

Ēdienkarte						
Ēdiena nosaukums		Porcijas	UZTURVIELAS			
		svars g	OLB	TAUKI	OGLHIDR.	KCAL
Grupa:	1.-4.klase	Sējas pamatskola				
pirmdiena,	31.03.2025	867	24,3	26,5	119,2	812,1
	1.Brokastis	470,7	7,9	6,1	45,3	267,9
	Ievārījums	20	0,0	0,0	14,2	56,8
	Auzu pārslu biezputra(1.7)	250,7	7,9	6,1	26,1	191,0
	Tēja	200	0,0	0,0	5,0	20,0
	2.Pusdienas	396,3	16,3	20,4	73,9	544,2
	Griķi vārīti	100	5,7	1,4	31,2	160,0
	Maize(1)	45	2,2	0,8	12,5	66,2
	Ķiršu ķīselis	100	0,0	0,0	17,5	70,1
	Viltotie tīteņi tomātu mērcē.	71,1	7,3	9,0	3,5	124,4
	Biešu salāti ar marinētu gurķi un zaļiem zirnišiem	49,2	0,6	0,7	3,5	23,1
	Putukrējums(7)	31	0,5	8,4	5,7	100,4
otrdiena,	01.04.2025	699	35,0	30,9	91,0	782,2
	1.Brokastis	150	3,0	3,0	5,6	61,6
	Sausās kukurūzas pārslas ar pienu(7.1)	150	3,0	3,0	5,6	61,6
	2.Pusdienas	549	32,0	27,9	85,3	720,7
	Makaroni, vārīti(1)	129,8	7,4	0,8	46,0	221,1
	Maize(1)	9	0,4	0,2	2,5	13,2
	Dzērveņu sīrupa dzēriens(Rāmkalnu)	100	0,0	0,0	6,4	25,6
	Borščs ukraiņu.	150	10,0	4,1	24,6	175,7
	Ķīnas salāti ar tomātiem ,gurķiem dillēm un eļļu	50,2	2,4	4,0	4,8	64,4
	Cepts vistu šķinķītis	59,6	11,4	5,4	0,0	94,2
	Mērce krējuma(1.7)	50,4	0,3	13,5	1,0	126,4
trešdiena,	02.04.2025	1003,6	33,3	33,2	85,8	775,3
	1.Brokastis	355	7,7	9,9	18,6	194,2
	Sviestmaize(1,7)	25	1,7	4,8	11,5	96,3
	Omlete(3,7)	80	5,7	5,0	1,2	72,3
	Svaigs gurķis.	50	0,4	0,1	1,0	5,7
	Tēja	200	0,0	0,0	5,0	20,0
	2.Pusdienas	648,6	25,6	23,4	67,2	581,1
	Maize(1)	45	2,2	0,8	12,5	66,2
	Dārzeņu mix.	100	2,3	0,2	8,2	43,4
	Gulašs(1.7)	99,9	12,0	15,6	2,7	198,7
	Pupiņu zupa veģetārā.	253,7	6,1	6,6	21,7	170,7
	Kartupeļi	150	3,0	0,2	22,2	102,2
ceturtdiena,	03.04.2025	1066,3	22,9	35,3	102,4	818,5
	1.Brokastis	470	5,0	3,3	39,6	208,4
	Ievārījums	20	0,0	0,0	14,2	56,8
	Piecgraudu biezputra(7)	250	5,0	3,3	20,4	131,5
	Tēja	200	0,0	0,0	5,0	20,0
	2.Pusdienas	596,3	17,9	32,0	62,7	610,1
	Maize(1)	45	2,2	0,8	12,5	66,2
	Dzērveņu sīrupa dzēriens(Rāmkalnu)	150,6	0,0	0,0	9,6	38,4
	Frikadeļu zupa(3.7)	351,3	13,6	21,0	17,6	314,0
	Plātsmaize ar drumstalām.(1.7)	49,4	2,1	10,1	23,0	191,5
piektdiena,	04.04.2025	819,2	31,9	44,3	93,4	899,7
	1.Brokastis	309,8	4,9	13,1	33,2	270,7
