20,0
2.Pusdienas		499,7	33,1	14,4	85,4 604,0
Makaroni, vārīti(1)		129,8	7,4	0,8	46,0 221,1
Tomātu-krējuma mērce(1.7)		51	1,2	1,5	7,5 48,0
Maize(1)		19	1,6	0,5	9,8 50,4
Kakao ķīselis (7)		99,7	2,5	2,5	16,7 99,2
Dārzeņu mix.		100	1,4	0,1	5,4 28,3
Cepts vistu šķīnkītis		100,2	19,0	9,0	0,0 157,0
trešdiena, 13.11.2024		816,6	32,1	37,6	131,0 990,3
1.Brokastis		350,7	6,7	18,0	44,1 364,9
Pankūkas ar ievārijumu(1.3.7)		150,7	6,7	18,0	39,1 344,9
Tēja		200	0,0	0,0	5,0 20,0
2.Pusdienas		465,9	25,4	19,6	86,9 625,5
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
Vistas fileja dārzeņu mērcē		121,2	15,1	9,7	2,8 158,9
Rīsi.		100	3,5	0,5	35,7 161,3
Dārzeņu mix.		100	1,4	0,1	5,4 28,3
ceturtdiena, 14.11.2024		1112,1	17,9	48,5	100,5 910,6
1.Brokastis		470,9	5,1	7,4	47,7 277,7
Ievārijums		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		641,2	12,9	41,1	52,8 632,9
Maize(1)		19	1,6	0,5	9,8 50,4
Dzērveņu sīrupa dzēriens(Rāmkalnu)		150,6	0,0	0,0	9,6 38,4
Krēmzupa ar grauzdiņiem.(1.7)		200	5,8	25,8	10,6 298,2
Spageti.		121	2,7	4,4	16,8 118,1
Dārzeņu mix.		100	1,4	0,1	5,4 28,3
Siera mērce(1.7.)		50,6	1,3	10,2	0,5 99,5
piektdiena, 15.11.2024		890,5	32,2	46,6	82,8 879,1
1.Brokastis		469,7	2,5	3,3	24,6 138,4
Ievārijums		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		420,8	29,7	43,2	58,2 740,6
C/g Karbonāde panēta(1.3)		70	19,0	6,2	7,2 161,0
Svētku torte.		50,4	6,0	23,3	22,3 322,8
Dārzeņu mix.		100	1,4	0,1	5,4 28,3
Kartupeļi		150	3,0	0,2	22,2 102,2
Mērce krējuma(1.7)		50,4	0,3	13,5	1,0 126,4

Ēdienkarte					
Ēdiena nosaukums		Porcijas	UZTURVIELAS		
		svars g	OLB	TAUKI	OGLHIDR. KCAL
Grupa:	5.-9.klase	Sējas pamatskola			
pirmdiena, 11.11.2024		619,4	38,9	43,2	88,9 899,6
2.Pusdienas		619,4	38,9	43,2	88,9 899,6
Griķi vārīti		150	8,6	2,1	47,1 241,7
Kotlete(1.3)		99,9	16,0	22,8	9,7 307,8
Maize(1)		19	1,6	0,5	9,8 50,4
Piena mērce.(7)		50,5	1,0	0,8	2,7 21,8
Tomāti,gurķi,paprika,burkāni.		100	1,3	0,1	5,3 27,8
Skābeņu zupa(3.7)		200	10,4	16,9	14,2 250,1
otrdiena, 12.11.2024		644,9	47,5	20,3	115,2 833,5
2.Pusdienas		644,9	47,5	20,3	115,2 833,5
Makaroni, vārīti(1)		150	8,9	1,0	54,8 263,2
Tomātu-krējuma mērce(1.7)		99,8	2,5	2,0	14,9 87,1
Maize(1)		45	3,8	1,3	23,4 120,2
Kakao ķīselis (7)		99,7	2,5	2,5	16,7 99,2
Dārzeņu mix.		100	1,4	0,1	5,4 28,3
Cepts vistu šķīnkītis		150,4	28,5	13,5	0,0 235,5
trešdiena, 13.11.2024		549,9	31,2	22,3	107,9 757,0
2.Pusdienas		549,9	31,2	22,3	107,9 757,0
Jogurta krems(7) ar mērci.		99,7	1,6	8,0	19,6 156,8
Maize(1)		50	4,2	1,4	26,0 133,4
Vistas fileja dārzeņu mērcē		150,2	18,8	12,0	3,3 196,5
Rīsi.		150	5,3	0,8	53,6 242,0
Dārzeņu mix.		100	1,4	0,1	5,4 28,3
ceturtdiena, 14.11.2024		800,1	16,0	55,4	63,8 817,6
2.Pusdienas		800,1	16,0	55,4	63,8 817,6
Maize(1)		19	1,6	0,5	9,8 50,4
Dzērveņu sīrupa dzēriens(Rāmkalnu)		200	0,0	0,0	12,8 51,2
Krēmzupa ar grauzdiņiem.(1.7)		250,4	7,4	33,0	13,7 381,8
Spageti.		151	3,5	5,3	21,2 146,6
Dārzeņu mix.		100	1,4	0,1	5,4 28,3
Siera mērce(1.7.)		79,7	2,1	16,4	0,8 159,2
piektdiena, 15.11.2024		590,2	33,2	44,2	73,3 824,1
2.Pusdienas		590,2	33,2	44,2	73,3 824,1
C/g Karbonāde panēta(1.3)		79,8	21,8	7,0	8,1 182,0
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
Svētku torte.		50,4	6,0	23,3	22,3 322,8
Dārzeņu mix.		100	1,4	0,1	5,4 28,3
Kartupeļi		150	3,0	0,2	22,2 102,2
Mērce krējuma(1.7)		50,4	0,3	13,5	1,0 126,4