

Ēdienkarte nedēļai: 21.01.2019 - 25.01.2019

Seces pamatskola, skolas ēdnīca

Grupa: 2-6 g.v.

| Pirmdiena 21.01.2019 | | | | Otrdiena 22.01.2019 | | | | Trešdiena 23.01.2019 | | | | Ceturtdiena 24.01.2019 | | | | Piektdiena 25.01.2019 | | | |
|---|-------|-------|-------|--|-------|-------|-------|---|-------|-------|-------|--|-------|-------|-------|--|-------|-------|-------|
| Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal | Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal | Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal | Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal | Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal |
| Brokastis Karstmaize ar sieru [A07] (100g/285,8 kcal) Tomāts (40g/6,5 kcal) Tēja ar cukuru (200g/25,4 kcal) | | | | Brokastis Prosas biezputra, sviestmaize [A01, A07] (350g/518,4 kcal) Tēja ar cukuru (200g/25,4 kcal) | | | | Brokastis Miežu putrainu biezputra, sviestmaize [A01, A07] (300g/383,0 kcal) Kakao [A07] (200g/88,3 kcal) | | | | Brokastis Pankūkas ar ievārījumu [A01, A03, A07] (250g/618,8 kcal) Piens [A07] (180g/87,8 kcal) | | | | Brokastis Kukurūzas putrainu biezputra, sviestmaize [A01, A07] (300g/444,3 kcal) Tēja ar cukuru (200g/25,4 kcal) | | | |
| 16,0 | 32,3 | 14,0 | 317,7 | 13,1 | 77,2 | 20,6 | 543,8 | 13,5 | 69,0 | 15,6 | 471,3 | 20,5 | 92,4 | 28,5 | 706,6 | 11,2 | 67,1 | 17,7 | 469,7 |
| Pusdienas Plovs [A07, A09] (130g/312,5 kcal) Gurķu salāti ar krējumu [A07] (80g/37,0 kcal) Biezais zemeņu ķīselis (120g/80,8 kcal) Maize [A01, A03] (30g/78,6 kcal) Piens [A07] (200g/97,5 kcal) Dzēriens (250g/50,0 kcal) | | | | Pusdienas Dārzeņu zupa ar gaļu [A07, A09] (200g/139,5 kcal) Vāriti kartupeļi (170g/131,9 kcal) Vistas gaļas kotlete [A01, A03, A07] (70g/122,1 kcal) Piena mērce [A01, A07] (70g/54,5 kcal) Kāpostu-ābolu-puravu salāti ar majonēzi un krējumu [A03, A07] (70g/82,4 kcal) Maize [A01, A03] (30g/78,6 kcal) Ābols (120g/49,4 kcal) Dzēriens (200g/40,0 kcal) | | | | Pusdienas Frikadeļu zupa ar krējumu [A07] (250g/200,2 kcal) Saldā biezpiena masa [A07] (80g/193,0 kcal) Dzērveņu ķīselis (150g/69,4 kcal) Maize [A01, A03] (30g/78,6 kcal) Piens [A07] (200g/97,6 kcal) Ābols (150g/61,8 kcal) | | | | Pusdienas Griķi (160g/287,1 kcal) Gulaša mērce [A01, A07, A09] (50g/83,3 kcal) Dārzeņu salāti ar majonēzi [A03, A07] (70g/62,7 kcal) Brokastu