Ēdienkarte

Ēdiena nosaukums	Porcijas svars g	UZTURVIELAS OLB	TAUKI	OGLHIDR.	KCAL
Grupa: 1.-4.klase	**Sējas pamatskola**				
pirmdiena, 16.01.2023	**635,8**	**24,3**	**45,7**	**85,2**	**849,3**
1.Brokastis	**185**	**6,9**	**6,3**	**18,5**	**157,7**
Sausās kukurūzas pārslas ar jogurtu	185	6,9	6,3	18,5	157,7
2.Pusdienas	**450,8**	**17,4**	**39,4**	**66,7**	**691,7**
Zemeņu ķīselis	100	0,5	0,2	23,2	96,4
Maize(1)	9	0,6	0,2	3,6	19,1
Tomāti.	50	0,6	0,1	1,9	10,7
Spageti.	121	2,7	4,4	16,8	118,1
Boloņas mērce.	120,2	11,5	24,3	7,4	294,1
Auzu pārslas ar putukrējumu(1.7)	50,6	1,6	10,2	13,8	153,2
otrdiena, 17.01.2023	**900,1**	**27,0**	**36,8**	**106,3**	**863,9**
1.Brokastis	**420**	**4,0**	**5,9**	**41,6**	**236,0**
Ievārījums	20	0,0	0,0	14,2	56,8
Piecgraudu biezputra(7)	200	4,0	5,9	22,4	159,1
Tēja	200	0,0	0,0	5,0	20,0
2.Pusdienas	**480,1**	**22,9**	**30,8**	**64,7**	**627,9**
Maize(1)	9	0,6	0,2	3,6	19,1
Rīsi.	100	3,5	0,5	35,7	161,3
Biešu zupa veģetārā.	150,1	1,8	3,1	12,0	82,6
Cepta vistas fileja(1.3)	71,4	13,4	3,2	3,0	94,4
Ķīnas salāti ar gurķiem	99,7	2,9	10,3	6,8	131,1
Mērce krējuma(1.7)	49,9	0,7	13,5	3,7	139,4
trešdiena, 18.01.2023	**895,3**	**39,0**	**42,1**	**62,3**	**783,8**
1.Brokastis	**326**	**8,1**	**9,1**	**12,8**	**165,3**
Omlete(3,7)	100	7,1	6,2	1,5	90,4
Sviestmaize ar tomātiem(1.7.)	26	1,0	2,9	6,3	54,9
Tēja	200	0,0	0,0	5,0	20,0
2.Pusdienas	**569,3**	**30,9**	**33,0**	**49,5**	**618,5**
Maize(1)	9	0,6	0,2	3,6	19,1
Kakao ķīselis (7)	99,7	2,5	2,5	16,5	98,4
Kartupeļi	130,1	2,6	0,1	19,2	88,5
Cepts vistu šķinķītis	110,6	20,9	9,9	0,0	172,7
Redīsu salāti(7)	69,7	0,4	3,5	0,5	35,2
Piens(7)	100,3	3,2	3,2	6,0	65,2
Mērce krējuma(1.7)	49,9	0,7	13,5	3,7	139,4
ceturtdiena, 19.01.2023	**759,4**	**37,1**	**54,5**	**127,6**	**1149,8**
1.Brokastis	**299,5**	**11,1**	**13,5**	**60,1**	**406,4**
Plātsmaize ar āboliem(1.3.7.)	99,8	4,8	7,2	48,2	276,6
Piens(7)	199,7	6,3	6,3	11,9	129,8
2.Pusdienas	**459,9**	**26,0**	**41,0**	**67,5**	**743,4**
Griķi vārīti	130,1	7,4	1,8	40,9	209,7
Maize(1)	9	0,6	0,2	3,6	19,1
Svaigu kāpostu, burkānu salāti ar eļļu	60,7	0,2	0,9	0,5	11,2
Gulašs(1.7)	100	13,8	30,1	9,6	364,5
Jogurta krems	59,8	0,8	4,7	7,0	73,7
Piens(7)	100,3	3,2	3,2	6,0	65,2
piektdiena, 20.01.2023	**759,3**	**29,4**	**35,5**	**102,9**	**848,3**
1.Brokastis	**270**	**8,0**	**15,5**	**27,9**	**283,1**
Cepta siermaizīte(1.7)	70	8,0	15,5	22,9	263,1
Tēja	200	0,0	0,0	5,0	20,0
2.Pusdienas	**489,3**	**21,4**	**20,0**	**75,0**	**565,2**
Maize(1)	19,3	1,3	0,5	7,8	40,6
Frikadeļu zupa(3.7)	300,2	7,3	11,5	15,5	194,8
Ķīselis no dzērveņu sīrupa.	100	0,0	0,0	37,5	150,2
Biezpiena sacepums(1.3.7.)	69,8	12,7	8,0	14,2	179,5