	Pankūkas ar ievārījumu(1.3.7)	109,8	4,9	13,1	28,2	250,7
	Tēja	200	0,0	0,0	5,0	20,0
	2.Pusdienas	509,4	27,1	31,1	60,2	629,1
	Maize(1)	9	0,4	0,2	2,5	13,2
	Biezpiena masa saldā(7)	50,5	6,1	5,8	9,1	112,4
	Dārzeņu mix.	100	2,3	0,2	8,2	43,4
	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	50	0,4	0,2	13,9	58,4
	Mērce krējuma(1.7)	50,4	0,3	13,5	1,0	126,4

Ēdienkarte						
Ēdiena nosaukums		Porcijas svars g	UZTURVIELAS			
			OLB	TAUKI	OGLHIDR.	KCAL
Grupa:	5.-9.klase	Sējas pamatskola				
pirmdiena, 31.03.2025		535,6	23,3	28,7	95,9	734,7
2.Pusdienas		535,6	23,3	28,7	95,9	734,7
Griķi vārīti		150	8,6	2,1	47,1	241,7
Maize(1)		45	2,2	0,8	12,5	66,2
Ķiršu ķīselis		100	0,0	0,0	17,5	70,1
Viltotie tīteņi tomātu mērcē.		101	10,4	12,4	4,7	172,2
Biešu salāti ar marinētu gurķi un zaļiem zirnišiem		99,6	1,4	2,1	7,1	53,2
Putukrējums(7)		40	0,6	11,2	7,0	131,2
otrdiena, 01.04.2025		741,1	45,4	37,0	102,3	924,2
2.Pusdienas		741,1	45,4	37,0	102,3	924,2
Makaroni, vārīti(1)		120	7,1	0,8	43,8	210,5
Maize(1)		19,8	1,0	0,3	5,5	28,8
Dzērveņu sīrupa dzēriens(Rāmkalnu)		150,6	0,0	0,0	9,6	38,4
Borščs ukraiņu.		200,1	13,4	5,5	32,9	234,5
Ķīnas salāti ar tomātiem ,gurķiem dillēm un eļļu		100	4,7	7,9	9,6	128,5
Cepts vistu šķīnkītis		100,2	19,0	9,0	0,0	157,0
Mērce krējuma(1.7)		50,4	0,3	13,5	1,0	126,4
trešdiena, 02.04.2025		743,1	29,5	28,8	76,8	684,3
2.Pusdienas		743,1	29,5	28,8	76,8	684,3
Maize(1)		50,4	2,5	0,9	14,0	74,0
Krējums 20%(7)		20	0,3	2,5	0,3	24,6
Dārzeņu mix.		100	2,3	0,2	8,2	43,4
Gulašs(1.7)		119	14,4	18,4	3,1	235,4
Pupiņu zupa veģetārā.		253,7	6,1	6,6	21,7	170,7
Kartupeļi		200	4,0	0,2	29,6	136,2
ceturtdiena, 03.04.2025		846,2	26,1	51,1	98,8	959,2
2.Pusdienas		846,2	26,1	51,1	98,8	959,2
Maize(1)		45	2,2	0,8	12,5	66,2
Dzērveņu sīrupa dzēriens(Rāmkalnu)		200	0,0	0,0	12,8	51,2
Frikadeļu zupa(3.7)		500,9	19,5	29,2	25,2	441,3
Plātsmaize ar drumstalām.(1.7)		100,3	4,4	21,1	48,3	400,5
piektdiena, 04.04.2025		598,2	29,8	38,8	77,6	778,9
2.Pusdienas		598,2	29,8	38,8	77,6	778,9
Maize(1)		9	0,4	0,2	2,5	13,2
Biezpiena masa saldā(7)		69,5	8,4	7,9	12,5	154,5
Dārzeņu mix.		100	2,3	0,2	8,2	43,4
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)		70,2	0,4	18,9	1,1	175,7