

Ēdienkarte

Ēdiena nosaukums	Porcijas svars g	UZTURVIELAS			
		OLB	TAUKI	OGLHIDR.	KCAL
Grupa: K 1-4	Sējas pamatskola				
pirmdiena, 30.03.2026	1043,7	28,9	17,1	85,3	612,5
1.Brokastis	469,7	2,3	2,8	23,7	129,2
levārījums	20	0,0	0,0	14,2	56,8
Kukurūzas biezputra.(7)	249,7	2,3	2,8	4,5	52,5
Tēja	200	0,0	0,0	5,0	20,0
2.Pusdienas	574	26,6	14,3	61,6	483,3
Plovs ar cūkgaļu	179	13,9	8,9	2,0	144,5
Maize(1)	45	6,0	2,0	36,9	189,7
Biešu zupa veģetārā.	200	2,0	0,4	15,9	75,9
Kefirs(7)	150	4,8	3,0	6,8	73,2
otrdiena, 31.03.2026	740,7	32,4	32,4	91,4	786,9
1.Brokastis	260,2	6,6	11,0	23,9	220,7
Cepta siermaizīte(1.7)	60,2	6,6	11,0	18,9	200,7
Tēja	200	0,0	0,0	5,0	20,0
2.Pusdienas	480,5	25,8	21,4	67,5	566,2
Maize(1)	20,6	2,7	0,9	16,9	86,7
Kakao ķīselis (7) ar pienu.	99,7	2,3	2,1	15,7	90,1
Vistas fileja ar citronu.	79,9	15,9	11,9	6,4	196,5
Salātu mērcīte(7)	30,3	1,2	6,3	0,5	63,8
Dārzeņu mix.	100	0,7	0,1	5,8	26,9
Kartupeļi	150	3,0	0,2	22,2	102,2
trešdiena, 01.04.2026	859,5	27,6	24,4	126,0	833,8
1.Brokastis	422	5,7	2,6	52,8	257,5
levārījums	20	0,0	0,0	14,2	56,8
Kafija cigoriņu.(7)	150	2,0	1,8	9,4	61,9
Mannas biezputra(1.7)	252	3,7	0,8	29,2	138,8
2.Pusdienas	437,5	21,9	21,8	73,2	576,3
Maltās gaļas mērce(1.7.)	100,3	9,8	18,6	2,9	218,5
Griķi vārīti	150	8,6	2,1	47,1	241,7
Maize(1)	20,6	2,7	0,9	16,9	86,7
Svaigu kāpostu,biešu salāti ar eļļu	66,6	0,1	0,0	0,5	2,4
Dārzeņu mix.	100	0,7	0,1	5,8	26,9
ceturtdiena, 02.04.2026	1106,8	18,3	45,1	101,6	887,1
1.Brokastis	485	10,9	18,5	34,3	346,9
Sviestmaize(1,7)	25	3,9	6,1	22,0	158,0
Omlete ar sieru.(3.7.)	160	6,3	12,3	1,6	142,0
Dārzeņu mix.	100	0,7	0,1	5,8	26,9
Tēja	200	0,0	0,0	5,0	20,0
2.Pusdienas	621,8	7,5	26,6	67,2	540,3
Biezpiena masa saldā(7)	50,5	2,6	5,7	8,7	96,4
Cepta cūkas fileja (1,3)	70,8	0,2	0,4	0,4	7,5
Ūdens ar citronu	100,3	0,0	0,0	0,0	0,0
Dārzeņu mix.	100	0,7	0,1	5,8	26,9
Kartupeļi	150	3,0	0,2	22,2	102,2
Zemeņu mērce	100	0,7	0,3	27,7	116,6
Mērce krējuma(1.7)	50,2	0,2	20,0	2,4	190,7

Ēdienkarte

Ēdiena nosaukums	Porcijas svars g	UZTURVIELAS			
		OLB	TAUKI	OGLHIDR.	KCAL
Grupa: 5.-9.klase	Sējas pamatskola				
pirmdiena, 30.03.2026	845	34,8	19,0	74,4	610,1
2.Pusdienas	845	34,8	19,0	74,4	610,1
Plovs ar cūkgaļu	250	19,3	12,3	2,8	201,0
Maize(1)	45	6,0	2,0	36,9	189,7
Dārzeņu mix.	100	0,7	0,1	5,8	26,9
Biešu zupa veģetārā.	250	2,5	0,5	19,9	94,9
Kefirs(7)	200	6,4	4,0	9,0	97,6
otrdiena, 31.03.2026	696	38,0	41,4	106,0	949,3
2.Pusdienas	696	38,0	41,4	106,0	949,3
Maize(1)	45	6,0	2,0	36,9	189,7
Kakao ķīselis (7) ar pienu.	151	3,5	3,2	23,9	138,5
Vistas fileja ar citronu.	100	19,9	14,9	8,1	245,6
Salātu mērcīte(7)	100	4,0	21,0	1,7	212,4
Dārzeņu mix.	100	0,7	0,1	5,8	26,9
Kartupeļi	200	4,0	0,2	29,6	136,2
trešdiena, 01.04.2026	775,3	45,2	36,0	112,0	953,7
2.Pusdienas	775,3	45,2	36,0	112,0	953,7
Maltās gaļas mērce(1.7.)	130,9	12,8	24,2	3,8	284,1
Griķi vārīti	150	8,6	2,1	47,1	241,7
Maize(1)	45	6,0	2,0	36,9	189,7
Svaigu kāpostu,biešu salāti ar eļļu	99,8	0,1	0,0	0,7	3,6
Dārzeņu mix.	100	0,7	0,1	5,8	26,9
Vistas zupa ar dārzeniēm.(1)	249,6	17,1	7,6	17,7	207,7
ceturtdiena, 02.04.2026	894,6	10,8	31,8	82,4	661,7
2.Pusdienas	894,6	10,8	31,8	82,4	661,7
Biezpiena masa saldā(7)	94,7	4,9	10,6	16,3	180,7
Cepta cūkas fileja (1,3)	100	0,3	0,5	0,6	10,6
Ūdens ar citronu	249,7	0,0	0,0	0,0	0,1
Dārzeņu mix.	100	0,7	0,1	5,8	26,9
Kartupeļi	200	4,0	0,2	29,6	136,2
Zemeņu mērce	100	0,7	0,3	27,7	116,6
Mērce krējuma(1.7)	50,2	0,2	20,0	2,4	190,7