pārslas ar jogurtu [A01, A07] (230g/202,9 kcal) Maize [A01, A03] (30g/78,6 kcal) | | | | Pusdienas Vāriti kartupeļi (150g/116,4 kcal) Olā panēta cepta zivs [A01, A03, A04] (70g/119,2 kcal) Piena mērce [A01, A07] (50g/38,9 kcal) Burkānu salāti ar saulespuķu sēkliņām (60g/64,1 kcal) Putukrējums [A07] (30g/104,8 kcal) Zemeņu ķīselis (100g/42,3 kcal) Maize [A01, A03] (30g/78,6 kcal) Ābols (100g/41,2 kcal) | | | |
| 17,9 | 94,2 | 23,2 | 656,4 | 13,0 | 94,6 | 29,7 | 698,4 | 21,8 | 85,5 | 30,3 | 700,6 | 22,3 | 98,4 | 25,6 | 714,6 | 18,6 | 81,4 | 23,1 | 605,5 |
| Launags Biezpiena plācenīši [A01, A03, A07] (170g/509,4 kcal) Tēja ar cukuru (200g/25,4 kcal) Ābols (200g/82,4 kcal) | | | | Launags Smalkmaizīte [A01, A03, A07] (150g/344,5 kcal) Piens [A07] (100g/48,8 kcal) Bumbieris (150g/60,0 kcal) | | | | Launags Sviestmaize ar sieru [A07] (70g/233,7 kcal) Sviestmaize ar gurķi [A07] (70g/140,7 kcal) Tēja ar cukuru (200g/25,4 kcal) Banāns (200g/114,4 kcal) | | | | Launags Rosols, rudzu maize [A01, A03, A07] (230g/296,4 kcal) Mandarīni (100g/55,2 kcal) Tēja ar cukuru (200g/25,4 kcal) | | | | Launags Ievārījuma maize [A01] (140g/364,0 kcal) Piens [A07] (200g/97,6 kcal) | | | |
| 19,2 | 74,6 | 27,1 | 617,2 | 12,7 | 59,6 | 18,2 | 453,3 | 15,1 | 61,7 | 22,9 | 514,2 | 8,3 | 53,5 | 14,5 | 377,0 | 12,9 | 84,4 | 8,2 | 461,6 |
| Uzturvērtības kopā 53,1 201,1 64,3 1591,3 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000 (29-59) (129-234) (38-69) (1150-1560) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172 | | | | Uzturvērtības kopā 38,8 231,4 68,5 1695,5 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000 (29-59) (129-234) (38-69) (1150-1560) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172 | | | | Uzturvērtības kopā 50,4 216,2 68,8 1686,1 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000 (29-59) (129-234) (38-69) (1150-1560) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172 | | | | Uzturvērtības kopā 51,1 244,3 68,6 1798,2 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000 (29-59) (129-234) (38-69) (1150-1560) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172 | | | | Uzturvērtības kopā 42,7 232,9 49,0 1536,8 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000 (29-59) (129-234) (38-69) (1150-1560) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172 | | | |

