

## Ēdienkarte nedēļai: 19.02.2018 - 23.02.2018

Galgauskas pamatskola (ēdināšana)

Grupa: bd1-3gadi

Pirmdiena 19.02.2018				Otrdiena 20.02.2018				Trešdiena 21.02.2018				Ceturtdiena 22.02.2018				Piektdiena 23.02.2018			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Brokastis</b> Rupjmaize ar desu [A01] (65g) Tēja ar cukuru (100g)				<b>Brokastis</b> Rupjmaize ar sieru [A01, A07] (65g) Tēja ar cukuru (104g)				<b>Brokastis</b> Rupjmaize ar gaļu kūpinātu [A01] (60g) Tēja ar cukuru (104g)				<b>Brokastis</b> Rupjmaize ar biezpienu [A01, A07] (70g) Tēja ar cukuru (100g)				<b>Brokastis</b> Baltmaize ar kausēto sieru [A01, A07] (65g) Tēja ar cukuru (100g)			
4,2	20,7	4,1	136,5	6,9	20,4	6,5	168,7	4,4	19,0	3,2	122,2	5,8	18,3	3,1	125,2	5,4	24,7	8,2	194,7
<b>Pusdienas</b> Gulašs cūkgaļas [A01, A07] (120g) Makaroni [A01] (80g) Tomāti ar krējumu [A07] (60g) Baltmaize [A01, A07] (50g) Zemeņu ķīselis ar pienu [A07] (200g)				<b>Pusdienas</b> Vistas gaļas zupa [A07] (200g) Maltās gaļas mērce [A01, A07] (120g) Kartupeļi vārīti (200g) Zaļie zirnīši konservēti ar krējumu [A07] (50g) Rupjmaize [A01] (50g) Dzēriens no karkādes (200g)				<b>Pusdienas</b> Cepta cūkgaļa (70g) Kartupeļu biezenis [A07] (150g) Krējuma mērce [A01, A07] (100g) Skābētu kāpostu salāti ar eļļu (30g) Augļu sulas ķīselis (150g) Jogurta krems [A07] (40g) Baltmaize [A01, A07] (50g)				<b>Pusdienas</b> Frikadeļu zupa ar dārzeņiem [A01, A03, A07] (200g) Kartupeļi vārīti (150g) Desu strogonovs [A01, A07] (120g) Burkānu salāti ar krējumu [A07] (170g) Augļu sulas dzēriens (100g) Rupjmaize [A01] (50g)				<b>Pusdienas</b> Kartupeļi vārīti (200g) Krējuma mērce [A01, A07] (100g) Kotletes [A01, A03, A07] (70g) Ķīnas kāpostu dārzeņu salāti (70g) Baltmaize [A01, A07] (50g) Augļu sulas ķīselis (150g) Šokolādes krems [A07] (40g)			
27,7	116,8	21,1	766,3	34,1	113,9	30,2	863,0	23,5	118,5	26,4	804,1	27,3	96,8	32,3	785,4	25,6	125,8	33,4	906,8
<b>Uzturvērtības kopā</b> 31,9 137,5 25,2 902,8 Sāls(g): 3,1000 ; Cukurs(g): 18,5000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				<b>Uzturvērtības kopā</b> 41,0 134,3 36,7 1031,7 Sāls(g): 6,4000 ; Cukurs(g): 22,6000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				<b>Uzturvērtības kopā</b> 27,9 137,5 29,6 926,3 Sāls(g): 3,1000 ; Cukurs(g): 35,4000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				<b>Uzturvērtības kopā</b> 33,1 115,1 35,4 910,6 Sāls(g): 6,5000 ; Cukurs(g): 15,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				<b>Uzturvērtības kopā</b> 31,0 150,5 41,6 1101,5 Sāls(g): 3,8000 ; Cukurs(g): 33,2000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu			

Sagatavoja: šefpavāre;  
S.Dolgova

## Ēdienkarte nedēļai: 19.02.2018 - 23.02.2018

Galgauskas pamatskola (ēdināšana)

