

Ēdienkarte nedēļai: 04.12.2023 - 08.12.2023

Seces pamatskola ēdināšanas pakalpojums

Grupa: 5.-9.klase

Pirmdiena 04.12.2023				Otrdiena 05.12.2023				Trešdiena 06.12.2023				Ceturtdiena 07.12.2023				Piektdiena 08.12.2023			
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, A03, A07] (350g) Marinēts gurķis (50g) Brokastu pārslas ar jogurtu [A01, A07] (260g) Rupjmaize [A01, A03] (30g) Dzēriens (220g) Ābols (100g)				Pusdienas Nūdeļu zupa ar c/g ribiņām [A01, A03, A07] (600g) Putukrējums [A07] (34g) Ābolu biezais ķīselis (187g) Rupjmaize [A01, A03] (40g)				Pusdienas Cūkgaiļas strogonovs [A01, A07] (150g) Vārīti kartupeļi (250g) Biezpiens ar krējumu un zaļumiem [A07] (130g) Mandarīns (120g) Rupjmaize [A01, A03] (35g) Dzēriens (250g)				Pusdienas Frikadeļu zupa [A07] (400g) Vanīļas saldaiss [A07] (120g) Jāņogu ķīselis (210g) Rupjmaize [A01, A03] (40g)				Pusdienas Cepti vistu šķiņķīši [A07] (180g) Vārīti kartupeļi (250g) Piena mērce [A01, A07] (100g) Bietīšu-puravu-zaļo zirnīšu salāti ar majonēzi (160g) Rupjmaize [A01, A03] (40g) Dzēriens (250g) Ābols (150g)			
32,5	150,7	26,2	972,2	21,4	99,7	41,3	852,7	32,6	95,3	23,1	715,8	21,1	74,9	37,4	720,8	49,1	118,2	29,7	928,9
Uzturvērtības kopā 32,5 150,7 26,2 972,2 Sāls(g): 1,3000 ; Cukurs(g): 0,0000 (18-36) (79-144) (23-37) (700-960) Sāls(g): (0-5) ; Cukurs(g): (0-10) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 21,4 99,7 41,3 852,7 Sāls(g): 1,2000 ; Cukurs(g): 13,0000 (18-36) (79-144) (23-37) (700-960) Sāls(g): (0-5) ; Cukurs(g): (0-10) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 32,6 95,3 23,1 715,8 Sāls(g): 0,6000 ; Cukurs(g): 0,0000 (18-36) (79-144) (23-37) (700-960) Sāls(g): (0-5) ; Cukurs(g): (0-10) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 21,1 74,9 37,4 720,8 Sāls(g): 0,6000 ; Cukurs(g): 10,2000 (18-36) (79-144) (23-37) (700-960) Sāls(g): (0-5) ; Cukurs(g): (0-10) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 49,1 118,2 29,7 928,9 Sāls(g): 1,8000 ; Cukurs(g): 0,0000 (18-36) (79-144) (23-37) (700-960) Sāls(g): (0-5) ; Cukurs(g): (0-10) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Produktu daudzums nedēļā: Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti 72g; Augļi un ogas 489g; Dārzeni 427g; Kartupeļi 773g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 411g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 536g;

Sagatavoja: Seces pamatskolas ēdnīcas vadītāja K.Tišlere

Ēdienkarte nedēļai: 04.12.2023 - 08.12.2023

Seces pamatskola ēdināšanas pakalpojums

Grupa: 2-6 g.v.

