

Ēdienkarte						
Ēdiena nosaukums		Porcijas	UZTURVIELAS			
		svars g	OLB	TAUKI	OGLHIDR.	KCAL
Grupa:	1.-4.klase	Sējas pamatskola				
pirmdiena, 12.05.2025		1040,2	55,2	34,2	122,3	1017,3
1.Brokastis		470,7	7,9	6,1	45,3	267,9
Ievārījums		20	0,0	0,0	14,2	56,8
Auzu pārslu biezputra(1.7)		250,7	7,9	6,1	26,1	191,0
Tēja		200	0,0	0,0	5,0	20,0
2.Pusdienas		569,5	47,2	28,1	77,0	749,5
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)		19	1,6	0,5	9,8	50,4
Biešu salāti		99,9	1,1	0,1	6,8	32,5
Biezpiena sacēpums ar mērci(1.3.7.)		150,3	25,1	1,4	20,8	196,1
Kefīrs(7)		100	3,2	2,0	4,5	48,8
otrdiena, 13.05.2025		830	25,6	32,9	90,2	759,4
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		570	18,0	20,1	73,5	546,7
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
Biešu zupa (3)		150	3,9	4,5	15,9	119,4
Dārzeņu mix.		100	2,2	0,2	7,2	39,5
Pļavs ar cukgaļu		150,4	10,3	14,8	31,1	299,0
trešdiena, 14.05.2025		888,3	18,6	43,4	70,5	747,2
1.Brokastis		300,5	4,4	12,0	31,0	249,4
Pankūkas ar ievārījumu(1.3.7)		100,5	4,4	12,0	26,0	229,4
Tēja		200	0,0	0,0	5,0	20,0
2.Pusdienas		587,8	14,2	31,5	39,5	497,8
Svaigu kāpostu salāti ar papriku.		99,2	0,2	0,0	0,7	3,8
Maize(1)		19	1,6	0,5	9,8	50,4
Kartupeļu sacēpums ar gaļu(3.7)		199,5	9,6	25,9	12,2	320,5
Krējums(7)		20	0,3	2,5	0,3	24,6
Ūdens ar citronu		150,4	0,0	0,0	0,0	0,1
Kakao ķīselis (7) ar pienu.		99,7	2,5	2,5	16,5	98,4
ceturtdiena, 15.05.2025		740	27,9	27,7	75,9	664,5
1.Brokastis		150	3,0	3,0	5,6	61,6
Sausās kukurūzas pārslas ar pienu(7.1)		150	3,0	3,0	5,6	61,6
2.Pusdienas		590	24,9	24,7	70,3	602,9
C/g Karbonāde panēta(1.3)		60,2	16,3	5,5	6,4	139,9
Maize(1)		19	1,6	0,5	9,8	50,4
Cidoniju dzēriens.		200	0,0	0,0	10,0	40,0
Svētku torte.		60,3	3,4	5,0	21,8	145,5
Dārzeņu mix.		100	1,3	0,1	6,5	32,6
Kartupeļi		100,1	2,0	0,1	14,8	68,1
Mērce krējuma(1.7)		50,4	0,3	13,5	1,0	126,4
piektdiena, 16.05.2025		1015,9	25,0	24,4	157,2	948,4
1.Brokastis		475,9	5,1	7,4	51,2	292,0
Ievārījums		25	0,0	0,0	17,8	71,0
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		540	19,9	17,0	105,9	656,4
Plātsmaize ar rabarberiem		79,1	1,8	4,2	26,2	150,2
Maize(1)		9	0,8	0,3	4,7	24,0
Dzērveņu sīrupa dzēriens(Rāmkalnu)		200	0,0	0,0	12,8	51,2
Dārzeņu mix.		100	2,2	0,2	7,2	39,5
Makaroni ar sieru un dārzeņiem.(1.7)		151,9	15,1	12,3	55,1	391,5

Ēdienkarte						
Ēdiena nosaukums		Porcijas	UZTURVIELAS			
		svars g	OLB	TAUKI	OGLHIDR.	KCAL
Grupa:	5.-9.klase	Sējas pamatskola				
pirmdiena, 12.05.2025		745,5	55,5	31,5	111,0	949,8
2.Pusdienas		745,5	55,5	31,5	111,0	949,8
Maltās gaļas mērce(1.7.)		100,3	10,6	22,7	3,9	261,6
Griķi vārīti		150	8,6	2,1	47,1	241,7
Maize(1)		45	3,8	1,3	23,4	120,2
Biešu salāti		99,9	1,1	0,1	6,8	32,5
Biezpiena sacēpums ar mērci(1.3.7.)		150,3	25,1	1,4	20,8	196,1
Kefīrs(7)		200	6,4	4,0	9,0	97,6
otrdiena, 13.05.2025		795,6	26,3	29,0	111,2	811,0
2.Pusdienas		795,6	26,3	29,0	111,2	811,0
Maize(1)		45	3,8	1,3	23,4	120,2
Dzērveņu sīrupa dzēriens(Rāmkalnu)		200	0,0	0,0	12,8	51,2
Biešu zupa (3)		250,4	6,6	7,7	26,5	201,4
Dārzeņu mix.		100	2,2	0,2	7,2	39,5
Pļavs ar cukgaļu		200,2	13,8	19,8	41,4	398,7
trešdiena, 14.05.2025		816,7	20,3	40,5	64,9	705,5
2.Pusdienas		816,7	20,3	40,5	64,9	705,5
Svaigu kāpostu salāti ar papriku.		99,2	0,2	0,0	0,7	3,8
Maize(1)		45	3,8	1,3	23,4	120,2
Kartupeļu sacēpums ar gaļu(3.7)		252	12,2	32,9	15,3	405,8
Krējums(7)		20	0,3	2,5	0,3	24,6
Ūdens ar citronu		249,5	0,0	0,0	0,0	0,1
Kakao ķīselis (7) ar pienu.		151	3,8	3,9	25,2	151,0
ceturtdiena, 15.05.2025		748,6	33,8	42,5	94,2	894,3
2.Pusdienas		748,6	33,8	42,5	94,2	894,3
C/g Karbonāde panēta(1.3)		79,8	21,8	7,0	8,1	182,0
Maize(1)		19	1,6	0,5	9,8	50,4
Cidoniju dzēriens.		200	0,0	0,0	10,0	40,0
Svētku torte.		100	5,7	7,7	36,3	237,5
Dārzeņu mix.		100	1,3	0,1	6,5	32,6
Kartupeļi		150	3,0	0,2	22,2	102,2
Mērce krējuma(1.7)		99,8	0,5	26,9	1,3	249,6
piektdiena, 16.05.2025		578,5	26,4	28,0	129,6	875,8
2.Pusdienas		578,5	26,4	28,0	129,6	875,8
Plātsmaize ar rabarberiem		59,7	2,7	11,7	26,4	221,7
Maize(1)		19	1,6	0,5	9,8	50,4
Dzērveņu sīrupa dzēriens(Rāmkalnu)		200	0,0	0,0	12,8	51,2
Dārzeņu mix.		100	2,2	0,2	7,2	39,5
Makaroni ar sieru un dārzeņiem.(1.7)		199,8	19,9	15,5	73,4	513,0