Sagatavoja: Seces pamatskolas ēdnīcas vadītāja K.Tišlere

Ēdienkarte nedēļai: 21.01.2019 - 25.01.2019

Seces pamatskola, skolas ēdnīca

Grupa: 5.-9. klase

| Pirmdiena 21.01.2019 | | | | Otrdiena 22.01.2019 | | | | Trešdiena 23.01.2019 | | | | Ceturtdiena 24.01.2019 | | | | Piektdiena 25.01.2019 | | | |
|---|-------|-------|-------|--|-------|-------|-------|---|-------|-------|-------|---|-------|-------|-------|--|-------|-------|-------|
| Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal | Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal | Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal | Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal | Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal |
| Pusdienas | | | | Pusdienas | | | | Pusdienas | | | | Pusdienas | | | | Pusdienas | | | |
| Plovs [A07, A09] (220g/528,9 kcal) Gurķu salāti ar krējumu [A07] (120g/55,4 kcal) Biezais zemeņu ķīselis (120g/80,8 kcal) Maize [A01, A03] (40g/104,8 kcal) Piens [A07] (200g/97,5 kcal) Dzēriens (250g/50,0 kcal) | | | | Dārzeņu zupa ar gaļu [A07, A09] (250g/174,6 kcal) Vārīti kartupeļi (170g/131,9 kcal) Vistas gaļas kotlete [A01, A03, A07] (80g/139,6 kcal) Piena mērce [A01, A07] (80g/62,2 kcal) Kāpostu-ābolu-puravu salāti ar majonēzi un krējumu [A03, A07] (100g/117,8 kcal) Maize [A01, A03] (30g/78,6 kcal) Ābols (120g/49,4 kcal) Dzēriens (250g/50,0 kcal) | | | | Frikadeļu zupa ar krējumu [A07] (300g/240,1 kcal) Saldā biezpiena masa [A07] (120g/289,8 kcal) Dzērveņu ķīselis (200g/92,6 kcal) Maize [A01, A03] (40g/104,8 kcal) Piens [A07] (200g/97,6 kcal) Ābols (150g/61,8 kcal) | | | | Griķi (220g/394,6 kcal) Gulaša mērce [A01, A07, A09] (110g/183,2 kcal) Dārzeņu salāti ar majonēzi [A03, A07] (90g/80,4 kcal) Brokastu pārslas ar jogurtu [A01, A07] (230g/202,9 kcal) Maize [A01, A03] (30g/78,6 kcal) Dzēriens (200g/26,5 kcal) | | | | Vārīti kartupeļi (180g/139,7 kcal) Olā panēta cepta zivs [A01, A03, A04] (130g/221,3 kcal) Piena mērce [A01, A07] (100g/77,8 kcal) Burkānu salāti ar saulespuķu sēkliņām (100g/106,6 kcal) Putukrējums [A07] (35g/122,3 kcal) Zemeņu ķīselis (150g/63,6 kcal) Maize [A01, A03] (40g/104,8 kcal) Dzēriens (100g/13,3 kcal) Ābols (150g/61,8 kcal) | | | |
| 24,3 | 124,4 | 36,2 | 917,4 | 14,6 | 102,9 | 36,9 | 804,1 | 27,3 | 105,8 | 39,8 | 886,7 | 30,5 | 126,8 | 37,0 | 966,2 | 31,3 | 116,5 | 35,8 | 911,2 |
| Uzturvērtības kopā | | | | Uzturvērtības kopā | | | | Uzturvērtības kopā | | | | Uzturvērtības kopā | | | | Uzturvērtības kopā | | | |
| 24,3 | 124,4 | 36,2 | 917,4 | 14,6 | 102,9 | 36,9 | 804,1 | 27,3 | 105,8 | 39,8 | 886,7 | 30,5 | 126,8 | 37,0 | 966,2 | 31,3 | 116,5 | 35,8 | 911,2 |
| Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000 | | | | Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000 | | | | Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000 | | | | Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000 | | | | Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000 | | | |
| (18-36) (79-144) (23-37) (700-960) | | | | (18-36) (79-144) (23-37) (700-960) | | | | (18-36) (79-144) (23-37) (700-960) | | | | (18-36) (79-144) (23-37) (700-960) | | | | (18-36) (79-144) (23-37) (700-960) | | | |
| Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) | | | | Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) | | | | Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) | | | | Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) | | | | Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) | | | |
| 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172 | | | | 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172 | | | | 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172 | | | | 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172 | | | | 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172 | | | |

