

Ēdienkarte					
Ēdiena nosaukums	Porcijas		UZTURVIELAS		
	svars g	OLB	TAUKI	OGLHIDR.	KCAL
Grupa: 1.-4.klase					
Sējas pamatskola					
pirmdiena, 14.10.2024	1048,3	25,1	32,9	139,1	952,9
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	577,4	20,1	25,5	91,4	675,2
Maize(1)	25,7	1,8	0,7	10,4	55,0
Dzērveņu sīrupa dzēriens(Rāmkalnu)	150,6	0,0	0,0	9,6	38,4
Rīvēti burkāni ar puraviem.(7)	100,5	1,6	1,9	7,3	53,1
Skābu kāpostu zupa(7)	150	3,7	5,4	19,0	139,4
Plovs ar cūkgaļu	150,6	13,0	17,4	45,1	389,3
otrdiena, 15.10.2024	775,5	27,5	42,5	109,3	929,5
1.Brokastis	325,6	5,5	15,5	36,3	306,8
Pankūkas ar ievārījumu(1.3.7)	125,6	5,5	15,5	31,3	286,8
Tēja	200	0,0	0,0	5,0	20,0
2.Pusdienas	449,9	22,0	27,0	73,0	622,7
Dārzeņu sautējums ar cūkgaļu(7)	200	8,5	16,7	14,2	241,7
Ķiršu ķīselis	100	0,0	0,0	17,5	70,1
Maize(1)	50,1	3,4	1,3	20,3	106,4
Biezpiena masa saldā(7)	69,8	10,0	8,9	20,0	199,6
Marinēts gurķis	30	0,0	0,1	1,1	5,0
trešdiena, 16.10.2024	1019,6	48,8	41,6	91,7	936,3
1.Brokastis	300,2	19,9	11,3	35,1	321,7
Cīsiņš mīklā(1.7)	100,2	19,9	11,3	30,1	301,7
Tēja	200	0,0	0,0	5,0	20,0
2.Pusdienas	719,4	28,9	30,3	56,6	614,6
Maltās gaļas mērce(1.7.)	100,3	10,6	22,7	3,9	261,6
Maize(1)	19,3	1,3	0,5	7,8	40,6
Ķīnas salāti ar tomātiem ,gurķiem dillēm un eļļu	99,8	1,6	0,1	5,2	28,2
Dzērveņu sīrupa dzēriens(Rāmkalnu)	200	0,0	0,0	12,8	51,2
Vistas zupa ar dārzeņiem.(1)	199,9	13,4	6,9	12,2	164,8
Kartupeļi	100,1	2,0	0,1	14,8	68,1
ceturtdiena, 17.10.2024	1011,4	19,1	34,7	156,3	1013,9
1.Brokastis	470	8,9	7,0	98,3	491,5
Ievārījums	20	0,0	0,0	14,2	56,8
Rīsu biezputra(7)	250	8,9	7,0	79,1	414,7
Tēja	200	0,0	0,0	5,0	20,0
2.Pusdienas	541,4	10,2	27,7	58,0	522,4
Vanīļas deserts ar ogu mērci.(1,3,7)	70	2,9	3,4	24,2	138,9
Maize(1)	19,3	1,3	0,5	7,8	40,6
Ūdens ar citronu	150,5	0,0	0,0	0,0	0,1
Spageti.	151	3,5	5,3	21,2	146,6
Sautēti dārzeņi	100	1,2	8,3	4,3	96,7
Siera mērce(1.7.)	50,6	1,3	10,2	0,5	99,5
piektdiena, 18.10.2024	920,5	61,4	192,2	82,1	2303,8
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	650,5	20,8	33,6	44,8	564,4
Maize(1)	9	0,6	0,2	3,6	19,1
Dzērveņu sīrupa dzēriens(Rāmkalnu)	200	0,0	0,0	12,8	51,2

