

Ēdienkarte

Ēdiena nosaukums	Porcijas svars g	UZTURVIELAS			
		OLB	TAUKI	OGLHIDR.	KCAL
Grupa: 1.-4.klase	Sējas pamatskola				
pirmdiena, 13.05.2024	880,4	18,4	48,6	57,7	742,2
1.Brokastis	449,7	2,5	3,3	10,4	81,6
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	430,7	15,9	45,3	47,3	660,6
Ķiršu ķīselis	70,2	0,0	0,0	12,7	50,7
Maize(1)	19	1,6	0,5	9,8	50,4
Griķi	99,9	0,6	0,2	3,5	17,8
Kotlete zivju.(3.4.1)	60	9,9	9,7	6,5	153,2
Rīvēti burkāni ar krējumu(7)	100,2	3,0	13,0	8,1	161,7
Putukrējums(7)	31	0,5	8,4	5,7	100,4
Mērce krējuma(1.7)	50,4	0,3	13,5	1,0	126,4
otrdiena, 14.05.2024	982,4	35,1	20,9	135,7	871,5
1.Brokastis	472,5	7,9	6,9	59,0	330,1
levārījums	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	509,9	27,1	14,0	76,7	541,4
Banāns	100	1,2	0,0	18,3	78,4
Krējuma diļļu mērce	29,7	0,8	6,0	0,9	60,9
Maize(1)	9	0,8	0,3	4,7	24,0
Rudens salāti.	100	4,8	1,3	15,6	93,1
Kartupeļi	100,1	2,0	0,1	14,8	68,1
Cepta vistas fileja(1.3)	71,1	14,7	3,8	13,2	145,9
Jogurts	100	2,9	2,5	9,2	70,9
trešdiena, 15.05.2024	790,3	81,9	258,7	133,1	3188,4
1.Brokastis	300	55,9	226,4	46,5	2447,4
Cepta siermaizīte(1.7)	100	55,9	226,4	41,5	2427,4
Tēja	200	0,0	0,0	5,0	20,0
2.Pusdienas	490,3	25,9	32,3	86,6	741,1
Maize(1)	19	1,6	0,5	9,8	50,4
Dzērveņu sīrupa dzēriens(Rāmkalnu)	151,1	0,0	0,0	14,7	58,9
Lapu salāti ar , gurķiem	50,3	2,7	6,9	4,1	89,5
Kartupeļu biezenis(7)	100,4	2,2	7,2	13,6	128,0
Biezpiena kārtojums.(1.3.7.)	70,1	19,0	10,8	43,5	346,8
Sēņu mērce.	99,4	0,4	6,9	0,8	67,5
ceturtdiena, 16.05.2024	739,7	45,9	40,5	147,3	1136,9
1.Brokastis	320	18,5	12,1	59,0	419,0
levārījums	20	0,0	0,0	14,2	56,8
Biezpiena plācenīši(1.3.7.)	100	18,5	12,1	39,8	342,1
Tēja	200	0,0	0,0	5,0	20,0
2.Pusdienas	419,7	27,3	28,4	88,3	717,9
Tomātu -gurķu salāti ar krējumu(7)	99,9	1,6	2,7	4,6	49,6
Makaroni ar malto gaļu(1)	150,8	15,2	12,3	54,4	389,3
Maize(1)	19	1,6	0,5	9,8	50,4
Skābeņu zupa(3.7)	150	8,9	12,8	19,5	228,6
piektdiena, 17.05.2024	593,4	92,5	25,6	76,1	904,6
1.Brokastis	93	2,9	8,7	20,5	171,4
Sviestmaize ar šķinkī(1.7)	59,7	2,9	8,7	19,5	167,4
Tēja	33,3	0,0	0,0	1,0	4,0
2.Pusdienas	500,4	89,7	16,9	55,6	733,2
Salātu mērcīte	20,1	1,1	7,0	0,7	70,4
Šokolādes kūka	50,1	65,8	3,2	10,3	333,4
C/g Karbonāde panēta(1.3)	70	19,0	6,2	7,2	161,0
Maize(1)	9	0,8	0,3	4,7	24,0
Dzērveņu sīrupa dzēriens(Rāmkalnu)	151,1	0,0	0,0	14,7	58,9
Tomāti,gurķi,paprika.	100	0,9	0,1	3,2	17,4
Kartupeļi	100,1	2,0	0,1	14,8	68,1