Ēdienkarte

Ēdiena nosaukums	Porcijas svars g	UZTURVIELAS OLB	TAUKI	OGLHIDR.	KCAL
Grupa: 5.-9.klase	**Sējas pamatskola**				
pirmdiena, 16.01.2023	**510,2**	**19,5**	**44,3**	**80,5**	**799,2**
2.Pusdienas	**510,2**	**19,5**	**44,3**	**80,5**	**799,2**
Zemeņu ķīselis	100	0,5	0,2	23,2	96,4
Maize(1)	19,3	1,3	0,5	7,8	40,6
Tomāti.	50	0,6	0,1	1,9	10,7
Spageti.	151	3,5	5,3	21,2	146,6
Boloņas mērce.	120,2	11,5	24,3	7,4	294,1
Auzu pārslas ar putukrējumu(1.7)	69,7	2,2	13,9	19,1	210,8
otrdiena, 17.01.2023	**688,8**	**32,4**	**39,6**	**96,9**	**874,1**
2.Pusdienas	**688,8**	**32,4**	**39,6**	**96,9**	**874,1**
Maize(1)	19,3	1,3	0,5	7,8	40,6
Rīsi.	150	5,3	0,8	53,6	242,0
Biešu zupa veģetārā.	250	2,9	5,1	19,9	137,6
Cepta vistas fileja(1.3)	99,9	19,0	4,1	3,8	127,6
Ķīnas salāti ar gurķiem	99,7	2,9	10,3	6,8	131,1
Mērce krējuma(1.7)	69,9	1,0	18,9	5,2	195,2
trešdiena, 18.01.2023	**699,6**	**40,3**	**43,8**	**59,8**	**794,2**
2.Pusdienas	**699,6**	**40,3**	**43,8**	**59,8**	**794,2**
Maize(1)	19,3	1,3	0,5	7,8	40,6
Kakao ķīselis (7)	99,7	2,5	2,5	16,5	98,4
Kartupeļi	160	3,2	0,2	23,7	109,0
Cepts vistu šķinķītis	150,4	28,5	13,5	0,0	235,5
Redīsu salāti(7)	100	0,6	5,0	0,7	50,4
Piens(7)	100,3	3,2	3,2	6,0	65,2
Mērce krējuma(1.7)	69,9	1,0	18,9	5,2	195,2
ceturtdiena, 19.01.2023	**556,8**	**30,8**	**49,2**	**81,4**	**891,5**
2.Pusdienas	**556,8**	**30,8**	**49,2**	**81,4**	**891,5**
Griķi vārīti	150	8,6	2,1	47,1	241,7
Maize(1)	19,3	1,3	0,5	7,8	40,6
Svaigu kāpostu, burkānu salāti ar eļļu	97,1	0,3	1,9	0,7	20,8
Gulašs(1.7)	119,5	16,5	36,0	11,5	436,2
Jogurta krems	70,6	1,0	5,5	8,4	87,1
Piens(7)	100,3	3,2	3,2	6,0	65,2
piektdiena, 20.01.2023	**577,2**	**26,1**	**25,0**	**90,3**	**690,9**
2.Pusdienas	**577,2**	**26,1**	**25,0**	**90,3**	**690,9**
Maize(1)	45	3,1	1,2	18,2	95,7
Frikadeļu zupa(3.7)	351,4	8,5	14,0	18,1	232,7
Ķīselis no dzērveņu sīrupa.	100	0,0	0,0	37,5	150,2
Biezpiena sacepums(1.3.7.)	80,8	14,5	9,9	16,5	212,4