

Ēdienkarte						
Ēdiena nosaukums		Porcijas	UZTURVIELAS			
		svars g	OLB	TAUKI	OGLHIDR.	KCAL
Grupa:	1.-4.klase	Sējas pamatskola				
pirmdiena, 16.03.2026		1049,9	19,7	24,4	80,1	619,2
1.Brokastis		469,7	2,3	2,8	23,7	129,2
Ievārījums		20	0,0	0,0	14,2	56,8
Kukurūzas biezputra.(7)		249,7	2,3	2,8	4,5	52,5
Tēja		200	0,0	0,0	5,0	20,0
2.Pusdienas		580,2	17,4	21,6	56,4	490,0
Maltās gaļas mērce(1.7.)		100,3	9,8	18,6	2,9	218,5
Maize(1)		9	0,9	0,3	5,2	27,1
Ūdens ar citronu		100,3	0,0	0,0	0,0	0,0
Kakao ķīselis (7) ar pienu.		120,6	2,7	2,4	19,2	109,0
Dārzeņu mix.		100	1,0	0,1	6,9	33,1
Kartupeļi		150	3,0	0,2	22,2	102,2
otrdiena, 17.03.2026		983,4	31,1	16,7	125,3	777,5
1.Brokastis		403,3	4,8	2,8	36,7	190,7
Ievārījums		20	0,0	0,0	14,2	56,8
Piecgraudu biezputra(7)		250	4,8	2,8	19,5	121,9
Tēja		133,3	0,0	0,0	3,0	12,0
2.Pusdienas		580,1	26,3	13,9	88,6	586,8
Maize(1)		19,8	1,9	0,7	11,4	59,7
Vistas fileja karija mērcē(1.7)		100,1	10,7	11,1	2,9	155,9
Ūdens ar citronu		100,3	0,0	0,0	0,0	0,0
Rīsi.		140	4,9	1,5	50,0	233,3
Dārzeņu mix.		100	0,7	0,1	6,5	30,2
Biezpiena sacepums ar mērci(1.3.7.)		119,9	8,0	0,5	17,8	107,6
trešdiena, 18.03.2026		871,6	34,1	34,7	74,1	745,2
1.Brokastis		390,5	6,8	12,2	11,3	181,9
Omlete ar sieru.(3.7.)		151,2	6,0	11,9	1,5	136,5
Sviestmaize ar gurķi.(1.7)		39,3	0,8	0,3	4,9	25,4
Tēja		200	0,0	0,0	5,0	20,0
2.Pusdienas		481,1	27,3	22,5	62,8	563,4
Griķi vārīti		120	6,8	1,7	37,4	192,0
Maize(1)		9	0,9	0,3	5,2	27,1
Dārzeņu mix.		100	0,7	0,1	6,5	30,2
Kartupeļu zupa ar pupiņām		152,1	3,1	0,3	10,0	55,6
Cūkgāļa ar dārzeņiem un tomātu mērci.		100	15,8	20,1	3,7	258,4
ceturtdiena, 19.03.2026		765,7	39,9	52,5	71,2	917,0
1.Brokastis		272,6	19,3	12,0	8,6	219,8
Sviestmaize ar gurķi.(1.7)		39,3	0,8	0,3	4,9	25,4
Cīsiņi		100	18,5	11,7	0,7	182,4
Tēja		133,3	0,0	0,0	3,0	12,0
2.Pusdienas		493,1	20,6	40,5	62,5	697,2
Makaroni, vārīti(1)		100	5,9	0,7	36,5	175,5
Kotlete(1.3)		70,7	9,5	11,9	7,0	173,4
Dārzeņu mix.		100	0,7	0,1	6,5	30,2
Dārzeņu krēmzupa ar grauzdiņiem.		150,7	3,9	19,7	8,1	225,6
Biešu salāti		51,8	0,6	0,0	3,5	16,5
Mērce krējuma(1.7)		19,9	0,1	8,0	1,0	76,2
piektdiena, 20.03.2026		910,1	16,9	28,0	81,1	648,1
1.Brokastis		301	1,0	0,9	14,2	70,7