Ēdienkarte

Ēdiena nosaukums	Porcijas svars g	Porcijas cena EUR	UZTURVIELAS			
			OLB	TAUKI	OGLHIDR.	KCAL
Grupa: 5.-9.klase	Sējas pamatskola					
pirmdiena, 13.05.2024	562,8	0	23,0	55,3	59,3	827,1
2.Pusdienas	562,8	0	23,0	55,3	59,3	827,1
Ķiršu ķīselis	100	0	0,0	0,0	17,5	70,1
Maize(1)	19	0	1,6	0,5	9,8	50,4
Griķi	153,2	0	1,0	0,2	5,5	28,4
Kotlete zivju.(3.4.1)	100	0	16,4	16,8	10,4	258,8
Rīvēti burkāni ar krējumu(7)	100,2	0	3,0	13,0	8,1	161,7
Putukrējums(7)	40	0	0,6	11,2	7,0	131,2
Mērce krējuma(1.7)	50,4	0	0,3	13,5	1,0	126,4
otrdiena, 14.05.2024	749,6	0	33,7	18,8	117,1	771,7
2.Pusdienas	749,6	0	33,7	18,8	117,1	771,7
Banāns	200	0	2,4	0,1	36,6	156,7
Krējuma diļļu mērce	50,5	0	1,3	10,1	1,5	101,6
Maize(1)	19	0	1,6	0,5	9,8	50,4
Rudens salāti.	100	0	4,8	1,3	15,6	93,1
Kartupeļi	200	0	4,0	0,2	29,6	136,2
Cepta vistas fileja(1.3)	80,1	0	16,7	4,1	14,7	162,8
Jogurts	100	0	2,9	2,5	9,2	70,9
trešdiena, 15.05.2024	638,6	0	29,8	42,0	102,0	905,0
2.Pusdienas	638,6	0	29,8	42,0	102,0	905,0
Maize(1)	19	0	1,6	0,5	9,8	50,4
Dzērveņu sīrupa dzēriens(Rāmkalnu)	200	0	0,0	0,0	19,2	76,8
Lapu salāti ar , gurķiem	99,9	0	5,4	13,8	8,2	178,8
Kartupeļu biezenis(7)	150,2	0	3,4	10,0	20,4	184,8
Biezpiena kārtojums.(1.3.7.)	70,1	0	19,0	10,8	43,5	346,8
Sēņu mērce.	99,4	0	0,4	6,9	0,8	67,5
ceturtdiena, 16.05.2024	519,3	0	35,3	36,8	112,9	923,9
2.Pusdienas	519,3	0	35,3	36,8	112,9	923,9
Tomātu -gurķu salāti ar krējumu(7)	99,9	0	1,6	2,7	4,6	49,6
Makaroni ar malto gaļu(1)	200,4	0	20,3	16,4	72,5	519,1
Maize(1)	19	0	1,6	0,5	9,8	50,4
Skābeņu zupa(3.7)	200	0	11,8	17,1	26,0	304,8
piektdiena, 17.05.2024	489,2	0	119,3	22,2	64,4	935,0
2.Pusdienas	489,2	0	119,3	22,2	64,4	935,0
Salātu mērcīte	30,2	0	1,7	10,5	1,0	105,7
Šokolādes kūka	70	0	92,1	4,6	13,6	464,4
C/g Karbonāde panēta(1.3)	70	0	19,0	6,2	7,2	161,0
Maize(1)	19	0	1,6	0,5	9,8	50,4
Tomāti,gurķi,paprika.	100	0	0,9	0,1	3,2	17,4
Kartupeļi	200	0	4,0	0,2	29,6	136,2