Sagatavoja: Seces pamatskolas ēdnīcas vadītāja K.Tišlere

Ēdienkarte nedēļai: 21.01.2019 - 25.01.2019

Seces pamatskola, skolas ēdnīca

Grupa: 1.-4. klase

| Pirmdiena 21.01.2019 | | | | Otrdiena 22.01.2019 | | | | Trešdiena 23.01.2019 | | | | Ceturtdiena 24.01.2019 | | | | Piektdiena 25.01.2019 | | | |
|---|--------------|-------------|--------------|--|-------------|-------------|--------------|---|--------------|-------------|--------------|--|--------------|-------------|--------------|---|--------------|-------------|--------------|
| Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal | Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal | Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal | Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal | Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal |
| Pusdienas Plovs [A07, A09] (180g/432,7 kcal) Gurķu salāti ar krējumu [A07] (80g/37,0 kcal) Biezais zemeņu ķīselis (120g/80,8 kcal) Maize [A01, A03] (30g/78,6 kcal) Piens [A07] (170g/82,9 kcal) Dzēriens (250g/50,0 kcal) | | | | Pusdienas Dārzenų zupa ar gaļu [A07, A09] (200g/139,5 kcal) Vārīti kartupeļi (170g/131,9 kcal) Vistas gaļas kotlete [A01, A03, A07] (70g/122,1 kcal) Piena mērce [A01, A07] (70g/54,5 kcal) Kāpostu-ābolu-puravu salāti ar majonēzi un krējumu [A03, A07] (70g/82,4 kcal) Maize [A01, A03] (30g/78,6 kcal) Ābols (120g/49,4 kcal) Dzēriens (250g/50,0 kcal) | | | | Pusdienas Frikadeļu zupa ar krējumu [A07] (300g/240,1 kcal) Saldā biezpiena masa [A07] (100g/241,4 kcal) Dzērveņu ķīselis (200g/92,6 kcal) Maize [A01, A03] (40g/104,8 kcal) Piens [A07] (200g/97,6 kcal) Ābols (150g/61,8 kcal) | | | | Pusdienas Griķi (180g/322,8 kcal) Gulaša mērce [A01, A07, A09] (80g/133,2 kcal) Dārzenų salāti ar majonēzi [A03, A07] (60g/53,6 kcal) Brokastu pārslas ar jogurtu [A01, A07] (230g/202,9 kcal) Maize [A01, A03] (30g/78,6 kcal) Dzēriens (170g/22,6 kcal) | | | | Pusdienas Vārīti kartupeļi (150g/116,4 kcal) Olā panēta cepta zivs [A01, A03, A04] (90g/153,3 kcal) Piena mērce [A01, A07] (70g/54,4 kcal) Burkānu salāti ar saulespuķu sēkliņām (70g/74,6 kcal) Putukrējums [A07] (35g/122,3 kcal) Zemeņu ķīselis (140g/76,2 kcal) Maize [A01, A03] (30g/78,6 kcal) Dzēriens (100g/13,3 kcal) Ābols (145g/59,7 kcal) | | | |
| 20,0 | 106,0 | 28,9 | 762,0 | 13,0 | 97,1 | 29,7 | 708,4 | 25,5 | 102,8 | 36,5 | 838,3 | 25,9 | 111,9 | 29,1 | 813,7 | 22,8 | 101,7 | 28,0 | 748,8 |
| Uzturvērtības kopā 20,0 106,0 28,9 762,0 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000 (12-28) (55-113) (16-29) (490-750) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172 | | | | Uzturvērtības kopā 13,0 97,1 29,7 708,4 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000 (12-28) (55-113) (16-29) (490-750) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172 | | | | Uzturvērtības kopā 25,5 102,8 36,5 838,3 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000 (12-28) (55-113) (16-29) (490-750) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172 | | | | Uzturvērtības kopā 25,9 111,9 29,1 813,7 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000 (12-28) (55-113) (16-29) (490-750) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172 | | | | Uzturvērtības kopā 22,8 101,7 28,0 748,8 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000 (12-28) (55-113) (16-29) (490-750) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172 | | | |