Pankūkas ar ievārījumu(1.3.7)		101	1,0	0,9	9,2	50,8
Tēja		200	0,0	0,0	5,0	20,0
2.Pusdienas		609,1	15,9	27,0	66,9	577,4
Šampinjonu mērce		100,1	1,2	19,1	3,3	193,0
Maize(1)		9	0,9	0,3	5,2	27,1
Dzērveņu sīrupa dzēriens(Rāmkalnu)		100	0,0	0,0	6,4	25,6
Biezpiena kārtojums.(1.3.7.)ar ķiršiem.		150	10,1	7,3	23,2	199,2
Dārzeņu mix.		100	0,7	0,1	6,5	30,2
Kartupeļi		150	3,0	0,2	22,2	102,2

Ēdienkarte						
Ēdiena nosaukums		Porcijas	UZTURVIELAS			
		svars g	OLB	TAUKI	OGLHIDR.	KCAL
Grupa:	5.-9.klase	Sējas pamatskola				
pirmdiena, 16.03.2026		671,3	26,3	32,3	81,8	723,0
2.Pusdienas		671,3	26,3	32,3	81,8	723,0
Maltās gaļas mērce(1.7.)		150	14,7	27,8	4,3	326,8
Maize(1)		50,4	4,9	1,8	29,1	152,0
Ūdens ar citronu		100,3	0,0	0,0	0,0	0,0
Kakao ķīselis (7) ar pienu.		120,6	2,7	2,4	19,2	109,0
Dārzeņu mix.		100	1,0	0,1	6,9	33,1
Kartupeļi		150	3,0	0,2	22,2	102,2
otrdiena, 17.03.2026		650,1	31,9	18,0	97,1	680,4
2.Pusdienas		650,1	31,9	18,0	97,1	680,4
Maize(1)		19,8	1,9	0,7	11,4	59,7
Vistas fileja karija mērcē(1.7)		129,7	14,0	14,2	3,7	200,6
Ūdens ar citronu		100,3	0,0	0,0	0,0	0,0
Rīsi.		150	5,3	2,4	53,6	256,9
Dārzeņu mix.		100	0,7	0,1	6,5	30,2
Biezpiena sacepums ar mērci(1.3.7.)		150,3	10,0	0,6	21,9	132,9
trešdiena, 18.03.2026		714,1	40,1	28,9	112,9	872,3
2.Pusdienas		714,1	40,1	28,9	112,9	872,3
Griķi vārīti		200	11,3	2,8	62,4	320,0
Maize(1)		39,6	3,8	1,4	22,9	119,4
Dārzeņu mix.		100	0,7	0,1	6,5	30,2
Kartupeļu zupa ar pupiņām		254,5	5,2	0,5	16,7	92,9
Cūkgāļa ar dārzeņiem un tomātu mērci.		120	19,0	24,1	4,4	309,9
ceturtdiena, 19.03.2026		650,7	28,2	57,9	88,2	987,4
2.Pusdienas		650,7	28,2	57,9	88,2	987,4
Makaroni, vārīti(1)		150	8,9	1,0	54,8	263,2
Kotlete(1.3)		99,9	13,5	17,0	9,5	245,3
Dārzeņu mix.		100	0,7	0,1	6,5	30,2
Dārzeņu krēmzupa ar grauzdiņiem.		150,7	3,9	19,7	8,1	225,6
Biešu salāti		99,9	1,1	0,1	6,8	32,5
Mērce krējuma(1.7)		50,2	0,2	20,0	2,4	190,7
piektdiena, 20.03.2026		530,4	17,0	30,5	74,5	644,6
2.Pusdienas		530,4	17,0	30,5	74,5	644,6
Šampinjonu mērce		120	1,4	23,0	4,0	232,2
Maize(1)		39,6	3,8	1,4	22,9	119,4
Biezpiena kārtojums.(1.3.7.)ar ķiršiem.		120,8	8,1	5,9	18,9	160,7
Dārzeņu mix.		100	0,7	0,1	6,5	30,2
Kartupeļi		150	3,0	0,2	22,2	102,2