

Ēdienkarte					
Ēdiena nosaukums	Porcijas svars g	UZTURVIELAS			
		OLB	TAUKI	OGLHIDR.	KCAL
Grupa: 1.-4.klase	Sējas pamatskola				
pirmdiena, 13.01.2025	1078,6	28,9	28,6	127,0	881,3
1.Brokastis	400,4	7,1	5,9	68,3	354,8
Ievārījums	0	0,0	0,0	0,0	0,0
Rīsu biezputra(7)	200,4	7,1	5,9	63,3	334,8
Tēja	200	0,0	0,0	5,0	20,0
2.Pusdienas	678,2	21,8	22,7	58,7	526,6
Griķi vārīti	100	5,7	1,4	31,2	160,0
Maize(1)	19	1,6	0,5	9,8	50,4
Svaigu kāpostu, burkānu salāti ar eļļu	97,9	0,1	0,0	0,4	1,9
Ūdens ar citronu	249,7	0,0	0,0	0,0	0,1
Kakao ķīselis (7)	51,3	1,3	1,4	8,8	53,0
Cūkgāļa ar dārzeņiem un tomātu mērci.	60	9,9	16,2	2,6	196,0
Piens(7)	100,3	3,2	3,2	6,0	65,2
otrdiena, 14.01.2025	896,3	27,8	45,3	83,1	850,7
1.Brokastis	250,4	2,4	6,8	21,6	157,7
Sviestmaize ar šķīnķi(1.7)	50,4	2,4	6,8	16,6	137,7
Tēja	200	0,0	0,0	5,0	20,0
2.Pusdienas	645,9	25,3	38,4	61,4	693,0
Maize(1)	45	3,8	1,3	23,4	120,2
Frikadeļu zupa(3.7)	500,9	19,5	29,2	25,2	441,3
Citronu pudiņš ar ogu mērci.	100	2,0	8,0	12,9	131,5
trešdiena, 15.01.2025	1120,9	50,5	34,5	95,1	892,8
1.Brokastis	351	20,4	11,6	19,0	261,7
Sviestmaize(1,7)	25	1,7	4,8	11,5	96,3
Biezpiens ar krējumu un lociņiem.(7)	126	18,7	6,8	2,5	145,4
Tēja	200	0,0	0,0	5,0	20,0
2.Pusdienas	769,9	30,1	22,9	76,2	631,1
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	1,3	0,1	6,5	32,6
Kartupeļi	200	4,0	0,2	29,6	136,2
Cepta vistas fileja(1.3)	99,9	19,0	4,1	3,8	127,6
Mērce krējuma(1.7)	50,4	0,3	13,5	1,0	126,4
ceturtdiena, 16.01.2025	1104,1	33,7	40,8	101,8	909,5
1.Brokastis	425,4	12,7	17,5	20,9	291,4
Sviestmaize(1,7)	25	1,7	4,8	11,5	96,3
Omlete ar sieru.(3.7.)	100,4	10,1	12,5	1,5	158,7
Tomāts,gurķis šķēlēs	100	0,9	0,2	2,9	16,4
Tēja	200	0,0	0,0	5,0	20,0
2.Pusdienas	678,7	21,0	23,4	81,0	618,1
Makaroni, vārīti(1)	100	5,9	0,7	36,5	175,5
Jogurta krems(7) ar mērci.	99,7	1,6	8,0	19,6	156,8
Kotlete(1.3)	59,8	9,6	13,3	5,8	181,1
Maize(1)	19	1,6	0,5	9,8	50,4
Piena mērce.(7)	50,5	1,0	0,8	2,7	21,8
Ūdens ar citronu	249,7	0,0	0,0	0,0	0,1
Dārzeņu mix.	100	1,3	0,1	6,5	32,6
piektdiena, 17.01.2025	1117,4	41,9	25,8	167,6	1070,1
1.Brokastis	472,5	7,9	6,9	59,0	330,1
