

Ēdienkarte						
Ēdiena nosaukums		Porcijas svars g	OLB	UZTURVIELAS		
				TAUKI	OGLHIDR.	KCAL
Grupa:	1.-4.klase	Sējas pamatskola				
pirmdiena, 28.10.2024		1072,8	26,5	26,1	145,9	924,9
1.Brokastis		470,9	5,1	7,4	47,7	277,7
Ievārījums		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		601,9	21,5	18,7	98,2	647,2
Tomātu-krējuma mērce(1.7)		51	1,2	1,5	7,5	48,0
Maize(1)		19	1,6	0,5	9,8	50,4
Rudens salāti.		100	3,5	0,3	10,4	58,0
Kāpostu tīteņi viltotie ar gaļu.		80,6	4,6	8,9	3,4	112,1
Kakao ķīselis (7)		151	3,8	3,9	25,5	152,2
Rīsi.		100	3,5	0,5	35,7	161,3
Piens(7)		100,3	3,2	3,2	6,0	65,2
otrdiena, 29.10.2024		811,5	37,6	38,2	134,8	1033,7
1.Brokastis		320	18,5	12,1	59,0	419,0
Ievārījums		20	0,0	0,0	14,2	56,8
Biezpiena plācenīši(1.3.7.)		100	18,5	12,1	39,8	342,1
Tēja		200	0,0	0,0	5,0	20,0
2.Pusdienas		491,5	19,1	26,1	75,8	614,7
Maltās gaļas mērce(1.7.)		100,3	10,6	22,7	3,9	261,6
Griķi vārīti		120	6,8	1,7	37,4	192,0
Maize(1)		19	1,6	0,5	9,8	50,4
Marinēts gurķis		100	0,1	0,2	3,6	16,6
Ķiršu želeja ar putukrējumu(7)		152,2	0,1	1,1	21,1	94,1
trešdiena, 30.10.2024		963	30,5	36,9	94,6	832,8
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		493,3	28,0	33,6	70,0	694,3
Maize(1)		45	3,8	1,3	23,4	120,2
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
Biezpiena sacepums ar mērci(1.3.7.)		50,2	9,0	6,3	10,3	133,7
ceturtdiena, 31.10.2024		779,4	24,1	45,4	99,1	901,5
1.Brokastis		350	8,1	10,7	12,7	179,5
Omlete(3,7)		100	7,1	6,2	1,5	90,4
Sviestmaize ar gurķi.(1.7)		50	1,0	4,5	6,1	69,1
Tēja		200	0,0	0,0	5,0	20,0
2.Pusdienas		429,4	16,0	34,7	86,5	722,0
Kotlete(1.3)		59,8	9,6	13,3	5,8	181,1
Maize(1)		19	1,6	0,5	9,8	50,4
Kartupeļu biezenis(7)		100,4	2,2	7,2	13,6	128,0
Svaigu kāpostu,biešu salāti ar eļļu		99,8	0,2	0,0	0,7	3,9
Uzputenis ar pienu.(1.7)		100	2,1	0,2	55,5	232,2
Mērce krējuma(1.7)		50,4	0,3	13,5	1,0	126,4
piektdiena, 01.11.2024		866,9	30,9	22,0	165,6	984,4
1.Brokastis		300	6,5	6,4	51,1	288,1
Bulciņa(1.3.7)		100	6,5	6,4	46,1	268,1
Tēja		200	0,0	0,0	5,0	20,0
2.Pusdienas		566,9	24,4	15,6	114,5	696,3
Banāns		100	1,2	0,0	18,3	78,4
Maize(1)		14	1,2	0,4	7,3	37,2
Tomāti,gurķi,paprika,burkāni.		100	1,3	0,1	5,3	27,8
Grubotto.		101	2,7	0,3	19,4	90,5
Makaroni ar sieru un dārzeņiem.(1.7)		151,9	15,1	12,3	55,1	391,5
Jogurts		100	2,9	2,5	9,2	70,9

Ēdienkarte						
Ēdiena nosaukums		Porcijas svars g	UZTURVIELAS			
			OLB	TAUKI	OGLHIDR.	KCAL
Grupa:	5.-9.klase	Sējas pamatskola				
pirmdiena, 28.10.2024		640,7	22,8	17,4	177,4	957,7
2.Pusdienas		640,7	22,8	17,4	177,4	957,7
Tomātu-krējuma mērce(1.7)		99,8	2,5	2,0	14,9	87,1
Maize(1)		19	1,6	0,5	9,8	50,4
Rudens salāti.		100	3,5	0,3	10,4	58,0
Kāpostu tīteņi viltotie ar gaļu.		121,9	6,9	13,6	5,4	171,9
Rīsi.		150	5,3	0,8	53,6	242,0
Uzputenis ar pienu.(1.7)		150	3,1	0,3	83,3	348,3
otrdiena, 29.10.2024		552,1	24,1	33,1	87,2	742,6
2.Pusdienas		552,1	24,1	33,1	87,2	742,6
Maltās gaļas mērce(1.7.)		130,9	13,8	29,2	5,5	339,8
Griķi vārīti		150	8,6	2,1	47,1	241,7
Maize(1)		19	1,6	0,5	9,8	50,4
Marinēts gurķis		100	0,1	0,2	3,6	16,6
Ķiršu želeja ar putukrējumu(7)		152,2	0,1	1,1	21,1	94,1
trešdiena, 30.10.2024		641,7	42,1	47,8	87,1	946,9
2.Pusdienas		641,7	42,1	47,8	87,1	946,9
Maize(1)		45	3,8	1,3	23,4	120,2
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
Biezpiena sacepums ar mērci(1.3.7.)		99,8	18,2	11,6	20,3	258,2
ceturtdiena, 31.10.2024		519,6	20,8	42,2	106,4	888,6
2.Pusdienas		519,6	20,8	42,2	106,4	888,6
Kotlete(1.3)		80,2	12,8	18,0	7,7	244,4
Maize(1)		19	1,6	0,5	9,8	50,4
Kartupeļu biezenis(7)		150,2	3,4	10,0	20,4	184,8
Svaigu kāpostu,biešu salāti ar eļļu		99,8	0,2	0,0	0,7	3,9
Uzputenis ar pienu.(1.7)		120	2,5	0,2	66,6	278,6
Mērce krējuma(1.7)		50,4	0,3	13,5	1,0	126,4
piektdiena, 01.11.2024		697,6	28,1	14,8	148,8	840,9
2.Pusdienas		697,6	28,1	14,8	148,8	840,9
Banāns		200	2,4	0,1	36,6	156,7
Maize(1)		45	3,8	1,3	23,4	120,2
Tomāti,gurķi,paprika,burkāni.		100	1,3	0,1	5,3	27,8
Grubotto.		101	2,7	0,3	19,4	90,5
Makaroni ar sieru un dārzeņiem.(1.7)		151,6	15,0	10,6	54,9	374,7
Jogurts		100	2,9	2,5	9,2	70,9