

Ēdienkarte						
Ēdiena nosaukums		Porcijas	UZTURVIELAS			
		svars g	OLB	TAUKI	OGLHIDR.	KCAL
Grupa:	1.-4.klase	Sējas pamatskola				
pirmdiena,	12.10.2026	999,6	32,4	14,6	121,5	747,9
1.Brokastis		320	3,9	2,1	36,3	180,3
Ievārījums		20	0,0	0,0	14,2	56,8
Piecgraudu biezputra(7)		100	3,9	2,1	17,1	103,5
Kumelišu tēja.		200	0,0	0,0	5,0	20,0
2.Pusdienas		679,6	28,5	12,5	85,1	567,6
Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem.(1)		160,9	15,9	10,0	58,2	387,1
Svaigu kāpostu salāti ar papriku.		96,9	0,2	0,0	0,7	3,8
Dārzeņu mix.		100	0,7	0,1	5,8	26,9
Zivju zupa(4,7)		200,8	8,0	0,2	13,1	86,8
Rudzu maize.(7)		21	0,4	0,1	2,9	14,1
Kefīrs(7)		100	3,2	2,0	4,5	48,8
otrdiena,	13.10.2026	652,2	11,1	28,0	79,2	615,4
1.Brokastis		0	0,0	0,0	0,0	0,0
Ievārījums		0	0,0	0,0	0,0	0,0
Auzu pārslu biezputra(1.7)		0	0,0	0,0	0,0	0,0
Kumelišu tēja.		0	0,0	0,0	0,0	0,0
2.Pusdienas		652,2	11,1	28,0	79,2	615,4
Cepta cūkas fileja (1,3)		70,8	0,2	0,4	0,4	7,5
Ūdens ar citronu		100,3	0,0	0,0	0,0	0,0
Uzpūtenis ābolu ar pienu.(1.7)		150	6,5	3,3	45,1	236,0
Dārzeņu mix.		100	0,7	0,1	5,8	26,9
Kartupeļi		150	3,0	0,2	22,2	102,2
Rudzu maize.(7)		21	0,4	0,1	2,9	14,1
Mērce krējuma(1.7)		60,1	0,3	24,0	2,9	228,7
trešdiena,	14.10.2026	1063,6	27,6	25,1	126,9	845,0
1.Brokastis		403,3	9,8	5,4	59,8	326,4
Ievārījums		20	0,0	0,0	14,2	56,8
Piecgraudu biezputra(7)		250	9,8	5,4	42,6	257,6
Kumelišu tēja.		133,3	0,0	0,0	3,0	12,0
2.Pusdienas		660,3	17,8	19,8	67,2	518,6
Maltās gaļas mērce(1.7.)		100,3	9,8	18,6	2,9	218,5
Ābolu dzēriens.		101	0,1	0,0	7,5	30,4
Maize(1)		9	1,2	0,4	7,4	37,9
Dārzeņu mix.		100	0,7	0,1	5,8	26,9
Biešu zupa veģetārā.		200	3,0	0,5	21,4	102,7
Kartupeļi		150	3,0	0,2	22,2	102,2
ceturtdiena,	15.10.2026	848,5	23,8	35,5	102,7	826,9
1.Brokastis		268,3	2,7	18,8	11,5	225,9
Omlete(3,7)		100	1,1	1,5	0,9	21,3
Graudu maize ar krēmsieru un gurķi.(1.7)		15	1,4	17,3	7,0	189,4
Tomāts,gurķis šķēlēs		20	0,2	0,0	0,6	3,3
Kumelišu tēja.		133,3	0,0	0,0	3,0	12,0
2.Pusdienas		580,2	21,1	16,7	91,2	601,0
Maize(1)		9	1,2	0,4	7,4	37,9
Vistas fileja karija mērcē(1.7)		100,1	10,7	11,1	2,9	155,9
Rīsi.		150	5,3	2,4	53,6	256,9
Dārzeņu mix.		100	0,7	0,1	5,8	26,9
Ķiršu želeja ar putukrējumu(7)		121,1	0,0	0,7	17,0	74,6
Kefīrs(7)		100	3,2	2,0	4,5	48,8
piektdiena,	16.10.2026	799	13,0	35,1	42,9	543,9
