

Ēdienkarte					
Ēdiena nosaukums	Porcijas svars g	UZTURVIELAS			
		OLB	TAUKI	OGLHID	KCAL
Grupa: 1.-4.klase	Sējas pamatskola				
pirmdiena, 22.09.2025	1071,3	27,0	20,3	127,9	804,4
1.Brokastis	470,7	7,6	5,4	43,9	254,1
levārījums	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	600,6	19,5	15,0	84,0	550,3
Maize(1)	19,8	1,9	0,7	11,4	59,
Ūdens ar citronu	150,5	0,0	0,0	0,0	0,1
Dārzeņu mix.	100	0,7	0,1	6,5	30,2
Biešu zupa veģetārā.	150,1	1,5	0,3	12,0	57,0
Plovs ar cūkgaļu	180,2	15,3	13,8	54,1	403,3
otrdiena, 23.09.2025	995,4	48,9	27,8	99,7	844,9
1.Brokastis	325	22,4	17,8	27,7	360,4
Sviestmaize(1,7)	25	3,9	6,1	22,0	158,0
Cīsiņi	100	18,5	11,7	0,7	182,4
Tēja	200	0,0	0,0	5,0	20,0
2.Pusdienas	670,4	26,4	10,1	72,0	484,5
Maize(1)	19,8	1,9	0,7	11,4	59,7
Ūdens ar citronu	150,5	0,0	0,0	0,0	0,1
Dārzeņu mix.	100	0,7	0,1	6,5	30,2
Kartupeļi	150	3,0	0,2	22,2	102,2
Maltā gaļa ar pupiņām.	99,8	10,8	8,4	10,0	159,4
Biezpiena sacepums ar mērci(1.3.7.)	150,3	10,0	0,6	21,9	132,9
trešdiena, 24.09.2025	1128,9	27,5	34,7	109,6	860,7
1.Brokastis	469,7	3,5	7,4	47,0	269,2
levārījums	20	0,0	0,0	14,2	56,8
Rīsu biezputra(7)	249,7	3,5	7,4	27,9	192,4
Tēja	200	0,0	0,0	5,0	20,0
2.Pusdienas	659,2	23,9	27,2	62,6	591,5
Rasoļņiks(7)	100,2	6,9	6,8	16,8	155,6
Maltās gaļas mērce(1.7.)	100,3	9,8	18,6	2,9	218,5
Griķi vārīti	100	5,7	1,4	31,2	160,0
Maize(1)	9	0,9	0,3	5,2	27,1
Ūdens ar citronu	249,7	0,0	0,0	0,0	0,1
Dārzeņu mix.	100	0,7	0,1	6,5	30,2
ceturtdiena, 25.09.2025	1053,7	25,4	48,8	82,7	871,8
1.Brokastis	299,5	7,4	8,8	8,2	141,2
Pica.(3.7)	99,5	7,4	8,8	3,2	121,2
Tēja	200	0,0	0,0	5,0	20,0
2.Pusdienas	754,2	18,0	40,1	74,5	730,6
Jogurta krems(7) ar mērci.	99,5	1,6	8,0	11,6	124,8
Kotlete(1.3)	59,8	8,1	10,2	5,7	147,1
Maize(1)	45	4,4	1,6	26,0	135,7
Ūdens ar citronu	249,7	0,0	0,0	0,0	0,1
Dārzeņu mix.	100	0,7	0,1	6,5	30,2
Kartupeļi	150	3,0	0,2	22,2	102,2
Mērce krējuma(1.7)	50,2	0,2	20,0	2,4	190,7
piektdiena, 26.09.2025	979	23,1	65,0	88,6	1032,6
1.Brokastis	378,5	9,7	37,2	33,5	507,0
Sviestmaize(1,7)	25	3,9	6,1	22,0	158,0
Rasols dārzeņu(3,7)	153,5	5,8	31,1	6,5	329,0
Tēja	200	0,0	0,0	5,0	20,0
2.Pusdienas	600,5	13,4	27,9	55,1	525,6
Kartupeļu sacepums ar gaļu(3.7)	199,5	9,3	21,7	12,1	282,3
Biezpiena masa saldā(7)	50,5	2,6	5,7	8,7	96,4
Ūdens ar citronu	150,5	0,0	0,0	0,0	0,1
Dārzeņu mix.	100	0,7	0,1	6,5	30,2
Zemeņu mērce	100	0,7	0,3	27,7	116,6

Ēdienkarte					
Ēdiena nosaukums	Porcijas	UZTURVIELAS			
	svars g	OLB	TAUKI	OGLHID	KCAL
Grupa: 5.-9. klase	Sējas pamatskola				
pirmdiena, 22.09.2025	894,5	28,8	21,4	127,6	820,4
2.Pusdienas	894,5	28,8	21,4	127,6	820,4
Maize(1)	45	4,4	1,6	26,0	135,7
Ūdens ar citronu	249,7	0,0	0,0	0,0	0,1
Dārzeņu mix.	100	0,7	0,1	6,5	30,2
Biešu zupa veģetārā.	250	2,5	0,5	19,9	94,9
Plovs ar cūkgaļu	249,8	21,2	19,2	75,2	559,5
otrdiena, 23.09.2025	994,9	46,1	23,6	109,1	834,0
2.Pusdienas	994,9	46,1	23,6	109,1	834,0
Maize(1)	45	4,4	1,6	26,0	135,7
Ūdens ar citronu	249,7	0,0	0,0	0,0	0,1
Dārzeņu mix.	100	0,7	0,1	6,5	30,2
Kartupeļi	200	4,0	0,2	29,6	136,2
Maltā gaļa ar pupiņām.	249,9	27,0	21,1	25,1	398,9
Biezpiena sacepums ar mērci(1.3.7.)	150,3	10,0	0,6	21,9	132,9
trešdiena, 24.09.2025	850,8	37,7	40,7	102,4	926,9
2.Pusdienas	850,8	37,7	40,7	102,4	926,9
Rasoļņiks(7)	200,4	13,7	13,5	33,5	311,1
Maltās gaļas mērce(1.7.)	130,9	12,8	24,2	3,8	284,1
Griķi vārīti	150	8,6	2,1	47,1	241,7
Maize(1)	19,8	1,9	0,7	11,4	59,7
Ūdens ar citronu	249,7	0,0	0,0	0,0	0,1
Dārzeņu mix.	100	0,7	0,1	6,5	30,2
ceturtdiena, 25.09.2025	895,3	25,2	50,9	92,8	930,6
2.Pusdienas	895,3	25,2	50,9	92,8	930,6
Jogurta krems(7) ar mērci.	150,5	2,4	12,0	18,7	192,4
Kotlete(1.3)	99,9	13,5	17,0	9,5	245,3
Maize(1)	45	4,4	1,6	26,0	135,7
Ūdens ar citronu	249,7	0,0	0,0	0,0	0,1
Dārzeņu mix.	100	0,7	0,1	6,5	30,2
Kartupeļi	200	4,0	0,2	29,6	136,2
Mērce krējuma(1.7)	50,2	0,2	20,0	2,4	190,7
piektdiena, 26.09.2025	824,4	19,5	41,9	67,7	726,5
2.Pusdienas	824,4	19,5	41,9	67,7	726,5
Kartupeļu sacepums ar gaļu(3.7)	280	13,1	30,8	17,2	398,9
Biezpiena masa saldā(7)	94,7	4,9	10,6	16,3	180,7
Ūdens ar citronu	249,7	0,0	0,0	0,0	0,1
Dārzeņu mix.	100	0,7	0,1	6,5	30,2
Zemeņu mērce	100	0,7	0,3	27,7	116,6