

Ēdienkarte						
Ēdiena nosaukums		Porcijas svars g	OLB	UZTURVIELAS		
				TAUKI	OGLHIDR.	KCAL
Grupa:	1.-4.klase	Sējas pamatskola				
pirmdiena, 17.02.2025		999,7	27,3	16,0	142,3	822,7
1.Brokastis		490,9	5,0	3,3	61,8	297,2
Ievārījums		20	0,0	0,0	14,2	56,8
Ievārījums		20	0,0	0,0	14,2	56,8
Piecgraudu biezputra(7)		250,9	5,0	3,3	28,4	163,5
Tēja		200	0,0	0,0	5,0	20,0
2.Pusdienas		508,8	22,2	12,7	80,5	525,5
Makaroni ar malto gaļu(1)		99,2	10,1	8,2	36,3	259,5
Maize(1)		9	0,8	0,3	4,7	24,0
Dzērveņu sīrupa dzēriens(Rāmkalnu)		150,6	0,0	0,0	9,6	38,4
Tomāti,gurķi,paprika,burkāni.		100	1,3	0,1	5,3	27,8
Borščs ukraiņu.		150	10,0	4,1	24,6	175,7
otrdiena, 18.02.2025		799,3	27,1	37,3	126,2	949,3
1.Brokastis		300,5	4,4	12,0	31,0	249,4
Pankūkas ar ievārījumu(1.3.7)		100,5	4,4	12,0	26,0	229,4
Tēja		200	0,0	0,0	5,0	20,0
2.Pusdienas		498,8	22,7	25,3	95,2	699,9
Vanīļas deserts ar ogu mērci.(1,3,7)		100,1	4,3	4,9	34,0	196,8
Maltās gaļas mērce(1.7.)		80,4	8,4	18,4	3,2	212,0
Griķi vārīti		100	5,7	1,4	31,2	160,0
Maize(1)		19	1,6	0,5	9,8	50,4
Ķīnas salāti ar tomātiem ,gurķiem dillēm un eļļu		99,8	1,6	0,1	5,2	28,2
Biešu salāti		99,5	1,1	0,1	11,8	52,5
trešdiena, 19.02.2025		0	0,0	0,0	0,0	0,0
1.Brokastis		0	0,0	0,0	0,0	0,0
Ievārījums		0	0,0	0,0	0,0	0,0
Mannas biezputra(1.7.)		0	0,0	0,0	0,0	0,0
Tēja		0	0,0	0,0	0,0	0,0
2.Pusdienas		0	0,0	0,0	0,0	0,0
Maize(1)		0	0,0	0,0	0,0	0,0
Kakao ķīselis (7)		0	0,0	0,0	0,0	0,0
Rīsi.		0	0,0	0,0	0,0	0,0
Cūkgāja ar dārzeņiem un tomātu mērci.		0	0,0	0,0	0,0	0,0
Ķīnas salāti ar gurķiem un tomātiem		0	0,0	0,0	0,0	0,0
Piens(7)		0	0,0	0,0	0,0	0,0
ceturtdiena, 20.02.2025		1021,5	48,9	50,1	106,7	1073,0
1.Brokastis		420,4	15,1	19,6	21,6	323,5
Omlete ar sieru.(3.7.)		100,4	10,1	12,5	1,5	158,7
Sviestmaize ar gurķi.(1.7)		120	5,0	7,2	15,1	144,7
Tēja		200	0,0	0,0	5,0	20,0
2.Pusdienas		601,1	33,8	30,5	85,1	749,5
C/g Karbonāde panēta(1.3)		70	19,0	6,2	7,2	161,0
Maize(1)		19	1,6	0,5	9,8	50,4
Biezpiena masa saldā(7)		50,5	6,1	5,8	9,1	112,4
Lapu salāti ar redīsiem, gurķiem un krējumu		60,2	1,7	3,9	2,6	52,3
Dārzeņu mix.		101	1,4	0,1	5,4	28,1
Kartupeļi		150	3,0	0,2	22,2	102,2
Zemeņu mērce		100	0,7	0,3	27,8	116,8
Mērce krējuma(1.7)		50,4	0,3	13,5	1,0	126,4
piektdiena, 21.02.2025		986,3	24,0	19,4	175,3	971,6
1.Brokastis		420,4	7,1	5,9	82,5	411,6
