

Ēdienkarte						
Ēdiena nosaukums		Porcijas	UZTURVIELAS			
		svars g	OLB	TAUKI	OGLHIDR.	KCAL
Grupa:	1.-4.klase	Sējas pamatskola				
pirmdiena, 14.04.2025		892,7	24,6	33,7	134,3	938,5
1.Brokastis		470,9	5,1	7,4	47,7	277,7
Ievārījums		20	0,0	0,0	14,2	56,8
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		421,8	19,5	26,3	86,6	660,8
Makaroni ar malto gaļu(1)		150,8	15,2	12,3	54,4	389,3
Ķiršu ķīselis		70,2	0,0	0,0	12,7	50,7
Maize(1)		19,8	1,0	0,3	5,5	28,8
Dārzeņu mix.		50	1,1	0,1	4,1	21,7
Ķīnas salāti ar gurķiem		100	1,7	5,1	4,3	69,8
Putukrējums(7)		31	0,5	8,4	5,7	100,4
otrdiena, 15.04.2025		947,7	61,6	186,3	93,1	2295,4
1.Brokastis		270	40,6	158,7	37,3	1739,5
Cepta siermaizīte(1.7)		70	40,6	158,7	32,3	1719,5
Tēja		200	0,0	0,0	5,0	20,0
2.Pusdienas		677,7	21,0	27,6	55,8	555,9
Maize(1)		45	2,2	0,8	12,5	66,2
Ūdens ar citronu		150,5	0,0	0,0	0,0	0,1
Pupiņu zupa veģetārā.		152,6	3,6	4,2	12,9	104,2
Kartupeļi		100,1	2,0	0,1	14,8	68,1
Cepta zivs fileja(7.3.4.1.)		79,6	11,7	9,0	2,8	138,5
Biešu salāti		99,5	1,1	0,1	11,8	52,5
Mērce krējuma(1.7)		50,4	0,3	13,5	1,0	126,4
trešdiena, 16.04.2025		844,8	48,6	45,9	115,7	1070,0
1.Brokastis		425	21,1	16,7	20,1	315,0
Sviestmaize(1,7)		25	1,7	4,8	11,5	96,3
Cīsiņi		100	18,5	11,7	0,7	182,4
Tomāts,gurķis šķēlēs		100	0,9	0,2	2,9	16,4
Tēja		200	0,0	0,0	5,0	20,0
2.Pusdienas		419,8	27,4	29,2	95,6	754,9
Griķi vārīti		100	5,7	1,4	31,2	160,0
Maize(1)		19,8	1,0	0,3	5,5	28,8
Dārzeņu mix.		100	2,3	0,2	8,2	43,4
Cūkgaļa ar dārzeņiem un tomātu mērci.		100	16,5	27,1	4,3	326,5
Uzputenis ar pienu.(1.7)		100	2,1	0,2	46,5	196,2
ceturtdiena, 17.04.2025		924,2	49,2	22,6	107,0	828,7
1.Brokastis		300	6,5	6,4	51,1	288,1
Bulciņa(1.3.7)		100	6,5	6,4	46,1	268,1
Tēja		200	0,0	0,0	5,0	20,0
2.Pusdienas		624,2	42,7	16,2	55,9	540,6
Krējuma diļļu mērce		29,7	0,8	6,0	0,9	60,9
Maize(1)		45	2,2	0,8	12,5	66,2
Ūdens ar citronu		150,5	0,0	0,0	0,0	0,1
Biezpiena kātojums.(1.3.7.)ar ķiršiem.		99	16,5	5,0	15,8	174,2
Dārzeņu mix.		100	2,3	0,2	8,2	43,4
Kartupeļi		100,1	2,0	0,1	14,8	68,1
Cepta vistas fileja(1.3)		99,9	19,0	4,1	3,8	127,6

Ēdienkarte						
Ēdiena nosaukums		Porcijas svars g	UZTURVIELAS			
			OLB	TAUKI	OGLHIDR.	KCAL
Grupa:	5.-9.klase	Sējas pamatskola				
pirmdiena, 14.04.2025		560,2	25,9	33,3	114,9	862,4
2.Pusdienas		560,2	25,9	33,3	114,9	862,4
Makaroni ar malto gaļu(1)		200,4	20,3	16,4	72,5	519,1
Ķiršu ķīselis		100	0,0	0,0	17,5	70,1
Maize(1)		19,8	1,0	0,3	5,5	28,8
Dārzeņu mix.		100	2,3	0,2	8,2	43,4
Ķīnas salāti ar gurķiem		100	1,7	5,1	4,3	69,8
Putukrējums(7)		40	0,6	11,2	7,0	131,2
otrdiena, 15.04.2025		962,8	27,1	35,9	75,5	733,9
2.Pusdienas		962,8	27,1	35,9	75,5	733,9
Maize(1)		45	2,2	0,8	12,5	66,2
Ūdens ar citronu		249,7	0,0	0,0	0,0	0,1
Pupiņu zupa veģetārā.		198,9	4,7	4,8	17,1	130,2
Kartupeļi		200	4,0	0,2	29,6	136,2
Cepta zivs fileja(7.3.4.1.)		99,5	14,6	11,2	3,5	173,1
Biešu salāti		99,5	1,1	0,1	11,8	52,5
Mērce krējuma(1.7)		70,2	0,4	18,9	1,1	175,7
trešdiena, 16.04.2025		519,8	31,4	30,0	134,3	932,8
2.Pusdienas		519,8	31,4	30,0	134,3	932,8
Griķi vārīti		150	8,6	2,1	47,1	241,7
Maize(1)		19,8	1,0	0,3	5,5	28,8
Dārzeņu mix.		100	2,3	0,2	8,2	43,4
Cūkgaļa ar dārzeņiem un tomātu mērci.		100	16,5	27,1	4,3	326,5
Uzputenis ar pienu.(1.7)		150	3,1	0,3	69,3	292,3
ceturtdiena, 17.04.2025		914,9	54,0	27,0	80,8	782,5
2.Pusdienas		914,9	54,0	27,0	80,8	782,5
Krējuma diļļu mērce		70,3	1,8	14,1	2,1	142,2
Maize(1)		45	2,2	0,8	12,5	66,2
Ūdens ar citronu		249,7	0,0	0,0	0,0	0,1
Biezpiena kārtojums.(1.3.7.)ar ķiršiem.		150	24,7	7,7	24,7	266,7
Dārzeņu mix.		100	2,3	0,2	8,2	43,4
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