

Ēdienkarte					
Ēdiena nosaukums		Porcijas	UZTURVIELAS		
		svars g	OLB	TAUKI	OGLHIDR. KCAL
Grupa:	1.-4.klase	Sējas pamatskola			
trešdiena, 19.11.2025		1011,9	30,1	24,7	108,7 779,0
1.Brokastis		470,7	7,6	5,4	43,9 254,1
Ievārījums		20	0,0	0,0	14,2 56,8
Auzu pārslu biezputra(1.7)		250,7	7,6	5,4	24,7 177,3
Tēja		200	0,0	0,0	5,0 20,0
2.Pusdienas		541,2	22,6	19,3	64,8 524,9
Maize(1)		20,3	1,6	0,6	9,1 47,9
Skābeņu zupa(3.7)		150	5,8	6,5	10,3 123,3
Dārzeņu mix.		100	0,7	0,1	5,8 26,9
Plovs ar cūkgaļu		170,9	11,2	10,2	35,0 277,9
Kefirs(7)		100	3,2	2,0	4,5 48,8
ceturtdiena, 20.11.2025		764,8	25,9	38,3	66,3 716,1
1.Brokastis		253,3	1,2	1,1	13,6 70,8
Pankūkas ar ievārījumu(1.3.7)		120	1,2	1,1	10,6 58,8
Tēja		133,3	0,0	0,0	3,0 12,0
2.Pusdienas		511,5	24,6	37,3	52,7 645,3
Kotlete(1.3)		70,7	9,5	11,9	7,0 173,4
Maize(1)		20,3	1,6	0,6	9,1 47,9
Dārzeņu mix.		100	0,7	0,1	5,8 26,9
Vistas zupa ar dārzeņiem.(1)		150,2	10,3	4,6	10,6 124,7
Kartupeļi		120,1	2,4	0,1	17,8 81,7
Mērce krējuma(1.7)		50,2	0,2	20,0	2,4 190,7
piektdiena, 21.11.2025		1011	15,8	36,4	65,8 653,8
1.Brokastis		270	4,4	4,4	16,4 122,8
Cepta siermaizīte(1.7)		70	4,4	4,4	11,4 102,8
Tēja		200	0,0	0,0	5,0 20,0
2.Pusdienas		741	11,4	32,0	49,3 531,0
Krējuma diļļu mērce		70,3	0,4	0,9	0,6 12,0
Maize(1)		21	1,3	0,5	7,1 38,1
Kartupeļu sacepums ar gaļu(3.7)		180,8	8,4	19,9	11,0 257,3
Rupjmaizes krems(1.7)ar ogu mērci.		119,2	0,6	10,5	24,9 196,7
Ūdens ar citronu		249,7	0,0	0,0	0,0 0,1
Dārzeņu mix.		100	0,7	0,1	5,8 26,9

Ēdienkarte					
Ēdiena nosaukums		Porcijas	UZTURVIELAS		
		svars g	OLB	TAUKI	OGLHIDR. KCAL
Grupa:	5. - 9. klase	Sējas pamatskola			
trešdiena, 19.11.2025		789,4	34,4	28,7	98,1 790,1
2.Pusdienas		789,4	34,4	28,7	98,1 790,1
Maize(1)		39,4	3,1	1,1	17,8 92,9
Skābeņu zupa(3.7)		200	7,8	8,6	13,8 164,5
Dārzeņu mix.		100	0,7	0,1	5,8 26,9
Plovs ar cūkgaļu		250	16,5	14,9	51,8 408,3
Kefirs(7)		200	6,4	4,0	9,0 97,6
ceturtdiena, 20.11.2025		589,9	28,1	47,5	67,4 809,7
2.Pusdienas		589,9	28,1	47,5	67,4 809,7
Kotlete(1.3)		80,2	10,8	13,6	7,6 196,2
Maize(1)		39,4	3,1	1,1	17,8 92,9
Dārzeņu mix.		100	0,7	0,1	5,8 26,9
Vistas zupa ar dārzeņiem.(1)		150,2	10,3	4,6	10,6 124,7
Kartupeļi		150	3,0	0,2	22,2 102,2
Mērce krējuma(1.7)		70,1	0,3	28,0	3,4 266,8
piektdiena, 21.11.2025		904,4	17,8	44,9	65,9 739,4
2.Pusdienas		904,4	17,8	44,9	65,9 739,4
Krējuma diļļu mērce		100	0,5	1,3	0,8 17,1
Maize(1)		45	2,8	1,1	15,1 81,7
Kartupeļu sacepums ar gaļu(3.7)		280	13,1	30,8	17,2 398,9
Rupjmaizes krems(1.7)ar ogu mērci.		129,7	0,7	11,6	27,0 214,8
Ūdens ar citronu		249,7	0,0	0,0	0,0 0,1
Dārzeņu mix.		100	0,7	0,1	5,8 26,9