

Ēdienkarte nedēļai: 16.09.2019 - 20.09.2019

Seces pamatskola, skolas ēdnīca

Grupa: 2-6 g.v.

Pirmdiena 16.09.2019				Otrdiena 17.09.2019				Trešdiena 18.09.2019				Ceturtdiena 19.09.2019				Piektdiena 20.09.2019			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Kukurūzas putraimu biezputra, sviestmaize [A01, A07] (270g/399,8 kcal) Tēja ar cukuru (200g/25,4 kcal) Svaigs gurķis (40g/5,7 kcal)				Brokastis 5-graudu biezputra ar sviestu [A01, A07] (280g/140,3 kcal) Sviestmaize ar gurķi [A07] (60g/120,7 kcal) Kakao [A07] (180g/79,4 kcal)				Brokastis Rīsu-piena zupa [A07] (250g/261,5 kcal) Sviestmaize ar sieru [A07] (50g/166,9 kcal)				Brokastis Mannas biezputra ar ievārījumu, sviestmaize [A01, A07] (300g/409,1 kcal) Tēja ar cukuru (200g/25,4 kcal)				Brokastis Prosas biezputra [A01, A07] (200g/160,2 kcal) Tēja ar cukuru (150g/19,1 kcal) Sviestmaize ar tomātu [A07] (70g/141,4 kcal)			
10,2	62,1	15,9	430,9	8,9	31,0	20,0	340,4	14,5	60,9	14,3	428,4	11,0	69,4	12,8	434,5	9,3	50,0	9,4	320,7
Pusdienas Makaroni ar ceptu malto gaļu [A01, A07, A09] (150g/320,0 kcal) Tomātu salāti ar krējumu [A07] (60g/25,0 kcal) Debessmanna ar pienu [A07] (200g/144,7 kcal) Maize [A01, A03] (25g/65,5 kcal) Dzēriens (150g/20,0 kcal)				Pusdienas Zirņu zupa ar gaļu un krējumu [A01, A07] (200g/206,8 kcal) Vārīti kartupeļi (150g/116,4 kcal) Vistas filejas mērce [A01, A07, A09] (80g/55,1 kcal) Zaļie zirnīši (30g/19,7 kcal) Dzēriens (100g/13,3 kcal) Maize [A01, A03] (30g/78,6 kcal)				Pusdienas Strogonovs [A01, A07, A09] (100g/144,8 kcal) Vārīti kartupeļi (150g/116,4 kcal) Biezpiens ar krējumu un zaļumiem [A07] (60g/83,0 kcal) Vaniļas saldaiss [A07] (70g/133,3 kcal) Ķiršu ķīselis (120g/59,0 kcal) Dzēriens (150g/30,0 kcal)				Pusdienas Kartupeļu biezenis ar sviestu [A07] (300g/256,2 kcal) Maltas c/g mērce [A01, A07, A09] (90g/130,5 kcal) Sautēti dārzeņi [A07, A09] (100g/168,2 kcal) Maize [A01, A03] (30g/78,6 kcal) Makaronu-piena zupa [A01, A07] (200g/197,3 kcal)				Pusdienas Zivju plācenīši [A01, A03, A04, A07] (60g/66,5 kcal) Risotto [A07] (120g/267,9 kcal) Tomāts (40g/6,5 kcal) Putukrējums [A07] (25g/87,4 kcal) Ķiršu ķīselis (100g/49,2 kcal) Maize [A01, A03] (25g/65,5 kcal) Dzēriens (200g/40,0 kcal)			
19,1	81,5	19,1	575,2	16,6	74,9	13,9	489,9	18,2	75,3	21,4	566,5	23,7	108,8	33,4	830,8	16,0	84,6	20,4	583,0
Launags Krāsni cepti kartupeļi (180g/169,1 kcal) Gurķu salāti ar krējumu [A07] (80g/37,0 kcal) Dzēriens (150g/30,0 kcal) Ābols (100g/41,2 kcal)				Launags Biezpiens ar rozīnēm, baltmaize [A01, A07] (180g/395,0 kcal) Tēja ar cukuru (150g/19,1 kcal) Banāns (200g/114,4 kcal)				Launags Pankūkas ar ievārījumu [A01, A03, A07] (140g/328,4 kcal) Tēja ar cukuru (150g/19,1 kcal) Ābols (150g/61,8 kcal)				Launags Sausmaizīte ar desu (150g/0,0 kcal) Dzēriens (150g/19,9 kcal) Bumbieris (150g/60,0 kcal)				Launags Sviestmaize ar olu [A07] (110g/359,1 kcal) Vīnogas (100g/61,2 kcal) Tēja ar cukuru (200g/25,4 kcal)			
4,3	50,4	6,5	277,3	18,2	79,6	15,1	528,5	7,7	59,8	15,7	409,3	0,6	19,4	0,0	79,9	18,7	39,6	23,7	445,7
Uzturvērtības kopā 33,6 194,0 41,5 1283,4 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170)				Uzturvērtības kopā 43,7 185,5 49,0 1358,8 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170)				Uzturvērtības kopā 40,4 196,0 51,4 1404,2 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170)				Uzturvērtības kopā 35,3 197,6 46,2 1345,2 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170)				Uzturvērtības kopā 44,0 174,2 53,5 1349,4 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170)			
Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Sagatavoja: Seces pamatskolas ēdnīcas vadītāja K.Tišlere

