

## Ēdienkarte

Ēdiena nosaukums	Porcijas		UZTURVIELAS		
	svars g	OLB	TAUKI	OGLHIDR.	KCAL
<b>Grupa: K 1-4</b>	<b>Sējas pamatskola</b>				
<b>pirmdiena, 20.04.2026</b>	<b>925,7</b>	<b>29,3</b>	<b>16,1</b>	<b>189,4</b>	<b>1020,1</b>
<b>1.Brokastis</b>	<b>404</b>	<b>7,6</b>	<b>5,4</b>	<b>41,9</b>	<b>246,1</b>
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	133,3	0,0	0,0	3,0	12,0
<b>2.Pusdienas</b>	<b>521,7</b>	<b>21,7</b>	<b>10,7</b>	<b>147,5</b>	<b>774,0</b>
Makaroni ar malto gaļu(1)	150,8	14,9	9,4	54,4	361,8
Maize(1)	20,6	2,7	0,9	16,9	86,7
Ūdens ar citronu	100,3	0,0	0,0	0,0	0,0
Dārzeņu mix.	100	1,0	0,1	6,9	33,1
Uzputenis ar pienu.(1.7)	150	3,1	0,3	69,3	292,3
<b>otrdiena, 21.04.2026</b>	<b>824,3</b>	<b>32,1</b>	<b>40,8</b>	<b>161,6</b>	<b>1142,3</b>
<b>1.Brokastis</b>	<b>403,3</b>	<b>8,4</b>	<b>6,0</b>	<b>94,4</b>	<b>464,9</b>
Ievārījums	20	0,0	0,0	14,2	56,8
Rīsu biezputra(7)	250	8,4	6,0	77,2	396,1
Tēja	133,3	0,0	0,0	3,0	12,0
<b>2.Pusdienas</b>	<b>421</b>	<b>23,8</b>	<b>34,8</b>	<b>67,2</b>	<b>677,4</b>
Dārzeņu mix.	100	1,0	0,1	6,9	33,1
Kartupeļi	100,1	2,0	0,1	14,8	68,1
Cepts vistu šķinķītis	100,2	19,0	9,0	0,0	157,0
Citronu pudiņš ar ogu mērci.	70,5	1,5	5,6	43,0	228,6
Mērce krējuma(1.7)	50,2	0,2	20,0	2,4	190,7
<b>trešdiena, 22.04.2026</b>	<b>856</b>	<b>30,3</b>	<b>24,2</b>	<b>102,0</b>	<b>749,4</b>
<b>1.Brokastis</b>	<b>286,7</b>	<b>8,4</b>	<b>0,8</b>	<b>49,6</b>	<b>240,9</b>
Ievārījums	20	0,0	0,0	14,2	56,8
Biezpiena plācenīši(1.3.7.)	100	8,4	0,8	31,5	168,1
Tēja	166,7	0,0	0,0	4,0	16,0
<b>2.Pusdienas</b>	<b>569,3</b>	<b>21,9</b>	<b>23,4</b>	<b>52,4</b>	<b>508,5</b>
Maize(1)	24,4	3,2	1,1	20,0	103,0
Kartupeļu sacepums ar gaļu(3.7)	180,8	8,4	19,9	11,0	257,3
Krējums(7)	10	0,0	0,1	0,0	0,7
Dārzeņu mix.	100	1,0	0,1	6,9	33,1
Zivju zupa(4,7)	154,1	6,0	0,2	9,9	65,8
Kefirs(7)	100	3,2	2,0	4,5	48,8
<b>ceturtdiena, 23.04.2026</b>	<b>814,2</b>	<b>22,4</b>	<b>31,8</b>	<b>76,9</b>	<b>684,0</b>
<b>1.Brokastis</b>	<b>403,3</b>	<b>4,8</b>	<b>2,8</b>	<b>36,7</b>	<b>190,7</b>
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
<b>2.Pusdienas</b>	<b>410,9</b>	<b>17,6</b>	<b>29,1</b>	<b>40,2</b>	<b>493,2</b>
Maize(1)	9	1,2	0,4	7,4	37,9
Rīsi ar dārzeņiem.	100	1,8	20,9	18,1	267,5
Salātu mērcīte(7)	30,3	1,2	6,3	0,5	63,8
Dārzeņu mix.	100	0,7	0,1	5,8	26,9
Biešu zupa veģetārā.	99,9	1,0	0,2	8,0	38,0
Cepta vistas fileja(1.3)	71,7	11,7	1,2	0,4	59,1
<b>piektdiena, 24.04.2026</b>	<b>703,2</b>	<b>25,9</b>	<b>53,3</b>	<b>57,6</b>	<b>813,8</b>
<b>1.Brokastis</b>	<b>273</b>	<b>4,8</b>	<b>8,0</b>	<b>8,8</b>	<b>126,9</b>
Omlēte ar sieru.(3.7.)	100,4	4,1	7,7	1,0	89,6
Sviestmaize ar gurķi.(1.7)	39,3	0,8	0,3	4,9	25,4
Tēja	133,3	0,0	0,0	3,0	12,0
<b>2.Pusdienas</b>	<b>430,2</b>	<b>21,1</b>	<b>45,3</b>	<b>48,7</b>	<b>686,9</b>
Plātsmaize ar biezpienu(3.7)	100,2	7,6	11,6	22,4	224,1
Spageti.	130	3,0	4,5	18,3	125,0
Dārzeņu mix.	100	1,0	0,1	6,9	33,1
Siera mērce(1.7.)	100	9,5	29,2	1,0	304,7

