Ēdienkarte

Ēdiena nosaukums	Porcijas svars g	UZTURVIELAS OLB	TAUKI	OGLHIDR.	KCAL
Grupa: 1.-4.klase	**Sējas pamatskola**				
pirmdiena, 28.11.2022	**869,2**	**33,7**	**26,7**	**119,7**	**854,2**
1.Brokastis	**472,5**	**7,9**	**6,9**	**59,0**	**330,1**
Ievārījums	20	0,0	0,0	14,2	56,8
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	**396,7**	**25,8**	**19,8**	**60,7**	**524,1**
Makaroni ar malto gaļu(1)	150,8	15,2	12,3	54,4	389,3
Maize(1)	9	0,6	0,2	3,6	19,1
Svaigu kāpostu, burkānu salāti ar eļļu	85	0,2	1,9	0,6	20,0
Vistas zupa ar dārzeņiem.(1)	151,9	9,7	5,4	2,1	95,7
otrdiena, 29.11.2022	**841,1**	**24,4**	**49,8**	**81,7**	**872,2**
1.Brokastis	**310,5**	**12,2**	**16,2**	**33,0**	**326,5**
Sviestmaize ar sieru(1.7)	60	7,5	12,9	11,6	192,7
Makaronu piena zupa(1.7)	250,5	4,7	3,3	21,4	133,7
2.Pusdienas	**530,6**	**12,2**	**33,6**	**48,7**	**545,7**
Maize(1)	9	0,6	0,2	3,6	19,1
Kartupeļu sacepums ar gaļu(3.7)	121	7,2	26,6	7,9	299,7
Dzērveņu sīrupa dzēriens(Rāmkalnu)	151	0,0	0,0	14,7	58,9
Skābeņu zupa(3.7)	150	3,3	6,7	10,6	115,5
Biešu salāti	99,6	1,1	0,1	11,8	52,5
trešdiena, 30.11.2022	**771,7**	**31,9**	**39,0**	**125,2**	**979,2**
1.Brokastis	**300,5**	**4,4**	**12,0**	**31,0**	**249,4**
Pankūkas ar ievārijumu(1.3.7)	100,5	4,4	12,0	26,0	229,4
Tēja	200	0,0	0,0	5,0	20,0
2.Pusdienas	**471,2**	**27,5**	**27,0**	**94,2**	**729,8**
Maize(1)	9	0,6	0,2	3,6	19,1
Plovs ar cūkgaļu	150,6	13,0	17,4	45,1	389,3
Marinēts gurķis	40	0,0	0,1	1,4	6,6
Ķīselis no dzērveņu sīrupa.	71,4	0,0	0,0	26,9	107,8
Biezpiena sacepums(1.3.7.)	50,2	9,0	6,3	10,3	133,7
Kefirs(7)	150	4,8	3,0	6,8	73,2
ceturtdiena, 01.12.2022	**728,1**	**24,1**	**40,8**	**113,7**	**918,9**
1.Brokastis	**226,7**	**4,3**	**8,9**	**44,9**	**277,2**
Cepumi	60	4,3	8,9	40,9	261,2
Tēja	166,7	0,0	0,0	4,0	16,0
2.Pusdienas	**501,4**	**19,8**	**31,9**	**68,9**	**641,7**
Rīvēti burkāni ar puķkāpostiem.(7)	99,6	1,7	5,8	6,7	85,5
Maize(1)	9	0,6	0,2	3,6	19,1
Kartupeļi	120,1	2,4	0,1	17,8	81,7
Cepta vistas fileja(1.3)	71,4	13,4	3,2	3,0	94,4
Rīsi ar putukrējumu(7)	51,4	0,9	8,8	12,3	131,9
Meža ogu ķīselis	100	0,1	0,3	21,8	89,7
Mērce krējuma(1.7)	49,9	0,7	13,5	3,7	139,4
piektdiena, 02.12.2022	**946,8**	**17,8**	**28,0**	**73,7**	**618,4**
1.Brokastis	**449,7**	**2,5**	**3,3**	**10,4**	**81,6**
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	**497,1**	**15,3**	**24,7**	**63,3**	**536,7**
Maize(1)	45	3,1	1,2	18,2	95,7
Soļanka ar desu(7)	299,9	12,2	22,5	24,0	347,0
Ķiršu želeja ar putukrējumu(7)	152,2	0,1	1,1	21,1	94,1

