

Ēdienkarte						
Ēdiena nosaukums		Porcijas	UZTURVIELAS			
		svars g	OLB	TAUKI	OGLHIDR.	KCAL
Grupa:	1.-4.klase	Sējas pamatskola				
pirmdiena, 30.09.2024		1003,4	34,2	35,2	129,3	970,8
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		530,9	26,3	28,2	70,4	640,7
Maltās gaļas mērce(1.7.)		100,3	10,6	22,7	3,9	261,6
Griķi vārīti		100	5,7	1,4	31,2	160,0
Dzērveņu sīrupa dzēriens(Rāmkalnu)		150,6	0,0	0,0	9,6	38,4
Borščs ukraiņu.		150	10,0	4,1	24,6	175,7
Marinēts gurķis		30	0,0	0,1	1,1	5,0
otrdiena, 01.10.2024		919,6	18,2	32,5	114,7	823,6
1.Brokastis		320	5,3	14,4	35,5	293,1
Pankūkas ar ievārījumu(1.3.7)		120	5,3	14,4	30,5	273,1
Tēja		200	0,0	0,0	5,0	20,0
2.Pusdienas		599,6	12,9	18,0	79,2	530,5
Maize(1)		19,3	1,3	0,5	7,8	40,6
Kartupeļu sacepums ar gaļu(3.7)		181	8,2	12,3	10,3	185,0
Ūdens ar citronu		199,5	0,0	0,0	0,0	0,1
Svaigu kāpostu, burkānu salāti ar eļļu		99,8	1,3	5,1	5,5	72,6
Uzputenis ar pienu.(1.7)		100	2,1	0,2	55,5	232,2
trešdiena, 02.10.2024		1200,5	27,3	36,1	105,2	854,7
1.Brokastis		449,7	5,5	6,3	19,1	155,2
Kukurūzas biezputra.(7)		249,7	2,5	3,3	5,4	61,6
Kafija cigoriņu.(7)		200	3,0	3,0	13,6	93,6
2.Pusdienas		750,8	21,8	29,7	86,1	699,5
Maize(1)		50,1	3,4	1,3	20,3	106,4
Ūdens ar citronu		249,7	0,0	0,0	0,0	0,1
Frikadeļu zupa(3.7)		351,3	13,6	21,0	17,6	314,0
Plātsmaize ar āboliem(1.3.7.)		99,7	4,8	7,4	48,2	279,1
ceturtdiena, 03.10.2024		1010,8	38,7	36,1	101,5	885,4
1.Brokastis		290,6	7,1	14,4	19,9	237,4
Sviestmaize ar gurķi.(1.7)		40	0,8	3,6	4,9	55,3
Sviestmaize ar sieru(1.7)		50,6	6,3	10,8	10,0	162,2
Tēja		200	0,0	0,0	5,0	20,0
2.Pusdienas		720,2	31,6	21,7	81,6	647,9
Makaroni ar malto gaļu(1)		150,8	15,2	12,3	54,4	389,3
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
Rīvēti burkāni ar puraviem.(7)		100,5	1,6	1,9	7,3	53,1
Vistas zupa ar dārzeņiem.(1)		199,9	13,4	6,9	12,2	164,8
piektdiena, 04.10.2024		991,5	22,8	34,2	89,6	757,7
1.Brokastis		300,6	3,6	9,8	29,8	221,6
Sviestmaize(1,7)		50	3,4	9,7	22,9	192,5
Makaronu piena zupa(1.7)		250,6	0,2	0,1	6,9	29,0
2.Pusdienas		690,9	19,3	24,4	59,8	536,1
Maize(1)		19,3	1,3	0,5	7,8	40,6
Rupjmaizes kātojums.(7)		80,9	0,6	10,3	21,0	178,6
Ūdens ar citronu		249,7	0,0	0,0	0,0	0,1
Tomāti,gurķi,paprika,burkāni.		100	1,3	0,1	5,3	27,8
Salātu mērcīte		30,2	1,7	10,6	1,2	106,7
Kartupeļi		150	3,0	0,2	22,2	102,2
Cepta vistas fileja(1.3)		60,8	11,4	2,8	2,3	80,2

Ēdienkarte						
Ēdiena nosaukums		Porcijas	UZTURVIELAS			
		svars g	OLB	TAUKI	OGLHIDR.	KCAL
Grupa:	5.-9.klase	Sējas pamatskola				
pirmdiena, 30.09.2024		815,3	38,6	36,1	125,0	979,1
2.Pusdienas		815,3	38,6	36,1	125,0	979,1
Maltās gaļas mērce(1.7.)		120,2	12,7	27,0	5,2	314,8
Griķi vārīti		150	8,6	2,1	47,1	241,7
Maize(1)		45	3,8	1,3	23,4	120,2
Dzērveņu sīrupa dzēriens(Rāmkalnu)		200	0,0	0,0	12,8	51,2
Borščs ukraiņu.		200,1	13,4	5,5	32,9	234,5
Marinēts gurķis		100	0,1	0,2	3,6	16,6
otrdiena, 01.10.2024		469,7	16,8	56,7	83,9	913,1
2.Pusdienas		469,7	16,8	56,7	83,9	913,1
Maize(1)		19,3	1,3	0,5	7,8	40,6
Kartupeļu sacepums ar gaļu(3.7)		250,6	12,1	51,0	15,1	567,6
Svaigu kāpostu, burkānu salāti ar eļļu		99,8	1,3	5,1	5,5	72,6
Uzputenis ar pienu.(1.7)		100	2,1	0,2	55,5	232,2
trešdiena, 02.10.2024		800	23,8	32,1	88,6	739,1
2.Pusdienas		800	23,8	32,1	88,6	739,1
Maize(1)		50,1	3,4	1,3	20,3	106,4
Ūdens ar citronu		249,7	0,0	0,0	0,0	0,1
Frikadeļu zupa(3.7)		400,5	15,6	23,4	20,1	353,6
Plātsmaize ar āboliem(1.3.7.)		99,7	4,8	7,4	48,2	279,1
ceturtdiena, 03.10.2024		769,8	36,6	25,8	99,8	777,7
2.Pusdienas		769,8	36,6	25,8	99,8	777,7
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
Ūdens ar citronu		249,7	0,0	0,0	0,0	0,1
Rīvēti burkāni ar puraviem.(7)		100,5	1,6	1,9	7,3	53,1
Vistas zupa ar dārzeņiem.(1)		199,9	13,4	6,9	12,2	164,8
piektdiena, 04.10.2024		850,3	28,2	41,2	79,8	802,0
2.Pusdienas		850,3	28,2	41,2	79,8	802,0
Rupjmaizes kātojums.(7)		150,3	1,0	19,2	39,0	332,5
Ūdens ar citronu		249,7	0,0	0,0	0,0	0,1
Tomāti,gurķi,paprika,burkāni.		100	1,3	0,1	5,3	27,8
Salātu mērcīte		50,4	2,8	17,6	2,1	177,8
Kartupeļi		200	4,0	0,2	29,6	136,2
Cepta vistas fileja(1.3)		99,9	19,0	4,1	3,8	127,6