Ēdienkarte nedēļai: 16.09.2019 - 20.09.2019

Seces pamatskola, skolas ēdnīca

Grupa: 5.-9. klase

Pirmdiena 16.09.2019				Otrdiena 17.09.2019				Trešdiena 18.09.2019				Ceturtdiena 19.09.2019				Piektdiena 20.09.2019			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas Makaroni ar ceptu malto gaļu [A01, A07, A09] (250g/533,5 kcal) Tomātu salāti ar krējumu [A07] (70g/29,2 kcal) Debessmanna ar pienu [A07] (300g/277,2 kcal) Maize [A01, A03] (30g/78,6 kcal) Dzēriens (250g/33,3 kcal)				Pusdienas Zirņu zupa ar gaļu un krējumu [A01, A07] (300g/310,2 kcal) Vārīti kartupeļi (300g/232,8 kcal) Vistas filejas mērce [A01, A07, A09] (160g/110,3 kcal) Zaļie zirnīši (80g/52,6 kcal) Dzēriens (250g/33,1 kcal) Maize [A01, A03] (40g/104,8 kcal)				Pusdienas Strogonovs [A01, A07, A09] (120g/173,7 kcal) Vārīti kartupeļi (220g/170,7 kcal) Biezpiens ar krējumu un zaļumiem [A07] (120g/166,1 kcal) Vanīļas saldaiss [A07] (100g/190,7 kcal) Ķiršu ķīselis (200g/98,3 kcal) Maize [A01, A03] (40g/104,8 kcal) Dzēriens (200g/26,6 kcal)				Pusdienas Kartupeļu biezenis ar sviestu [A07] (350g/298,9 kcal) Maltas c/g mērce [A01, A07, A09] (100g/144,9 kcal) Sautēti dārzeņi [A07, A09] (120g/201,8 kcal) Maize [A01, A03] (40g/104,8 kcal) Dzēriens (200g/26,5 kcal) Makaronu-piena zupa [A01, A07] (250g/246,5 kcal)				Pusdienas Zivju plācenīši [A01, A03, A04, A07] (90g/99,7 kcal) Risotto [A07] (220g/491,2 kcal) Tomāts (50g/8,1 kcal) Putukrējums [A07] (35g/122,4 kcal) Ķiršu ķīselis (160g/78,8 kcal) Maize [A01, A03] (30g/78,6 kcal) Dzēriens (200g/40,0 kcal)			
28,9	142,6	29,4	951,8	28,5	132,9	22,4	843,8	30,4	129,7	32,1	930,9	28,2	139,2	39,4	1023,4	24,8	131,2	33,2	918,8
Uzturvērtības kopā 28,9 142,6 29,4 951,8 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000 (18-36) (79-144) (23-37) (700-960) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 28,5 132,9 22,4 843,8 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000 (18-36) (79-144) (23-37) (700-960) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 30,4 129,7 32,1 930,9 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000 (18-36) (79-144) (23-37) (700-960) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 28,2 139,2 39,4 1023,4 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000 (18-36) (79-144) (23-37) (700-960) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 24,8 131,2 33,2 918,8 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000 (18-36) (79-144) (23-37) (700-960) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Sagatavoja: Seces pamatskolas ēdnīcas vadītāja K.Tišlere