Ievārījums		20	0,0	0,0	14,2	56,8
Rīsu biezputra(7)		200,4	7,1	5,9	63,3	334,8
Tēja		200	0,0	0,0	5,0	20,0
2.Pusdienas		565,9	16,9	13,4	92,8	560,0
Makaroni, vārīti(1)		120	7,1	0,8	43,8	210,5
Maize(1)		45	3,8	1,3	23,4	120,2
Jogurts ar augļiem(7)		100	1,8	1,0	11,3	62,2
Ūdens ar citronu		150,5	0,0	0,0	0,0	0,1
Sautēti dārzeņi.		99,8	2,9	0,1	13,8	67,5
Siera mērce(1.7.)		50,6	1,3	10,2	0,5	99,5

Ēdienkarte						
Ēdiena nosaukums		Porcijas svars g	OLB	TAUKI	OGLHIDR.	KCAL
Grupa:	5.-9.klase	Sējas pamatskola				
pirmdiena, 17.02.2025		620	33,2	21,2	121,9	811,5
2.Pusdienas		620	33,2	21,2	121,9	811,5
Makaroni ar malto gaļu(1)		200,4	20,3	16,4	72,5	519,1
Maize(1)		19	1,6	0,5	9,8	50,4
Dzērveņu sīrupa dzēriens(Rāmkalnu)		150,6	0,0	0,0	9,6	38,4
Tomāti,gurķi,paprika,burkāni.		100	1,3	0,1	5,3	27,8
Borščs ukraiņu.		150	10,0	4,1	24,6	175,7
otrdiena, 18.02.2025		545,2	24,2	29,1	96,0	743,1
2.Pusdienas		545,2	24,2	29,1	96,0	743,1
Vanīļas deserts ar ogu mērci.(1,3,7)		100,1	4,3	4,9	34,0	196,8
Maltās gaļas mērce(1.7.)		100,3	10,6	22,7	3,9	261,6
Maize(1)		45	3,8	1,3	23,4	120,2
Ķīnas salāti ar tomātiem ,gurķiem dillēm un eļļu		99,8	1,6	0,1	5,2	28,2
Kartupeļi		200	4,0	0,2	29,6	136,2
trešdiena, 19.02.2025		545,6	31,4	36,5	92,1	822,7
2.Pusdienas		545,6	31,4	36,5	92,1	822,7
Maize(1)		45	3,8	1,3	23,4	120,2
Kakao ķīselis (7)		99,7	2,5	2,5	16,7	99,2
Rīsi.		100	3,5	1,3	35,7	168,8
Cūkgāļa ar dārzeņiem un tomātu mērci.		100	16,5	27,1	4,3	326,5
Ķīnas salāti ar gurķiem un tomātiem		100,6	1,9	1,2	6,1	42,8
Piens(7)		100,3	3,2	3,2	6,0	65,2
ceturtdiena, 20.02.2025		649	42,5	42,1	94,6	927,1
2.Pusdienas		649	42,5	42,1	94,6	927,1
C/g Karbonāde panēta(1.3)		90,3	24,6	7,7	9,6	206,3
Maize(1)		19	1,6	0,5	9,8	50,4
Biezpiena masa saldā(7)		69,5	8,4	7,9	12,5	154,5
Lapu salāti ar redīsiem, gurķiem un krējumu		100	2,8	6,5	4,3	87,1
Kartupeļi		200	4,0	0,2	29,6	136,2
Zemeņu mērce		100	0,7	0,3	27,8	116,8
Mērce krējuma(1.7)		70,2	0,4	18,9	1,1	175,7
piektdiena, 21.02.2025		725	23,3	20,6	128,0	791,2
2.Pusdienas		725	23,3	20,6	128,0	791,2
Makaroni, vārīti(1)		200	11,8	1,3	73,0	350,9
Maize(1)		45	3,8	1,3	23,4	120,2
Jogurts ar augļiem(7)		150	2,6	1,6	17,0	93,3
Ūdens ar citronu		150,5	0,0	0,0	0,0	0,1
Sautēti dārzeņi.		99,8	2,9	0,1	13,8	67,5
Siera mērce(1.7.)		79,7	2,1	16,4	0,8	159,2