

Ēdienkarte						
Ēdiena nosaukums		Porcijas	UZTURVIELAS			
		svars g	OLB	TAUKI	OGLHIDR.	KCAL
Grupa:	1.-4.klase	Sējas pamatskola				
pirmdiena, 23.03.2026		925,7	29,4	16,2	138,8	819,0
1.Brokastis		404	7,6	5,4	41,9	246,1
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		133,3	0,0	0,0	3,0	12,0
2.Pusdienas		521,7	21,8	10,8	96,9	572,9
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
Īdens ar citronu		100,3	0,0	0,0	0,0	0,0
Dārzu mix.		100	1,0	0,1	6,9	33,1
Skābu kāpostu zupa(7)		150	3,2	0,4	18,7	91,2
otrdiena, 24.03.2026		824,3	32,1	40,8	161,6	1142,3
1.Brokastis		403,3	8,4	6,0	94,4	464,9
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
2.Pusdienas		421	23,8	34,8	67,2	677,4
Dārzu mix.		100	1,0	0,1	6,9	33,1
Kartupeļi		100,1	2,0	0,1	14,8	68,1
Cepts vistu šķiņķītis		100,2	19,0	9,0	0,0	157,0
Citronu pudīņš ar ogu mērci.		70,5	1,5	5,6	43,0	228,6
Mērcē krējuma(1.7)		50,2	0,2	20,0	2,4	190,7
trešdiena, 25.03.2026		856	30,3	24,2	102,0	749,4
1.Brokastis		286,7	8,4	0,8	49,6	240,9
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
2.Pusdienas		569,3	21,9	23,4	52,4	508,5
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
Dārzu 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
ceturtdiena, 26.03.2026		994,8	24,2	19,3	109,3	709,4
1.Brokastis		403,3	4,8	2,8	36,7	190,7
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
2.Pusdienas		591,5	19,4	16,5	72,7	518,6
Banāns		100	1,2	0,0	18,3	78,4
Maize(1)		39,9	5,3	1,8	32,7	168,0
Plātsmaize ar āboliem(1.3.7.)		99,8	0,6	0,3	4,4	23,9
Frikadeļu zupa(3.7)		351,8	12,4	14,4	17,3	248,4
piektdiena, 27.03.2026		779,4	30,4	22,3	101,1	728,2
1.Brokastis		298,3	10,7	6,7	39,9	262,4
Ievārījums		20	0,0	0,0	14,2	56,8
Sviestmaize(1,7)		25	3,9	6,1	22,0	158,0
Biezpiens ar krējumu un lociņiem.(7)		120	6,9	0,6	0,7	35,6
Tēja		133,3	0,0	0,0	3,0	12,0
2.Pusdienas		481,1	19,6	15,6	61,2	465,7
Spageti.		130	3,0	4,5	18,3	125,0
Boloņas mērcē.		100,1	9,0	10,5	11,0	176,3
Zirņu zupa (no šķeltajiem zirņiem)		151	6,6	0,5	25,0	131,3
Dārzu mix.		100	1,0	0,1	6,9	33,1

Ēdienkarte						
Ēdiena nosaukums		Porcijas	UZTURVIELAS			
		svars g	OLB	TAUKI	OGLHIDR.	KCAL
Grupa:	5.-9.klase	Sējas pamatskola				
pirmdiena, 23.03.2026		720,5	27,8	14,0	121,2	723,9
2.Pusdienas		720,5	27,8	14,0	121,2	723,9
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
Īdens ar citronu		199,5	0,0	0,0	0,0	0,1
Dārzu mix.		100	1,0	0,1	6,9	33,1
Skābu kāpostu zupa(7)		200	4,2	0,5	24,9	121,6
otrdiena, 24.03.2026		540,9	31,9	40,0	109,9	927,5
2.Pusdienas		540,9	31,9	40,0	109,9	927,5
Maize(1)		20,6	2,7	0,9	16,9	86,7
Dārzu mix.		100	1,0	0,1	6,9	33,1
Kartupeļi		150	3,0	0,2	22,2	102,2
Cepts vistu šķiņķītis		120,1	22,8	10,8	0,0	188,4
Citronu pudīņš ar ogu mērci.		100	2,1	8,0	61,5	326,5
Mērcē krējuma(1.7)		50,2	0,2	20,0	2,4	190,7
trešdiena, 25.03.2026		793,4	30,0	33,1	61,2	664,2
2.Pusdienas		793,4	30,0	33,1	61,2	664,2
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
Dārzu 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
ceturtdiena, 26.03.2026		750,2	26,1	23,1	88,4	667,8
2.Pusdienas		750,2	26,1	23,1	88,4	667,8
Banāns		100	1,2	0,0	18,3	78,4
Maize(1)		50,1	6,7	2,3	41,1	211,4
Plātsmaize ar āboliem(1.3.7.)		99,8	0,6	0,3	4,4	23,9
Frikadeļu zupa(3.7)		500,3	17,6	20,5	24,6	354,2
piektdiena, 27.03.2026		647	30,5	18,9	117,6	764,3
2.Pusdienas		647	30,5	18,9	117,6	764,3
Maize(1)		45	6,0	2,0	36,9	189,7
Spageti.		151	3,4	5,3	21,2	146,5
Boloņas mērcē.		100,1	9,0	10,5	11,0	176,3
Zirņu zupa (no šķeltajiem zirņiem)		250,9	11,0	0,9	41,6	218,7
Dārzu mix.		100	1,0	0,1	6,9	33,1