1.Brokastis		254,3	1,3	1,3	20,3	102,0
Ievārījums		20	0,0	0,0	14,2	56,8
Pankūkas (1.3.7)		101	1,3	1,3	3,1	33,2
Kumelišu tēja.		133,3	0,0	0,0	3,0	12,0
2.Pusdienas		544,7	11,6	33,8	22,6	441,8
Krējuma diļļu mērce		39,6	0,2	0,5	0,3	6,8
Kartupeļu sacepums ar gaļu(3.7)		154	9,7	20,0	9,3	256,4
Ūdens ar citronu		100,3	0,0	0,0	0,0	0,0
Dārzeņu mix.		100	0,7	0,1	5,8	26,9
Dārzeņu krēmzupa ar grauzdiņiem.		150,8	1,1	13,2	7,2	151,7

Ēdienkarte						
Ēdiena nosaukums		Porcijas	UZTURVIELAS			
		svars g	OLB	TAUKI	OGLHIDR.	KCAL
Grupa:	5.-9.klase	Sējas pamatskola				
pirmdiena,	12.10.2026	731,5	36,4	16,2	117,9	763,7
2.Pusdienas		731,5	36,4	16,2	117,9	763,7
Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem.(1)		250	24,8	15,6	90,6	603,0
Svaigu kāpostu salāti ar papriku.		96,9	0,2	0,0	0,7	3,8
Dārzeņu mix.		100	0,7	0,1	5,8	26,9
Zivju zupa(4,7)		253,1	10,0	0,3	16,4	108,9
Rudzu maize.(7)		31,5	0,7	0,1	4,3	21,2
otrdiena,	13.10.2026	720,5	16,8	46,2	117,7	956,1
2.Pusdienas		720,5	16,8	46,2	117,7	956,1
Maize(1)		20,6	2,7	0,9	16,9	86,7
Cepta cūkas fileja (1,3)		100	0,3	0,5	0,6	10,6
Uzpūtenis ābolu ar pienu.(1.7)		200	8,7	4,4	60,1	314,6
Dārzeņu mix.		100	0,7	0,1	5,8	26,9
Kartupeļi		200	4,0	0,2	29,6	136,2
Mērce krējuma(1.7)		99,9	0,4	40,0	4,8	381,1
trešdiena,	14.10.2026	791,3	29,6	26,6	120,7	841,3
2.Pusdienas		791,3	29,6	26,6	120,7	841,3
Maltās gaļas mērce(1.7.)		120,2	11,8	22,3	3,5	261,5
Ābolu dzēriens.		150,5	0,1	0,0	10,8	43,6
Griķi vārīti		200	11,3	2,8	62,4	320,0
Maize(1)		20,6	2,7	0,9	16,9	86,7
Dārzeņu mix.		100	0,7	0,1	5,8	26,9
Biešu zupa veģetārā.		200	3,0	0,5	21,4	102,7
ceturtdiena,	15.10.2026	772,3	27,0	19,8	134,7	827,0
2.Pusdienas		772,3	27,0	19,8	134,7	827,0
Maize(1)		39,9	5,3	1,8	32,7	168,0
Vistas fileja karija mērcē(1.7)		129,7	14,0	14,2	3,7	200,6
Ūdens ar citronu		150,5	0,0	0,0	0,0	0,1
Rīsi.		200	7,0	2,7	71,4	337,5
Dārzeņu mix.		100	0,7	0,1	5,8	26,9
Ķiršu želeja ar putukrējumu(7)		152,2	0,1	1,1	21,0	93,9
piektdiena,	16.10.2026	815,6	24,2	64,2	49,7	873,9
2.Pusdienas		815,6	24,2	64,2	49,7	873,9
Maize(1)		20,6	2,7	0,9	16,9	86,7
Kartupeļu sacepums ar gaļu(3.7)		222,9	14,1	29,1	13,6	372,7
Ūdens ar citronu		150,5	0,0	0,0	0,0	0,1
Dārzeņu krēmzupa ar grauzdiņiem.(1.7)		251,3	6,5	33,0	13,1	375,8
Dārzeņu mix.		100	0,7	0,1	5,8	26,9
Krējuma diļļu mērce.(7)		70,3	0,2	1,1	0,3	11,7