Sagatavoja: Seces pamatskolas ēdnīcas vadītāja K.Tišlere

Ēdienkarte nedēļai: 21.01.2019 - 25.01.2019

Seces pamatskola, skolas ēdnīca

Grupa: Seces pagasta darbinieki

| Pirmdiena 21.01.2019 | | | | Otrdiena 22.01.2019 | | | | Trešdiena 23.01.2019 | | | | Ceturtdiena 24.01.2019 | | | | Piektdiena 25.01.2019 | | | |
|--|--------------|-------------|--------------|---|--------------|-------------|--------------|---|--------------|-------------|--------------|---|--------------|-------------|--------------|--|--------------|-------------|--------------|
| Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal | Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal | Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal | Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal | Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal |
| Pusdienas Plovs [A07, A09] (230g/553,1 kcal) Gurķu salāti ar krējumu [A07] (130g/60,0 kcal) Biezais zemeņu ķīselis (150g/101,0 kcal) Maize [A01, A03] (40g/104,8 kcal) Piens [A07] (200g/97,5 kcal) Dzēriens (300g/60,0 kcal) | | | | Pusdienas Dārzenu zupa ar gaļu [A07, A09] (250g/174,6 kcal) Vārīti kartupeļi (170g/131,9 kcal) Vistas gaļas kotlete [A01, A03, A07] (100g/174,6 kcal) Piena mērce [A01, A07] (80g/62,2 kcal) Kāpostu-ābolu-puravu salāti ar majonēzi un krējumu [A03, A07] (100g/117,8 kcal) Maize [A01, A03] (30g/78,6 kcal) Ābols (200g/82,4 kcal) Dzēriens (250g/50,0 kcal) | | | | Pusdienas Frikadeļu zupa ar krējumu [A07] (300g/240,1 kcal) Saldā biezpiena masa [A07] (120g/289,8 kcal) Dzērveņu ķīselis (200g/92,6 kcal) Maize [A01, A03] (40g/104,8 kcal) Piens [A07] (200g/97,6 kcal) Ābols (150g/61,8 kcal) | | | | Pusdienas Griķi (220g/394,6 kcal) Gulaša mērce [A01, A07, A09] (110g/183,2 kcal) Dārzenu salāti ar majonēzi [A03, A07] (90g/80,4 kcal) Brokastu pārslas ar jogurtu [A01, A07] (230g/202,9 kcal) Maize [A01, A03] (30g/78,6 kcal) Dzēriens (200g/26,5 kcal) | | | | Pusdienas Vārīti kartupeļi (200g/155,2 kcal) Olā panēta cepta zivs [A01, A03, A04] (130g/221,3 kcal) Piena mērce [A01, A07] (100g/77,8 kcal) Burkānu salāti ar saulespuķu sēkliņām (100g/106,6 kcal) Putukrējums [A07] (40g/139,8 kcal) Zemeņu ķīselis (150g/63,6 kcal) Maize [A01, A03] (40g/104,8 kcal) Dzēriens (100g/13,3 kcal) Ābols (150g/61,8 kcal) | | | |
| 25,0 | 135,0 | 37,6 | 976,4 | 15,2 | 112,6 | 39,9 | 872,1 | 27,3 | 105,8 | 39,8 | 886,7 | 30,5 | 126,8 | 37,0 | 966,2 | 31,7 | 121,2 | 37,2 | 944,2 |
| Uzturvērtības kopā 25,0 135,0 37,6 976,4 | | | | Uzturvērtības kopā 15,2 112,6 39,9 872,1 | | | | Uzturvērtības kopā 27,3 105,8 39,8 886,7 | | | | Uzturvērtības kopā 30,5 126,8 37,0 966,2 | | | | Uzturvērtības kopā 31,7 121,2 37,2 944,2 | | | |
| Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000 (20-37) (90-147) (27-38) (800-890) | | | | Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000 (20-37) (90-147) (27-38) (800-890) | | | | Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000 (20-37) (90-147) (27-38) (800-890) | | | | Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000 (20-37) (90-147) (27-38) (800-890) | | | | Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000 (20-37) (90-147) (27-38) (800-890) | | | |
| Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) | | | | Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) | | | | Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) | | | | Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) | | | | Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) | | | |
| Nav atbilstošu MK noteikumu | | | | Nav atbilstošu MK noteikumu | | | | Nav atbilstošu MK noteikumu | | | | Nav atbilstošu MK noteikumu | | | | Nav atbilstošu MK noteikumu | | | |

Sagatavoja: Seces pamatskolas ēdnīcas vadītāja K.Tišlere