Grupa: internāts

Pirmdiena 19.02.2018				Otrdiena 20.02.2018				Trešdiena 21.02.2018				Ceturtdiena 22.02.2018			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Brokastis</b> Baltmaize ar desu [A01, A07] (70g) Rupjmaize ar desu [A01] (75g) Tēja ar cukuru (200g)				<b>Brokastis</b> Baltmaize ar sieru [A01, A07] (70g) Rupjmaize ar sieru [A01, A07] (75g) Tēja ar cukuru (200g)				<b>Brokastis</b> Baltmaize ar kūpinātu gaļu [A01, A07] (70g) Rupjmaize ar gaļu kūpinātu [A01] (75g) Tēja ar cukuru (200g)				<b>Brokastis</b> Baltmaize ar biezpienu [A01, A07] (75g) Rupjmaize ar biezpienu [A01, A07] (85g) Tēja ar cukuru (200g)			
10,1	48,5	10,6	329,4	17,4	47,4	16,9	411,9	11,7	47,4	8,8	315,2	14,6	46,7	7,3	311,8
<b>Launags</b> Rīsu piena zupa [A07] (200g) Rupjmaize ar gaļu kūpinātu [A01] (75g)				<b>Launags</b> Mannā biezputra ar ievārījumu [A01, A07] (250g)				<b>Launags</b> Pankūkas ar ievārījumu [A01, A03, A07] (250g) Tēja ar cukuru (200g)				<b>Launags</b> Kellogs pārslas [A01, A05, A07] (50g)			
10,5	50,6	6,7	304,1	12,0	51,8	6,0	307,3	24,9	116,3	18,8	733,4	3,5	41,2	0,8	185,4
<b>Vakariņas</b> Cepta cūkgaļa (122g) Cepti kartupeļi (250g) Krējuma mērce [A01, A07] (100g)				<b>Vakariņas</b> Cepti kartupeļi (250g) Cīsiņi (100g) Krējuma mērce [A01, A07] (100g)				<b>Vakariņas</b> Cepts vistu šķiņķis (160g) Cepti kartupeļi (200g) Krējuma mērce [A01, A07] (100g)				<b>Vakariņas</b> Kartupeļu salāti [A03, A07, A10] (280g) Cepums [A01] (100g)			
26,2	53,8	37,5	656,7	20,6	53,4	45,5	704,4	32,7	46,7	41,3	690,6	34,3	37,4	65,2	872,5
<b>Uzturvērtības kopā</b> 46,8 152,9 54,8 1290,2 Sāls(g): 6,5000 ; Cukurs(g): 8,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				<b>Uzturvērtības kopā</b> 50,0 152,6 68,4 1423,6 Sāls(g): 6,9000 ; Cukurs(g): 16,8000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				<b>Uzturvērtības kopā</b> 69,3 210,4 68,9 1739,2 Sāls(g): 7,6000 ; Cukurs(g): 16,6000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				<b>Uzturvērtības kopā</b> 52,4 125,3 73,3 1369,7 Sāls(g): 5,2000 ; Cukurs(g): 5,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu			

Sagatavoja: šefpavāre;  
S.Dolgova

## Ēdienkarte nedēļai: 19.02.2018 - 23.02.2018

Galgauskas pamatskola (ēdināšana)

