

Ēdienkarte						
Ēdiena nosaukums		Porcijas	UZTURVIELAS			
		svars g	OLB	TAUKI	OGLHIDR.	KCAL
Grupa:	1.-4.klase	Sējas pamatskola				
pirmdiena,	20.01.2025	1041,7	31,7	20,5	135,3	852,1
	1.Brokastis	470,9	5,0	3,3	47,6	240,4
	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	570,8	26,6	17,2	87,7	611,7
	Pupiņu zupa	151	3,4	0,2	12,6	66,0
	Makaroni ar malto gaļu(1)	150,8	15,2	12,3	54,4	389,3
	Maize(1)	19	1,6	0,5	9,8	50,4
	Marinēts gurķis	50	0,0	0,1	1,8	8,3
	Kefirs(7)	200	6,4	4,0	9,0	97,6
otrdiena,	21.01.2025	768,5	25,2	30,4	76,8	681,5
	1.Brokastis	149,9	5,6	5,1	15,0	128,1
	Sausās kukurūzas pārslas ar jogurtu	149,9	5,6	5,1	15,0	128,1
	2.Pusdienas	618,6	19,6	25,3	61,8	553,5
	Vaniļas deserts ar ogu mērci.(1,3,7)	50	2,2	2,5	16,6	97,5
	Maize(1)	19	1,6	0,5	9,8	50,4
	Vistas fileja karija mērcē(1.7)	100,1	11,5	22,0	6,6	270,7
	Ūdens ar citronu	199,5	0,0	0,0	0,0	0,1
	Dārzeņu mix.	100	1,3	0,1	6,5	32,6
	Kartupeļi	150	3,0	0,2	22,2	102,2
trešdiena,	22.01.2025	888,6	26,5	40,4	114,6	928,7
	1.Brokastis	320	5,3	14,4	35,5	293,1
	Pankūkas ar ievārījumu(1.3.7)	120	5,3	14,4	30,5	273,1
	Tēja	200	0,0	0,0	5,0	20,0
	2.Pusdienas	568,6	21,2	26,0	79,1	635,6
	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
	Rīvēti burkāni ar puraviem.(7)	49,8	0,8	1,0	3,6	26,4
	Dārzeņu mix.	100	1,3	0,1	6,5	32,6
	Skābeņu zupa(3.7)	150	8,9	12,8	19,5	228,6
	Plovs ar cūkgaļu	99,2	8,6	11,6	30,0	259,2
ceturtdiena,	23.01.2025	1093,9	40,7	48,4	113,6	1052,8
	1.Brokastis	319,9	23,9	15,1	40,7	393,6
	Cīsiņš mīklā(1.7)	119,9	23,9	15,1	35,7	373,6
	Tēja	200	0,0	0,0	5,0	20,0
	2.Pusdienas	774	16,8	33,3	73,0	659,2
	Banāns	200	2,4	0,1	36,6	156,7
	Krējuma diļļu mērce	50,5	1,3	10,1	1,5	101,6
	Maize(1)	19	1,6	0,5	9,8	50,4
	Kartupeļu sacepums ar gaļu(3.7)	154	7,4	20,0	9,3	246,9
	Ūdens ar citronu	150,5	0,0	0,0	0,0	0,1
	Dārzeņu mix.	100	1,3	0,1	6,5	32,6
	Jogurts	100	2,9	2,5	9,2	70,9
piektdiena,	24.01.2025	1118,6	11,5	30,5	63,1	573,0
	1.Brokastis	449,7	2,5	3,3	10,4	81,6
	Kukurūzas biezputra.(7)	249,7	2,5	3,3	5,4	61,6
	Tēja	200	0,0	0,0	5,0	20,0
	2.Pusdienas	668,9	9,0	27,2	52,7	491,4
	Maize(1)	19	1,6	0,5	9,8	50,4
	Ūdens ar citronu	199,5	0,0	0,0	0,0	0,1
	Spageti.	151	3,5	5,3	21,2	146,6
	Dārzeņu mix.	100	1,3	0,1	6,5	32,6
	Ķiršu želeja ar putukrējumu(7)	99,4	0,0	0,7	14,1	62,7
	Siera mērce(1.7.)	100	2,7	20,5	1,0	199,0

Ēdienkarte						
Ēdiena nosaukums		Porcijas	UZTURVIELAS			
		svars g	OLB	TAUKI	OGLHIDR.	KCAL
Grupa:	5.-9.klase	Sējas pamatskola				
pirmdiena,	20.01.2025	718,8	32,8	21,4	111,7	770,8
	2.Pusdienas	718,8	32,8	21,4	111,7	770,8
	Pupiņu zupa	199,4	4,4	0,3	16,7	87,1
	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
	Marinēts gurķis	100	0,1	0,2	3,6	16,6
	Kefirs(7)	200	6,4	4,0	9,0	97,6
otrdiena,	21.01.2025	739,6	25,0	32,7	87,8	745,4
	2.Pusdienas	739,6	25,0	32,7	87,8	745,4
	Vaniļas deserts ar ogu mērci.(1,3,7)	100,1	4,3	4,9	34,0	196,8
	Maize(1)	19	1,6	0,5	9,8	50,4
	Vistas fileja karija mērcē(1.7)	121	13,9	26,9	7,8	329,3
	Ūdens ar citronu	199,5	0,0	0,0	0,0	0,1
	Dārzeņu mix.	100	1,3	0,1	6,5	32,6
	Kartupeļi	200	4,0	0,2	29,6	136,2
trešdiena,	22.01.2025	770,1	29,3	37,1	107,6	881,4
	2.Pusdienas	770,1	29,3	37,1	107,6	881,4
	Maize(1)	19	1,6	0,5	9,8	50,4
	Dzērveņu sīrupa dzēriens(Rāmkalnu)	200	0,0	0,0	12,8	51,2
	Rīvēti burkāni ar puraviem.(7)	100,5	1,6	1,9	7,3	53,1
	Dārzeņu mix.	100	1,3	0,1	6,5	32,6
	Skābeņu zupa(3.7)	200	11,8	17,1	26,0	304,8
	Plovs ar cūkgaļu	150,6	13,0	17,4	45,1	389,3
ceturtdiena,	23.01.2025	976	26,7	51,2	99,0	963,8
	2.Pusdienas	976	26,7	51,2	99,0	963,8
	Banāns	200	2,4	0,1	36,6	156,7
	Krējuma diļļu mērce	50,5	1,3	10,1	1,5	101,6
	Maize(1)	45	3,8	1,3	23,4	120,2
	Kartupeļu sacepums ar gaļu(3.7)	280	13,5	35,9	17,2	446,3
	Ūdens ar citronu	150,5	0,0	0,0	0,0	0,1
	Dārzeņu mix.	100	1,3	0,1	6,5	32,6
	Jogurts	150	4,4	3,8	13,8	106,4
piektdiena,	24.01.2025	815,4	12,9	33,8	73,0	647,5
	2.Pusdienas	815,4	12,9	33,8	73,0	647,5
	Maize(1)	45	3,8	1,3	23,4	120,2
	Ūdens ar citronu	249,7	0,0	0,0	0,0	0,1
	Spageti.	201	4,5	7,1	27,8	193,2
	Dārzeņu mix.	100	1,3	0,1	6,5	32,6
	Ķiršu želeja ar putukrējumu(7)	99,4	0,0	0,7	14,1	62,7
	Siera mērce(1.7.)	120,3	3,2	24,6	1,2	238,8