Ēdienkarte					
Ēdiena nosaukums	Porcijas		UZTURVIELAS		
	svars g	OLB	TAUKI	OGLHIDR.	KCAL
Grupa: 5.-9.klase					
Sējas pamatskola					
pirmdiena, 14.10.2024	820,6	26,4	34,7	122,8	908,9
2.Pusdienas	820,6	26,4	34,7	122,8	908,9
Maize(1)	19,3	1,3	0,5	7,8	40,6
Dzērveņu sīrupa dzēriens(Rāmkalnu)	250,6	0,0	0,0	16,0	64,0
Rīvēti burkāni ar puraviem.(7)	100,5	1,6	1,9	7,3	53,1
Skābu kāpostu zupa(7)	250	6,1	9,1	31,6	232,3
Plovs ar cūkgaļu	200,2	17,3	23,2	60,1	518,9
otrdiena, 15.10.2024	620,8	26,4	35,9	82,5	759,2
2.Pusdienas	620,8	26,4	35,9	82,5	759,2
Dārzeņu sautējums ar cūkgaļu(7)	300,9	12,9	25,6	21,2	366,6
Ķiršu ķīselis	100	0,0	0,0	17,5	70,1
Maize(1)	50,1	3,4	1,3	20,3	106,4
Biezpiena masa saldā(7)	69,8	10,0	8,9	20,0	199,6
Marinēts gurķis	100	0,1	0,2	3,6	16,6
trešdiena, 16.10.2024	850,1	33,9	40,9	72,0	791,4
2.Pusdienas	850,1	33,9	40,9	72,0	791,4
Maltās gaļas mērce(1.7.)	130,9	13,8	29,2	5,5	339,8
Maize(1)	19,3	1,3	0,5	7,8	40,6
Dzērveņu sīrupa dzēriens(Rāmkalnu)	200	0,0	0,0	12,8	51,2
Vistas zupa ar dārzeņiem.(1)	199,9	13,4	6,9	12,2	164,8
Kartupeļi	200	4,0	0,2	29,6	136,2
Ķīnas salāti ar tomātiem ,gurķiem dillēm un eļļu	100	1,3	4,1	4,1	58,8
ceturtdiena, 17.10.2024	746,4	14,4	31,6	84,8	681,9
2.Pusdienas	746,4	14,4	31,6	84,8	681,9
Vanīļas deserts ar ogu mērci.(1,3,7)	100,1	4,3	4,9	34,0	196,8
Maize(1)	45	3,1	1,2	18,2	95,7
Ūdens ar citronu	249,7	0,0	0,0	0,0	0,1
Spageti.	201	4,5	7,1	27,8	193,2
Sautēti dārzeņi	100	1,2	8,3	4,3	96,7
Siera mērce(1.7.)	50,6	1,3	10,2	0,5	99,5
piektdiena, 18.10.2024	800	28,8	47,6	60,3	785,1
2.Pusdienas	800	28,8	47,6	60,3	785,1
Maize(1)	19,3	1,3	0,5	7,8	40,6
Dzērveņu sīrupa dzēriens(Rāmkalnu)	200	0,0	0,0	12,8	51,2
Svaigs gurķis.	100	0,7	0,1	1,9	11,3
Krēmzupa ar grauzdiņiem.(1.7)	200	5,8	25,8	10,6	298,2
Salātu mērcīte	50,4	2,8	17,6	2,1	177,8
Kartupeļi	150	3,0	0,2	22,2	102,2
Cepta vistas fileja(1.3)	80,3	15,2	3,5	3,0	103,9

Ēdienkarte					
Ēdiena nosaukums	Porcijas	UZTURVIELAS			
	svars g	OLB	TAUKI	OGLHIDR.	KCAL
Svaigs gurķis.	100	0,7	0,1	1,9	11,3
Krēmzupa ar grauzdiņiem.(1.7)	150,4	4,4	19,7	8,1	227,8
Salātu mērcīte	30,2	1,7	10,6	1,2	106,7
Kartupeļi	100,1	2,0	0,1	14,8	68,1
Cepta vistas fileja(1.3)	60,8	11,4	2,8	2,3	80,2

Ēdienkarte					
Ēdiena nosaukums	Porcijas	UZTURVIELAS			
	svars g	OLB	TAUKI	OGLHIDR.	KCAL