## Ēdienkarte

Ēdiena nosaukums	Porcijas		UZTURVIELAS		
	svars g	OLB	TAUKI	OGLHIDR.	KCAL
<b>Grupa: K 5-9</b>	<b>Sējas pamatskola</b>				
<b>pirmdiena, 20.04.2026</b>	<b>670,5</b>	<b>26,7</b>	<b>13,9</b>	<b>165,6</b>	<b>894,5</b>
<b>2.Pusdienas</b>	<b>670,5</b>	<b>26,7</b>	<b>13,9</b>	<b>165,6</b>	<b>894,5</b>
Makaroni ar malto gaļu(1)	200,4	19,8	12,5	72,5	482,4
Maize(1)	20,6	2,7	0,9	16,9	86,7
Ūdens ar citronu	199,5	0,0	0,0	0,0	0,1
Dārzeņu mix.	100	1,0	0,1	6,9	33,1
Uzputenis ar pienu.(1.7)	150	3,1	0,3	69,3	292,3
<b>otrdiena, 21.04.2026</b>	<b>540,9</b>	<b>31,9</b>	<b>40,0</b>	<b>109,9</b>	<b>927,5</b>
<b>2.Pusdienas</b>	<b>540,9</b>	<b>31,9</b>	<b>40,0</b>	<b>109,9</b>	<b>927,5</b>
Maize(1)	20,6	2,7	0,9	16,9	86,7
Dārzeņu mix.	100	1,0	0,1	6,9	33,1
Kartupeļi	150	3,0	0,2	22,2	102,2
Cepts vistu šķinķītis	120,1	22,8	10,8	0,0	188,4
Citronu pudiņš ar ogu mērci.	100	2,1	8,0	61,5	326,5
Mērce krējuma(1.7)	50,2	0,2	20,0	2,4	190,7
<b>trešdiena, 22.04.2026</b>	<b>793,4</b>	<b>30,0</b>	<b>33,1</b>	<b>61,2</b>	<b>664,2</b>
<b>2.Pusdienas</b>	<b>793,4</b>	<b>30,0</b>	<b>33,1</b>	<b>61,2</b>	<b>664,2</b>
Maize(1)	20,6	2,7	0,9	16,9	86,7
Kartupeļu sacepums ar gaļu(3.7)	252	11,8	27,7	15,3	358,6
Krējums(7)	20	0,0	0,2	0,0	1,4
Dārzeņu mix.	100	1,0	0,1	6,9	33,1
Zivju zupa(4,7)	200,8	8,0	0,2	13,1	86,8
Kefirs(7)	200	6,4	4,0	9,0	97,6
<b>ceturtdiena, 23.04.2026</b>	<b>571,3</b>	<b>26,3</b>	<b>45,2</b>	<b>63,5</b>	<b>767,3</b>
<b>2.Pusdienas</b>	<b>571,3</b>	<b>26,3</b>	<b>45,2</b>	<b>63,5</b>	<b>767,3</b>
Maize(1)	20,6	2,7	0,9	16,9	86,7
Rīsi ar dārzeņiem.	150,2	2,7	31,7	27,5	406,4
Salātu mērcīte(7)	50,5	2,0	10,5	0,9	106,3
Dārzeņu mix.	100	0,7	0,1	5,8	26,9
Biešu zupa veģetārā.	150,1	1,5	0,3	12,0	57,0
Cepta vistas fileja(1.3)	99,9	16,7	1,6	0,6	84,0
<b>piektdiena, 24.04.2026</b>	<b>451,2</b>	<b>21,5</b>	<b>46,2</b>	<b>51,6</b>	<b>708,4</b>
<b>2.Pusdienas</b>	<b>451,2</b>	<b>21,5</b>	<b>46,2</b>	<b>51,6</b>	<b>708,4</b>
Plātsmaize ar biezpienu(3.7)	100,2	7,6	11,6	22,4	224,1
Spageti.	151	3,4	5,3	21,2	146,5
Dārzeņu mix.	100	1,0	0,1	6,9	33,1
Siera mērce(1.7.)	100	9,5	29,2	1,0	304,7