Ēdienkarte nedēļai: 16.09.2019 - 20.09.2019

Seces pamatskola, skolas ēdnīca

Grupa: 1.-4. klase

Pirmdiena 16.09.2019				Otrdiena 17.09.2019				Trešdiena 18.09.2019				Ceturtdiena 19.09.2019				Piektdiena 20.09.2019			
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			
Makaroni ar ceptu malto gaļu [A01, A07, A09] (220g/469,5 kcal)				Zirņu zupa ar gaļu un krējumu [A01, A07] (300g/310,1 kcal)				Strogonovs [A01, A07, A09] (100g/144,8 kcal)				Kartupeļu biezenis ar sviestu [A07] (250g/213,4 kcal)				Zivju plācenīši [A01, A03, A04, A07] (80g/88,6 kcal)			
Tomātu salāti ar krējumu [A07] (70g/29,2 kcal)				Vārīti kartupeļi (220g/170,7 kcal)				Vārīti kartupeļi (150g/116,4 kcal)				Maltas c/g mērce [A01, A07, A09] (90g/130,4 kcal)				Risotto [A07] (180g/401,9 kcal)			
Debessmanna ar pienu [A07] (250g/231,1 kcal)				Vistas filejas mērce [A01, A07, A09] (120g/82,7 kcal)				Biezpiens ar krējumu un zaļumiem [A07] (90g/124,6 kcal)				Sautēti dārzeņi [A07, A09] (100g/168,2 kcal)				Tomāts (40g/6,5 kcal)			
Maize [A01, A03] (30g/78,6 kcal)				Zaļie zirnīši (70g/46,1 kcal)				Vanīļas saldais [A07] (80g/152,4 kcal)				Maize [A01, A03] (30g/78,6 kcal)				Putukrējums [A07] (30g/104,9 kcal)			
				Dzēriens (250g/33,2 kcal)				Ķiršu ķīselis (180g/88,6 kcal)				Dzēriens (150g/19,9 kcal)				Ķiršu ķīselis (130g/64,0 kcal)			
				Maize [A01, A03] (30g/78,6 kcal)				Dzēriens (150g/30,0 kcal)				Makaronu-piena zupa [A01, A07] (230g/226,9 kcal)				Maize [A01, A03] (30g/78,6 kcal)			
																Dzēriens (200g/40,0 kcal)			
25,3	118,0	26,0	808,4	25,0	109,3	20,8	721,4	23,5	102,9	25,7	735,4	23,9	111,5	33,1	837,4	21,7	112,6	27,9	784,5
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
25,3	118,0	26,0	808,4	25,0	109,3	20,8	721,4	23,5	102,9	25,7	735,4	23,9	111,5	33,1	837,4	21,7	112,6	27,9	784,5
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			
(12-28)	(55-113)	(16-29)	(490-750)	(12-28)	(55-113)	(16-29)	(490-750)	(12-28)	(55-113)	(16-29)	(490-750)	(12-28)	(55-113)	(16-29)	(490-750)	(12-28)	(55-113)	(16-29)	(490-750)
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: 16.09.2019 - 20.09.2019

Seces pamatskola, skolas ēdnīca

Grupa: Seces pagasta darbinieki

Pirmdiena 16.09.2019				Otrdiena 17.09.2019				Trešdiena 18.09.2019				Ceturtdiena 19.09.2019				Piektdiena 20.09.2019			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas Makaroni ar ceptu malto gaļu [A01, A07, A09] (300g/640,2 kcal) Tomātu salāti ar krējumu [A07] (80g/33,3 kcal) Debessmanna ar pienu [A07] (350g/323,5 kcal) Maize [A01, A03] (35g/91,7 kcal) Dzēriens (200g/26,7 kcal)				Pusdienas Zirņu zupa ar gaļu un krējumu [A01, A07] (350g/362,0 kcal) Vārīti kartupeļi (250g/194,0 kcal) Vistas filejas mērce [A01, A07, A09] (170g/117,2 kcal) Zaļie zirnīši (90g/59,2 kcal) Dzēriens (250g/33,1 kcal) Maize [A01, A03] (40g/104,8 kcal)				Pusdienas Strogonovs [A01, A07, A09] (120g/173,7 kcal) Vārīti kartupeļi (220g/170,7 kcal) Biezpiens ar krējumu un zaļumiem [A07] (120g/166,1 kcal) Vanīļas saldaiss [A07] (120g/228,8 kcal) Ķiršu ķīselis (200g/98,3 kcal) Maize [A01, A03] (40g/104,8 kcal) Dzēriens (200g/26,6 kcal)				Pusdienas Kartupeļu biezenis ar sviestu [A07] (350g/298,9 kcal) Maltas c/g mērce [A01, A07, A09] (120g/174,0 kcal) Sautēti dārzeņi [A07, A09] (150g/252,3 kcal) Maize [A01, A03] (40g/104,8 kcal) Dzēriens (200g/26,5 kcal) Makaronu-piena zupa [A01, A07] (250g/246,5 kcal)				Pusdienas Zivju plācenīši [A01, A03, A04, A07] (100g/110,8 kcal) Risotto [A07] (300g/669,9 kcal) Tomāts (50g/8,1 kcal) Putukrējums [A07] (35g/122,4 kcal) Ķiršu ķīselis (210g/103,5 kcal) Maize [A01, A03] (30g/78,6 kcal) Dzēriens (200g/40,0 kcal)			
34,3	165,4	35,0	1115,4	30,5	130,8	25,6	870,3	30,9	135,1	33,8	969,0	30,3	142,2	46,0	1103,0	29,2	163,5	40,9	1133,3
Uzturvērtības kopā 34,3 165,4 35,0 1115,4 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000 (20-37) (90-147) (27-38) (800-890) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				Uzturvērtības kopā 30,5 130,8 25,6 870,3 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000 (20-37) (90-147) (27-38) (800-890) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				Uzturvērtības kopā 30,9 135,1 33,8 969,0 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000 (20-37) (90-147) (27-38) (800-890) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				Uzturvērtības kopā 30,3 142,2 46,0 1103,0 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000 (20-37) (90-147) (27-38) (800-890) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				Uzturvērtības kopā 29,2 163,5 40,9 1133,3 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000 (20-37) (90-147) (27-38) (800-890) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu			

Sagatavoja: Seces pamatskolas ēdnīcas vadītāja K.Tišlere