Ēdienkarte

Ēdiena nosaukums	Porcijas svars g	UZTURVIELAS OLB	TAUKI	OGLHIDR.	KCAL
Grupa: 5.-9.klase	**Sējas pamatskola**				
pirmdiena, 28.11.2022	**518,3**	**34,8**	**25,6**	**83,8**	**705,3**
2.Pusdienas	**518,3**	**34,8**	**25,6**	**83,8**	**705,3**
Makaroni ar malto gaļu(1)	200,4	20,3	16,4	72,5	519,1
Maize(1)	19,3	1,3	0,5	7,8	40,6
Svaigu kāpostu, burkānu salāti ar eļļu	97,1	0,3	1,9	0,7	20,8
Vistas zupa ar dārzeņiem.(1)	201,5	13,0	6,8	2,9	124,8
otrdiena, 29.11.2022	**668,5**	**18,7**	**51,9**	**61,5**	**788,1**
2.Pusdienas	**668,5**	**18,7**	**51,9**	**61,5**	**788,1**
Maize(1)	19,3	1,3	0,5	7,8	40,6
Kartupeļu sacepums ar gaļu(3.7)	198,6	11,9	42,5	13,0	482,1
Dzērveņu sīrupa dzēriens(Rāmkalnu)	151	0,0	0,0	14,7	58,9
Skābeņu zupa(3.7)	200	4,4	8,9	14,2	154,1
Biešu salāti	99,6	1,1	0,1	11,8	52,5
trešdiena, 30.11.2022	**629**	**37,2**	**35,5**	**126,3**	**973,7**
2.Pusdienas	**629**	**37,2**	**35,5**	**126,3**	**973,7**
Maize(1)	9	0,6	0,2	3,6	19,1
Plovs ar cūkgaļu	200,2	17,3	23,2	60,1	518,9
Marinēts gurķis	50	0,0	0,1	1,8	8,3
Ķīselis no dzērveņu sīrupa.	100	0,0	0,0	37,5	150,2
Biezpiena sacepums(1.3.7.)	69,8	12,7	8,0	14,2	179,5
Kefirs(7)	200	6,4	4,0	9,0	97,6
ceturtdiena, 01.12.2022	**649,6**	**28,0**	**51,9**	**89,2**	**935,4**
2.Pusdienas	**649,6**	**28,0**	**51,9**	**89,2**	**935,4**
Rīvēti burkāni ar puķkāpostiem.(7)	99,6	1,7	5,8	6,7	85,5
Maize(1)	19,3	1,3	0,5	7,8	40,6
Kartupeļi	150	3,0	0,2	22,2	102,2
Cepta vistas fileja(1.3)	99,9	19,0	4,1	3,8	127,6
Rīsi ar putukrējumu(7)	81	1,4	14,1	19,6	211,0
Meža ogu ķīselis	100	0,1	0,3	21,8	89,7
Mērce krējuma(1.7)	99,8	1,5	27,1	7,4	278,8
piektdiena, 02.12.2022	**590,1**	**17,6**	**42,4**	**71,5**	**738,4**
2.Pusdienas	**590,1**	**17,6**	**42,4**	**71,5**	**738,4**
Maize(1)	45	3,1	1,2	18,2	95,7
Krējums 20%(7)	20	0,3	2,5	0,3	24,6
Soļanka ar desu(7)	348,1	14,2	37,4	27,9	504,7
Ķiršu želeja ar putukrējumu(7)	177	0,1	1,4	25,1	113,4