Ievārījums	20	0,0	0,0	14,2	56,8
Auzu pārslu biezputra(1.7)	252,5	7,9	6,9	39,8	253,2
Tēja	200	0,0	0,0	5,0	20,0
2.Pusdienas	644,9	33,9	18,9	108,6	740,1
Rīsi ar dārzeņiem.	150,2	1,7	1,9	16,5	89,6
Maize(1)	45	3,8	1,3	23,4	120,2
Ūdens ar citronu	249,7	0,0	0,0	0,0	0,1
Biezpiena kārtojums.(1.3.7.)	100	27,1	15,6	62,2	497,6
Dārzeņu mix.	100	1,3	0,1	6,5	32,6

Ēdienkarte					
Ēdiena nosaukums	Porcijas svars g	UZTURVIELAS			
		OLB	TAUKI	OGLHIDR.	KCAL
Grupa: 5.-9.klase	Sējas pamatskola				
pirmdiena, 13.01.2025	714,7	32,8	35,7	87,7	803,1
2.Pusdienas	714,7	32,8	35,7	87,7	803,1
Griķi vārīti	120	6,8	1,7	37,4	192,0
Maize(1)	45	3,8	1,3	23,4	120,2
Ūdens ar citronu	249,7	0,0	0,0	0,0	0,1
Kakao ķīselis (7)	99,7	2,5	2,5	16,7	99,2
Cūkgāļa ar dārzeņiem un tomātu mērci.	100	16,5	27,1	4,3	326,5
Piens(7)	100,3	3,2	3,2	6,0	65,2
otrdiena, 14.01.2025	650,9	25,7	38,6	64,0	706,2
2.Pusdienas	650,9	25,7	38,6	64,0	706,2
Maize(1)	50	4,2	1,4	26,0	133,4
Frikadeļu zupa(3.7)	500,9	19,5	29,2	25,2	441,3
Citronu pudiņš ar ogu mērci.	100	2,0	8,0	12,9	131,5
trešdiena, 15.01.2025	868,5	30,6	37,8	77,6	772,8
2.Pusdienas	868,5	30,6	37,8	77,6	772,8
Maize(1)	19	1,6	0,5	9,8	50,4
Dzērveņu sīrupa dzēriens(Rāmkalnu)	200	0,0	0,0	12,8	51,2
Biešu zupa (3)	199,8	5,2	6,0	21,2	159,2
Dārzeņu mix.	100	1,3	0,1	6,5	32,6
Kartupeļi	150	3,0	0,2	22,2	102,2
Cepta vistas fileja(1.3)	99,9	19,0	4,1	3,8	127,6
Mērce krējuma(1.7)	99,8	0,5	26,9	1,3	249,6
ceturtdiena, 16.01.2025	804,4	29,1	29,8	109,4	822,4
2.Pusdienas	804,4	29,1	29,8	109,4	822,4
Makaroni, vārīti(1)	130	7,7	0,8	47,5	228,1
Jogurta krems(7) ar mērci.	99,7	1,6	8,0	19,6	156,8
Kotlete(1.3)	80,2	12,8	18,0	7,7	244,4
Maize(1)	45	3,8	1,3	23,4	120,2
Piena mērce.(7)	99,8	1,9	1,5	4,8	40,3
Ūdens ar citronu	249,7	0,0	0,0	0,0	0,1
Dārzeņu mix.	100	1,3	0,1	6,5	32,6
piektdiena, 17.01.2025	644,9	33,9	18,9	108,6	740,1
2.Pusdienas	644,9	33,9	18,9	108,6	740,1
Rīsi ar dārzeņiem.	150,2	1,7	1,9	16,5	89,6
Maize(1)	45	3,8	1,3	23,4	120,2
Ūdens ar citronu	249,7	0,0	0,0	0,0	0,1
Biezpiena kārtojums.(1.3.7.)	100	27,1	15,6	62,2	497,6
Dārzeņu mix.	100	1,3	0,1	6,5	32,6