

Ēdienkarte						
Ēdiena nosaukums		Porcijas	UZTURVIELAS			
		svars g	OLB	TAUKI	OGLHIDR.	KCAL
Grupa:	1.-4.klase	Sējas pamatskola				
pirmdiena,	25.11.2024	671,1	20,9	23,0	100,5	692,4
	1.Brokastis	24,9	0,9	0,9	2,5	21,4
	Sausās kukurūzas pārsļas ar jogurtu	24,9	0,9	0,9	2,5	21,4
	2.Pusdienas	646,2	19,9	22,2	98,0	671,0
	Makaroni ar malto gaļu(1)	150,8	15,2	12,3	54,4	389,3
	Maize(1)	45	3,1	1,2	18,2	95,7
	Ūdens ar citronu	249,7	0,0	0,0	0,0	0,1
	Biešu salāti	99,5	1,1	0,1	11,8	52,5
	Meža ogu mērce	70,2	0,0	0,2	7,8	33,1
	Putukrējums(7)	31	0,5	8,4	5,7	100,4
otrdiena,	26.11.2024	1030,5	42,8	45,8	104,1	999,5
	1.Brokastis	339,2	22,1	14,5	66,6	485,5
	Ievārījums	20	0,0	0,0	14,2	56,8
	Biezpiena plācenīši(1.3.7.)	119,2	22,1	14,5	47,4	408,7
	Tēja	200	0,0	0,0	5,0	20,0
	2.Pusdienas	691,3	20,7	31,3	37,4	514,0
	Maize(1)	19,3	1,3	0,5	7,8	40,6
	Kartupeļu biezenis(7)	100,4	2,2	7,2	13,6	128,0
	Ūdens ar citronu	199,5	0,0	0,0	0,0	0,1
	Skābu kāpostu zupa(7)	150	2,6	5,3	10,1	98,3
	Cepta vistas fileja(1.3)	71,7	13,4	3,2	3,0	94,4
	Gurķu salāti ar krējumu(7)	100	0,9	1,6	2,0	26,2
	Mērce krējuma(1.7)	50,4	0,3	13,5	1,0	126,4
trešdiena,	27.11.2024	947,4	26,4	38,7	109,7	893,4
	1.Brokastis	452,5	7,9	6,9	44,8	273,2
	Auzu pārslu biezputra(1.7)	252,5	7,9	6,9	39,8	253,2
	Tēja	200	0,0	0,0	5,0	20,0
	2.Pusdienas	494,9	18,5	31,8	65,0	620,1
	Maize(1)	45	3,1	1,2	18,2	95,7
	Rupjmaizes krems.(1.7)	51,8	0,3	4,6	10,4	84,1
	Soļanka ar gaļu(7)	299,9	15,2	26,1	21,5	381,2
	Ķīselis no dzērveņu sīrupa.	98,2	0,0	0,0	14,8	59,2
ceturtdiena,	28.11.2024	1029,5	36,2	45,1	98,8	945,5
	1.Brokastis	260	7,5	12,9	16,6	212,7
	Sviestmaize ar sieru(1.7)	60	7,5	12,9	11,6	192,7
	Tēja	200	0,0	0,0	5,0	20,0
	2.Pusdienas	769,5	28,6	32,2	82,2	732,8
	Maize(1)	19,3	1,3	0,5	7,8	40,6
	Biezpiena masa saldā(7)	50,8	7,3	6,4	14,6	145,4
	Ūdens ar citronu	199,5	0,0	0,0	0,0	0,1
	Dārzeņu mix.	100	1,4	0,1	5,4	28,3
	Kartupeļi	150	3,0	0,2	22,2	102,2
	Cepta zivs fileja(7.3.4.1.)	99,5	14,6	11,2	3,5	173,1
	Zemeņu mērce	100	0,7	0,3	27,8	116,8
	Mērce krējuma(1.7)	50,4	0,3	13,5	1,0	126,4
piektdiena,	29.11.2024	1039,1	14,7	17,6	132,4	746,7
	1.Brokastis	469,7	2,5	3,3	24,6	138,4
