

Ēdienkarte						
Ēdiena nosaukums		Porcijas	UZTURVIELAS			
		svars g	OLB	TAUKI	OGLHIDR.	KCAL
Grupa:	1.-4.klase	Sējas pamatskola				
otrdiena, 19.11.2024		961,1	36,1	39,2	127,1	1005,5
1.Brokastis		470,4	6,3	7,6	59,8	332,7
Ievārījums		20	0,0	0,0	14,2	56,8
Mannas biezputra(1.7.)		250,4	6,3	7,6	40,6	255,9
Tēja		200	0,0	0,0	5,0	20,0
2.Pusdienas		490,7	29,7	31,6	67,3	672,8
Griķi vārīti		120	6,8	1,7	37,4	192,0
Maize(1)		19	1,6	0,5	9,8	50,4
Kartupeļu zupa ar pupiņām		151,7	3,5	2,2	10,4	75,6
Dārzeņu mix.		100	1,4	0,1	5,4	28,3
Cūkgaļa ar dārzeņiem un tomātu mērci.		100	16,5	27,1	4,3	326,5
trešdiena, 20.11.2024		916	38,7	37,7	106,3	919,9
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		445,1	33,6	30,3	58,7	642,1
Maize(1)		45	3,8	1,3	23,4	120,2
Frikadeļu zupa(3.7)		300,3	11,6	17,5	15,0	263,7
Biezpiena sacepums ar mērci(1.3.7.)		99,8	18,2	11,6	20,3	258,2
ceturtdiena, 21.11.2024		769,4	24,4	43,6	94,1	866,4
1.Brokastis		350	9,1	9,2	12,8	170,7
Omlete(3,7)		100	7,1	6,2	1,5	90,4
Sviestmaize ar gurķi.(1.7)		50	2,1	3,0	6,3	60,3
Tēja		200	0,0	0,0	5,0	20,0
2.Pusdienas		419,4	15,2	34,4	81,3	695,6
Kotlete(1.3)		59,8	9,6	13,3	5,8	181,1
Maize(1)		9	0,8	0,3	4,7	24,0
Kartupeļu biezenis(7)		100,4	2,2	7,2	13,6	128,0
Svaigu kāpostu,biešu salāti ar eļļu		99,8	0,2	0,0	0,7	3,9
Uzputenis ar pienu.(1.7)		100	2,1	0,2	55,5	232,2
Mērce krējuma(1.7)		50,4	0,3	13,5	1,0	126,4
piektdiena, 22.11.2024		770,1	21,6	30,1	113,2	810,3
1.Brokastis		301	4,4	12,0	31,0	249,4
Rauga pankūkas ar ievārījumu(1.3.7)		101	4,4	12,0	26,0	229,4
Tēja		200	0,0	0,0	5,0	20,0
2.Pusdienas		469,1	17,2	18,1	82,2	560,9
Maize(1)		19	1,6	0,5	9,8	50,4
Kartupeļu sacepums ar sieru.		200	12,2	11,4	54,8	370,6
Tomāti,gurķi,paprika,burkāni.		100	1,3	0,1	5,3	27,8
Biešu zupa veģetārā.		150,1	2,1	6,1	12,3	112,1

Ēdienkarte						
Ēdiena nosaukums		Porcijas	UZTURVIELAS			
		svars g	OLB	TAUKI	OGLHIDR.	KCAL
Grupa:	5.-9.klase	Sējas pamatskola				
otrdiena, 19.11.2024		598,6	37,6	40,2	81,8	839,5
2.Pusdienas		598,6	37,6	40,2	81,8	839,5
Griķi vārīti		150	8,6	2,1	47,1	241,7
Maize(1)		19	1,6	0,5	9,8	50,4
Kartupeļu zupa ar pupiņām		199,6	4,6	2,3	13,8	94,6
Dārzeņu mix.		100	1,4	0,1	5,4	28,3
Cūkgaļa ar dārzeņiem un tomātu mērci.		130	21,4	35,2	5,6	424,5
trešdiena, 20.11.2024		545	38,9	36,4	72,4	773,1
2.Pusdienas		545	38,9	36,4	72,4	773,1
Maize(1)		45	3,8	1,3	23,4	120,2
Frikadeļu zupa(3.7)		400,4	15,6	23,4	20,0	352,4
Biezpiena sacepums ar mērci(1.3.7.)		99,6	19,6	11,8	29,1	300,4
ceturtdiena, 21.11.2024		539,3	24,0	47,0	108,3	952,0
2.Pusdienas		539,3	24,0	47,0	108,3	952,0
Kotlete(1.3)		99,9	16,0	22,8	9,7	307,8
Maize(1)		19	1,6	0,5	9,8	50,4
Kartupeļu biezenis(7)		150,2	3,4	10,0	20,4	184,8
Svaigu kāpostu,biešu salāti ar eļļu		99,8	0,2	0,0	0,7	3,9
Uzputenis ar pienu.(1.7)		120	2,5	0,2	66,6	278,6
Mērce krējuma(1.7)		50,4	0,3	13,5	1,0	126,4
piektdiena, 22.11.2024		645,4	23,8	25,7	117,7	797,8
2.Pusdienas		645,4	23,8	25,7	117,7	797,8
Maize(1)		45	3,8	1,3	23,4	120,2
Kartupeļu sacepums ar sieru.		250,4	15,3	14,2	68,5	462,9
Tomāti,gurķi,paprika,burkāni.		100	1,3	0,1	5,3	27,8
Biešu zupa veģetārā.		250	3,4	10,1	20,5	186,8