Ēdienkarte

Ēdiena nosaukums	Porcijas svars g	UZTURVIELAS OLB	TAUKI	OGLHIDR.	KCAL
1.-4.klase	**Sējas pamatskola**				
pirmdiena, 13.02.2023	**984,7**	**54,5**	**28,8**	**116,8**	**944,4**
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	**633,7**	**34,1**	**17,2**	**97,8**	**682,7**
Maize(1)	99	6,7	2,6	40,0	210,4
Lapu salāti ar tomātiem un krējumu	60,4	1,0	3,8	1,9	46,0
Zirņu zupa (no šķeltajiem zirņiem)	250,6	10,8	3,7	37,6	227,0
Sēņu mērce.	52,2	0,2	3,8	0,4	36,7
Kartupeļi	100,1	2,0	0,1	14,8	68,1
Cepta vistas fileja(1.3)	71,4	13,4	3,2	3,0	94,4
otrdiena, 14.02.2023	**894,9**	**25,4**	**20,9**	**145,1**	**870,1**
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	**422,4**	**17,5**	**13,9**	**86,2**	**540,0**
Makaroni ar malto gaļu(1)	150,8	15,2	12,3	54,4	389,3
Maize(1)	19,3	1,3	0,5	7,8	40,6
Gurķu ,paprikas salāti ar eļļu.	100,1	0,9	0,1	3,0	16,0
Ķiršu želeja ar putukrējumu(7)	152,2	0,1	1,1	21,1	94,1
trešdiena, 15.02.2023	**817,4**	**32,9**	**82,6**	**106,6**	**1301,9**
1.Brokastis	**426**	**10,8**	**47,2**	**25,1**	**568,2**
Sviestmaize(1,7)	25	1,7	4,8	11,5	96,3
Rasols dārzeņu(3,7)	201	9,1	42,3	8,6	452,0
Tēja	200	0,0	0,0	5,0	20,0
2.Pusdienas	**391,4**	**22,1**	**35,5**	**81,5**	**733,7**
Maize(1)	9	0,6	0,2	3,6	19,1
Rīvēti burkāni ar puraviem.(7)	59,6	1,3	4,5	4,7	64,3
Rīsi.	100	3,5	0,5	35,7	161,3
Cūkgaļa ar dārzeņiem un tomātu mērci.	100	15,7	23,6	2,3	284,1
Kakao krems(7)	51,4	1,0	6,7	8,2	96,9
Ķīselis no dzērveņu sīrupa.	71,4	0,0	0,0	26,9	107,8
ceturtdiena, 16.02.2023	**750,9**	**24,8**	**48,4**	**68,1**	**807,5**
1.Brokastis	**310**	**10,7**	**16,0**	**23,5**	**280,9**
Sviestmaize ar sieru(1.7)	60	7,5	12,9	11,6	192,7
Makaronu piena zupa(1.7)	250	3,1	3,1	11,9	88,1
2.Pusdienas	**440,9**	**14,1**	**32,4**	**44,6**	**526,6**
Dārzeņu sautējums ar cūkgaļu(7)	200,4	8,5	16,7	14,2	241,7
Maize(1)	19,3	1,3	0,5	7,8	40,6
Krējums 20%(7)	20	0,3	2,5	0,3	24,6
Cidoniju ķīselis	100,8	0,0	0,0	5,8	23,4
Dundagas krēms(1.7)	100,4	4,0	12,7	16,6	196,3
piektdiena, 17.02.2023	**850,8**	**43,3**	**33,1**	**113,3**	**924,1**
1.Brokastis	**300,2**	**10,7**	**18,3**	**37,8**	**359,2**
Pankūkas ar ievārijumu(1.3.7)	100,5	4,4	12,0	26,0	229,4
Piens(7)	199,7	6,3	6,3	11,9	129,8
2.Pusdienas	**550,6**	**32,5**	**14,8**	**75,5**	**564,9**
Maize(1)	19,3	1,3	0,5	7,8	40,6
Plovs ar vistas fileju.	150,5	18,0	7,6	46,7	327,0
Zivju zupa(4,7)	200,8	8,4	3,6	13,2	119,2
Marinēts gurķis	30	0,0	0,1	1,1	5,0
Kefirs(7)	150	4,8	3,0	6,8	73,2

Ēdienkarte

Ēdiena nosaukums	Porcijas svars g	UZTURVIELAS OLB	TAUKI	OGLHIDR.	KCAL
Grupa: 5.-9.klase	**Sējas pamatskola**				
pirmdiena, 13.02.2023	**760,9**	**38,4**	**20,6**	**90,9**	**702,3**
2.Pusdienas	**760,9**	**38,4**	**20,6**	**90,9**	**702,3**
Maize(1)	39,9	2,7	1,1	16,1	84,9
Lapu salāti ar tomātiem un krējumu	99,7	1,5	6,4	3,1	76,1
Zirņu zupa (no šķeltajiem zirņiem)	250,6	10,8	3,7	37,6	227,0
Sēņu mērce.	70,8	0,3	5,2	0,6	50,4
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
otrdiena, 14.02.2023	**547,3**	**29,3**	**22,9**	**132,9**	**854,5**
2.Pusdienas	**547,3**	**29,3**	**22,9**	**132,9**	**854,5**
Makaroni ar malto gaļu(1)	250	25,3	20,6	90,6	648,8
Maize(1)	45	3,1	1,2	18,2	95,7
Gurķu ,paprikas salāti ar eļļu.	100,1	0,9	0,1	3,0	16,0
Ķiršu želeja ar putukrējumu(7)	152,2	0,1	1,1	21,1	94,1
trešdiena, 15.02.2023	**514,6**	**26,4**	**38,3**	**126,1**	**955,0**
2.Pusdienas	**514,6**	**26,4**	**38,3**	**126,1**	**955,0**
Maize(1)	45	3,1	1,2	18,2	95,7
Rīvēti burkāni ar puraviem.(7)	50,2	1,1	4,0	3,9	55,9
Rīsi.	150	5,3	0,8	53,6	242,0
Cūkgaļa ar dārzeņiem un tomātu mērci.	100	15,7	23,6	2,3	284,1
Kakao krems(7)	69,4	1,2	8,9	10,6	127,1
Ķīselis no dzērveņu sīrupa.	100	0,0	0,0	37,5	150,2
ceturtdiena, 16.02.2023	**521,7**	**17,8**	**39,1**	**56,6**	**649,0**
2.Pusdienas	**521,7**	**17,8**	**39,1**	**56,6**	**649,0**
Dārzeņu sautējums ar cūkgaļu(7)	250,6	10,7	21,6	17,7	307,5
Maize(1)	39,9	2,7	1,1	16,1	84,9
Krējums 20%(7)	30	0,4	3,8	0,4	36,9
Cidoniju ķīselis	100,8	0,0	0,0	5,8	23,4
Dundagas krēms(1.7)	100,4	4,0	12,7	16,6	196,3
piektdiena, 17.02.2023	**797,9**	**49,9**	**23,1**	**123,3**	**901,0**
2.Pusdienas	**797,9**	**49,9**	**23,1**	**123,3**	**901,0**
Maize(1)	45	3,1	1,2	18,2	95,7
Plovs ar vistas fileju.	249,8	29,9	12,7	77,7	544,6
Zivju zupa(4,7)	253,1	10,6	5,1	16,6	154,8
Marinēts gurķis	50	0,0	0,1	1,8	8,3
Kefirs(7)	200	6,4	4,0	9,0	97,6