

Ēdienkarte						
Ēdiena nosaukums		Porcijas svars g	UZTURVIELAS			
		OLB	TAUKI	OGLHIDR.	KCAL	
Grupa:	1.-4.klase	Sējas pamatskola				
pirmdiena, 23.09.2024		1146,7	27,2	36,3	130,2	956,3
1.Brokastis		470,9	5,1	7,4	47,7	277,7
Ievārijums		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		675,8	22,2	28,9	82,5	678,5
Maize(1)		25,7	1,8	0,7	10,4	55,0
Ūdens ar citronu		199,5	0,0	0,0	0,0	0,1
Kakao ķīselis (7)		99,7	2,5	2,5	16,7	99,2
Plovs ar cūkgalu		150,6	13,0	17,4	45,1	389,3
Ķīnas salāti ar gurķiem		100	1,7	5,1	4,3	69,8
Piens(7)		100,3	3,2	3,2	6,0	65,2
otrdiena, 24.09.2024		1030,8	39,1	36,9	81,4	813,4
1.Brokastis		350	20,3	11,6	18,9	261,5
Sviestmaize(1,7)		25	1,7	4,8	11,5	96,3
Biezpiens ar krējumu(7)		125	18,7	6,8	2,5	145,3
Tēja		200	0,0	0,0	5,0	20,0
2.Pusdienas		680,8	18,7	25,3	62,4	551,9
Dārzeņu sautējums ar cūkgalu(7)		250,5	10,7	21,6	17,7	307,5
Maize(1)		50,1	3,4	1,3	20,3	106,4
Dzērveņu sīrupa dzēriens(Rāmkalnu)		150,6	0,0	0,0	9,6	38,4
Kartupeļu zupa ar pupiņām		199,6	4,6	2,3	13,8	94,6
Marinēts gurķis		30	0,0	0,1	1,1	5,0
trešdiena, 25.09.2024		920	36,0	19,2	105,5	738,5
1.Brokastis		250	5,0	5,0	9,4	102,6
Sausās kukurūzas pārslas ar pienu(7.1)		250	5,0	5,0	9,4	102,6
2.Pusdienas		670	31,0	14,2	96,1	635,9
Maize(1)		19,3	1,3	0,5	7,8	40,6
Tomāti,gurķi,paprika.		100	0,9	0,1	3,2	17,4
Vistas fileja ar citronu.		100	19,1	2,5	7,5	128,5
Kartupeļi		200	4,0	0,2	29,6	136,2
Zemeņu -banānu smūtijs.		200,1	4,3	0,7	47,5	213,7
Siera mērce(1.7.)		50,6	1,3	10,2	0,5	99,5
ceturtdiena, 26.09.2024		900,3	37,1	46,0	114,9	1022,2
1.Brokastis		299,6	16,5	15,0	43,6	375,0
Pīca.(3.7)		99,6	16,5	15,0	38,6	355,0
Tēja		200	0,0	0,0	5,0	20,0
2.Pusdienas		600,7	20,7	31,0	71,3	647,3
Vanīļas deserts ar ogu mērci.(1,3,7)		70	2,9	3,4	24,2	138,9
Maize(1)		19,3	1,3	0,5	7,8	40,6
Rudens salāti.		100	3,5	0,3	10,4	58,0
Ūdens ar citronu		150,5	0,0	0,0	0,0	0,1
Kartupeļi		150	3,0	0,2	22,2	102,2
Viltotais zaķis(1.3)		60,5	9,6	13,3	5,8	181,1
Mērce krējuma(1.7)		50,4	0,3	13,5	1,0	126,4
piektdiena, 27.09.2024		1081	29,6	37,6	179,6	1175,7
1.Brokastis		470	8,9	7,0	98,3	491,5
Ievārijums		20	0,0	0,0	14,2	56,8
Rīsu biezputra(7)		250	8,9	7,0	79,1	414,7
Tēja		200	0,0	0,0	5,0	20,0
2.Pusdienas		611	20,8	30,6	81,4	684,2
Maize(1)		9	0,6	0,2	3,6	19,1
Dzērveņu sīrupa dzēriens(Rāmkalnu)		200	0,0	0,0	12,8	51,2
Svaigs gurķis.		100	0,7	0,1	1,9	11,3
Krēmzupa ar grauzdīņiem.(1.7)		150,4	4,4	19,7	8,1	227,8
Makaroni ar sieru un dārzeņiem.(1.7)		151,6	15,0	10,6	54,9	374,7

Ēdienkarte						
Ēdiena nosaukums		Porcijas svars g	OLB	TAUKI	OGLHIDR.	KCAL
Grupa: 5.-9.klase		Sējas pamatskola				
pirmdiena, 23.09.2024		818,8	30,4	40,3	109,9	923,3
2.Pusdienas		818,8	30,4	40,3	109,9	923,3
Maize(1)		19,3	1,3	0,5	7,8	40,6
Ūdens ar citronu		249,7	0,0	0,0	0,0	0,1
Kakao ķīselis (7)		99,7	2,5	2,5	16,7	99,2
Plovs ar cūkgalu		249,8	21,7	29,0	75,2	648,5
Ķīnas salāti ar gurķiem		100	1,7	5,1	4,3	69,8
Piens(7)		100,3	3,2	3,2	6,0	65,2
otrdiena, 24.09.2024		902,5	22,1	30,5	75,2	663,6
2.Pusdienas		902,5	22,1	30,5	75,2	663,6
Dārzeņu sautējums ar cūkgalu(7)		300,9	12,9	25,6	21,2	366,6
Maize(1)		50,1	3,4	1,3	20,3	106,4
Dzērveņu sīrupa dzēriens(Rāmkalnu)		200	0,0	0,0	12,8	51,2
Kartupeļu zupa ar pupiņām		251,5	5,8	3,4	17,3	122,9
Marinēts gurķis		100	0,1	0,2	3,6	16,6
ceturtdiena, 26.09.2024		595,4	31,2	42,8	102,8	920,9
2.Pusdienas		595,4	31,2	42,8	102,8	920,9
Vanīļas deserts ar ogu mērci.(1,3,7)		100,1	4,3	4,9	34,0	196,8
Maize(1)		45	3,1	1,2	18,2	95,7
Rudens salāti.		100	3,5	0,3	10,4	58,0
Kartupeļi		200	4,0	0,2	29,6	136,2
Viltotais zaķis(1.3)		99,9	16,0	22,8	9,7	307,8
Mērce krējuma(1.7)		50,4	0,3	13,5	1,0	126,4
piektdiena, 27.09.2024		719,3	27,6	39,8	106,3	894,2
2.Pusdienas		719,3	27,6	39,8	106,3	894,2
Maize(1)		19,3	1,3	0,5	7,8	40,6
Dzērveņu sīrupa dzēriens(Rāmkalnu)		200	0,0	0,0	12,8	51,2
Svaigs gurķis.		100	0,7	0,1	1,9	11,3
Krēmzupa ar grauzdīņiem.(1.7)		200	5,8	25,8	10,6	298,2
Makaroni ar sieru un dārzeņiem.(1.7)		200	19,8	13,4	73,2	492,9