Pirmdiena 04.12.2023				Otrdiena 05.12.2023				Trešdiena 06.12.2023				Ceturtdiena 07.12.2023				Piektdiena 08.12.2023			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Karstmaizes ar sieru [A01, A03, A07] (75g) Tēja (140g)				Brokastis Rīsu biezputra ar ievārījumu [A07] (170g) Sviestmaize [A01, A03, A07] (25g) Tēja (149g)				Brokastis Grūbu-piena zupa [A01, A07] (200g) Sviestmaize ar sieru [A01, A03, A07] (50g) Tēja (140g)				Brokastis Omlete [A03, A07] (70g) Zaļie zirnīši (80g) Sviestmaize [A01, A03, A07] (30g) Tēja (140g)				Brokastis Prosas biezputra [A01, A07] (200g) Sviestmaize [A01, A03, A07] (30g) Tomāts (120g) Tēja (160g)			
14,0	22,4	6,8	206,0	3,5	27,4	11,8	227,8	15,5	36,7	12,6	318,0	11,6	25,1	17,5	304,7	9,5	42,0	10,4	288,2
Pusdienas Makaroni ar ceptu malto gaļu [A01, A03, A07] (160g) Marinēts gurķis (35g) Brokastu pārslas ar jogurtu [A01, A07] (180g) Rupjmaize [A01, A03] (25g) Dzēriens (130g)				Pusdienas Nūdeļu zupa ar c/g ribiņām [A01, A03, A07] (250g) Putukrējums [A07] (30g) Ābolu biežais ķīselis (111g) Rupjmaize [A01, A03] (25g)				Pusdienas Cūkgaļas strogonovs [A01, A07] (80g) Vārīti kartupeļi (130g) Biezpiens ar krējumu un zaļumiem [A07] (100g) Mandarīns (120g) Rupjmaize [A01, A03] (25g) Dzēriens (120g)				Pusdienas Frikadeļu zupa [A07] (180g) Vanīļas saldais [A07] (70g) Jāņogu ķīselis (110g) Rupjmaize [A01, A03] (30g)				Pusdienas Cepti vistu šķiņķīši [A07] (120g) Vārīti kartupeļi (110g) Piena mērce [A01, A07] (70g) Bietīšu-puravu-zaļo zirnīšu salāti ar majonēzi (120g) Rupjmaize [A01, A03] (25g) Dzēriens (165g)			
18,0	85,2	13,1	533,7	9,9	51,5	22,5	447,2	21,6	59,0	14,4	449,0	10,8	46,2	18,8	395,7	31,6	61,0	20,6	551,6
Launags Rosols [A03, A10] (220g) Rupjmaize [A01, A03] (20g) Ābols (150g) Dzēriens (150g)				Launags Smalkmaizītes [A01, A03, A07] (130g) Piens [A07] (130g) Vīnogas (120g)				Launags Sviestmaize ar desu [A01, A03, A06, A07] (120g) Gurķis (120g) Tēja (150g) Ābols (100g)				Launags Krāsni cepti kartupeļi (130g) Zivju plācenīši [A03, A04, A07] (60g) Tomātu salāti ar krējumu [A07] (125g) Sula (120g)				Launags Ievārījuma maize [A01, A03, A07] (60g) Piens [A07] (130g) Ābols (150g)			
10,9	55,5	19,5	439,5	14,7	71,8	16,3	481,9	13,3	44,1	16,8	380,1	11,9	41,9	15,9	355,7	7,8	52,7	4,4	280,1
Uzturvērtības kopā 42,9 163,1 39,4 1179,2 Sāls(g): 1,3000 ; Cukurs(g): 3,4000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 28,1 150,7 50,6 1156,9 Sāls(g): 0,9000 ; Cukurs(g): 15,7000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 50,4 139,8 43,8 1147,1 Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 5,7000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 34,3 113,2 52,2 1056,1 Sāls(g): 1,8000 ; Cukurs(g): 10,4000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 48,9 155,7 35,4 1119,9 Sāls(g): 1,5000 ; Cukurs(g): 4,5000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Produktu daudzums nedēļā: Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti 115g; Augļi un ogas 712g; Dārzeņi 775g; Kartupeļi 558g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 342g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 1019g;

Sagatavoja: Seces pamatskolas ēdnīcas vadītāja K.Tišlere

Ēdienkarte nedēļai: 04.12.2023 - 08.12.2023

Seces pamatskola ēdināšanas pakalpojums

Grupa: 1.-4. klase

Pirmdiena 04.12.2023				Otrdiena 05.12.2023				Trešdiena 06.12.2023				Ceturtdiena 07.12.2023				Piektdiena 08.12.2023			
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, A03, A07] (230g) Marinēts gurķis (50g) Brokastu pārslas ar jogurtu [A01, A07] (220g) Rupjmaize [A01, A03] (25g) Dzēriens (180g) Ābols (100g)				Pusdienas Nūdeļu zupa ar c/g ribiņām [A01, A03, A07] (400g) Putukrējums [A07] (28g) Ābolu biezais ķīselis (141g) Rupjmaize [A01, A03] (40g)				Pusdienas Cūkgaļas strogonovs [A01, A07] (120g) Vārīti kartupeļi (220g) Biezpiens ar krējumu un zaļumiem [A07] (110g) Mandarīns (120g) Rupjmaize [A01, A03] (35g) Dzēriens (250g)				Pusdienas Frikadeļu zupa [A07] (300g) Vanīļas saldaiss [A07] (97g) Jāņogu ķīselis (165g) Rupjmaize [A01, A03] (40g)				Pusdienas Cepti vistu šķiņķīši [A07] (150g) Vārīti kartupeļi (200g) Piena mērce [A01, A07] (100g) Bietīšu-puravu-zaļo zirnīšu salāti ar majonēzi (150g) Rupjmaize [A01, A03] (30g) Dzēriens (250g) Ābols (150g)			
23,9	118,2	18,1	734,2	15,2	78,1	29,3	635,3	27,9	89,0	19,0	634,2	16,7	65,0	29,0	587,1	41,6	103,4	26,6	813,4
Uzturvērtības kopā 23,9 118,2 18,1 734,2 Sāls(g): 0,8000 ; Cukurs(g): 0,0000 (12-28) (55-113) (16-29) (490-750) Sāls(g): (0-5) ; Cukurs(g): (0-10) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 15,2 78,1 29,3 635,3 Sāls(g): 0,8000 ; Cukurs(g): 11,0000 (12-28) (55-113) (16-29) (490-750) Sāls(g): (0-5) ; Cukurs(g): (0-10) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 27,9 89,0 19,0 634,2 Sāls(g): 0,5000 ; Cukurs(g): 0,0000 (12-28) (55-113) (16-29) (490-750) Sāls(g): (0-5) ; Cukurs(g): (0-10) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 16,7 65,0 29,0 587,1 Sāls(g): 0,6000 ; Cukurs(g): 10,0000 (12-28) (55-113) (16-29) (490-750) Sāls(g): (0-5) ; Cukurs(g): (0-10) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 41,6 103,4 26,6 813,4 Sāls(g): 1,5000 ; Cukurs(g): 0,0000 (12-28) (55-113) (16-29) (490-750) Sāls(g): (0-5) ; Cukurs(g): (0-10) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Produktu daudzums nedēļā: Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti 61g; Augļi un ogas 463g; Dārzeņi 356g; Kartupeļi 613g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 308g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 447g;

Sagatavoja: Seces pamatskolas ēdnīcas vadītāja K.Tišlere