	Ievārījums	20	0,0	0,0	14,2	56,8
	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	569,4	12,2	14,3	107,8	608,2
	Plātsmaize ar āboliem	100,3	4,3	7,1	48,2	273,4
	Maize(1)	19,3	1,3	0,5	7,8	40,6
	Ūdens ar citronu	199,5	0,0	0,0	0,0	0,1
	Dārzeņu mix.	100	1,4	0,1	5,4	28,3
	Veģetārais plov.	150,3	5,2	6,6	46,4	265,9

Ēdienkarte						
Ēdiena nosaukums		Porcijas	UZTURVIELAS			
		svars g	OLB	TAUKI	OGLHIDR.	KCAL
Grupa:	K 5-9	Sējas pamatskola				
pirmdiena,	25.11.2024	764,9	28,9	32,8	130,0	930,6
	2.Pusdienas	764,9	28,9	32,8	130,0	930,6
	Makaroni ar malto gaļu(1)	250	25,3	20,6	90,6	648,8
	Maize(1)	25,7	1,8	0,7	10,4	55,0
	Ūdens ar citronu	249,7	0,0	0,0	0,0	0,1
	Biešu salāti	99,5	1,1	0,1	11,8	52,5
	Meža ogu mērce	100	0,1	0,3	10,1	43,0
	Putukrējums(7)	40	0,6	11,2	7,0	131,2
otrdiena,	26.11.2024	850,1	30,4	37,5	61,0	702,7
	2.Pusdienas	850,1	30,4	37,5	61,0	702,7
	Maize(1)	50,1	3,4	1,3	20,3	106,4
	Kartupeļu biezenis(7)	150,2	3,4	10,0	20,4	184,8
	Ūdens ar citronu	199,5	0,0	0,0	0,0	0,1
	Skābu kāpostu zupa(7)	200	3,4	7,1	13,5	131,1
	Cepta vistas fileja(1.3)	99,9	19,0	4,1	3,8	127,6
	Gurķu salāti ar krējumu(7)	100	0,9	1,6	2,0	26,2
	Mērce krējuma(1.7)	50,4	0,3	13,5	1,0	126,4
trešdiena,	27.11.2024	647,7	24,1	45,0	84,5	839,1
	2.Pusdienas	647,7	24,1	45,0	84,5	839,1
	Maize(1)	50,1	3,4	1,3	20,3	106,4
	Rupjmaizes krems.(1.7)	100,7	0,5	8,8	20,8	164,3
	Soļanka ar gaļu(7)	398,7	20,1	34,9	28,6	509,3
	Ķīselis no dzērveņu sīrupa.	98,2	0,0	0,0	14,8	59,2
ceturtdiena,	28.11.2024	860,3	29,7	33,0	85,0	755,3
	2.Pusdienas	860,3	29,7	33,0	85,0	755,3
	Biezpiena masa saldā(7)	60,7	8,7	7,6	17,8	174,5
	Ūdens ar citronu	249,7	0,0	0,0	0,0	0,1
	Dārzeņu mix.	100	1,4	0,1	5,4	28,3
	Kartupeļi	200	4,0	0,2	29,6	136,2
	Cepta zivs fileja(7.3.4.1.)	99,5	14,6	11,2	3,5	173,1
	Zemeņu mērce	100	0,7	0,3	27,8	116,8
	Mērce krējuma(1.7)	50,4	0,3	13,5	1,0	126,4
piektdiena,	29.11.2024	694,5	17,8	19,7	162,0	897,0
	2.Pusdienas	694,5	17,8	19,7	162,0	897,0
	Maize(1)	45	3,1	1,2	18,2	95,7
	Dzērveņu sīrupa dzēriens(Rāmkalnu)	200	0,0	0,0	12,8	51,2
	Plātsmaize ar āboliem(1.3.7.)	99,7	4,8	7,4	48,2	279,1
	Dārzeņu mix.	100	1,4	0,1	5,4	28,3
	Veģetārais plov.	249,8	8,6	11,0	77,4	442,8