Grupa: 1-2klase

Pirmdiena 19.02.2018				Otrdiena 20.02.2018				Trešdiena 21.02.2018				Ceturtdiena 22.02.2018				Piektdiena 23.02.2018			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Brokastis</b> Baltmaize ar desu [A01, A07] (70g) Rupjmaize ar desu [A01] (75g) Tēja ar cukuru (200g)				<b>Brokastis</b> Rupjmaize ar sieru [A01, A07] (75g) Tēja ar cukuru (200g)				<b>Brokastis</b> Baltmaize ar kūpinātu gaļu [A01, A07] (70g) Rupjmaize ar gaļu kūpinātu [A01] (75g) Tēja ar cukuru (200g)				<b>Brokastis</b> Baltmaize ar biezpienu [A01, A07] (75g) Rupjmaize ar biezpienu [A01, A07] (85g) Tēja ar cukuru (200g)				<b>Brokastis</b> Baltmaize ar kausēto sieru [A01, A07] (65g) Tēja ar cukuru (104g) Rupjmaize ar kausētu sieru [A01, A07] (75g)			
10,1	48,5	10,6	329,4	8,0	25,5	7,6	202,7	11,7	47,4	8,8	315,2	14,6	46,7	7,3	311,8	10,7	45,6	16,0	369,6
<b>Pusdienas</b> Gulašs cūkgaļas [A01, A07] (170g) Makaroni [A01] (100g) Tomāti ar krējumu [A07] (100g) Zemeņu ķīselis ar pienu [A07] (250g) Baltmaize [A01, A07] (50g)				<b>Pusdienas</b> Vistas gaļas zupa [A07] (250g) Maltās gaļas mērce [A01, A07] (150g) Kartupeļi vārīti (250g) Zaļie zirnīši konservēti ar krējumu [A07] (80g) Rupjmaize [A01] (50g) Dzēriens no karkādes (200g)				<b>Pusdienas</b> Cepta cūkgaļa (122g) Kartupeļu biezenis [A07] (200g) Krējuma mērce [A01, A07] (100g) Skābētu kāpostu salāti ar eļļu (80g) Augļu sulas ķīselis (200g) Jogurta krems [A07] (60g) Baltmaize [A01, A07] (50g)				<b>Pusdienas</b> Frikadeļu zupa ar dārzeņiem [A01, A03, A07] (250g) Kartupeļi vārīti (250g) Desu strogonovs [A01, A07] (150g) Burkānu salāti ar krējumu [A07] (100g) Augļu sulas dzēriens (200g) Rupjmaize [A01] (50g)				<b>Pusdienas</b> Kartupeļi vārīti (250g) Kotletes [A01, A03, A07] (100g) Krējuma mērce [A01, A07] (100g) Ķīnas kāpostu dārzeņu salāti (100g) Baltmaize [A01, A07] (50g) Augļu sulas ķīselis (200g) Šokolādes krems [A07] (60g)			
35,9	142,1	29,2	974,6	42,9	131,4	38,1	1040,1	33,5	154,5	38,5	1099,4	32,6	132,0	36,7	989,3	32,6	152,9	43,2	1130,5
<b>Uzturvērtības kopā</b> 46,0 190,6 39,8 1304,0 Sāls(g): 4,5000 ; Cukurs(g): 25,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				<b>Uzturvērtības kopā</b> 50,9 156,9 45,7 1242,8 Sāls(g): 8,7000 ; Cukurs(g): 25,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				<b>Uzturvērtības kopā</b> 45,2 201,9 47,3 1414,6 Sāls(g): 3,6000 ; Cukurs(g): 58,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				<b>Uzturvērtības kopā</b> 47,2 178,7 44,0 1301,1 Sāls(g): 8,4000 ; Cukurs(g): 30,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				<b>Uzturvērtības kopā</b> 43,3 198,5 59,2 1500,1 Sāls(g): 4,4000 ; Cukurs(g): 45,1000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu			

Sagatavoja: šefpavāre;  
S.Dolgova

## Ēdienkarte nedēļai: 19.02.2018 - 23.02.2018

Galgauskas pamatskola (ēdināšana)

Grupa: darbinieki

Pirmdiena 19.02.2018				Otrdiena 20.02.2018				Trešdiena 21.02.2018				Ceturtdiena 22.02.2018				Piektdiena 23.02.2018			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Pusdienas</b> Gulašs cūkgaļas [A01, A07] (180g) Makaroni [A01] (100g) Tomāti ar krējumu [A07] (100g) Baltmaize [A01, A07] (50g) Zemeņu ķīselis ar pienu [A07] (250g)				<b>Pusdienas</b> Vistas gaļas zupa [A07] (250g) Maltās gaļas mērce [A01, A07] (180g) Kartupeļi vārīti (300g) Zaļie zirnīši konservēti ar krējumu [A07] (100g) Rupjmaize [A01] (50g) Dzēriens no karkādes (200g)				<b>Pusdienas</b> Cepta cūkgaļa (122g) Kartupeļu biezenis [A07] (250g) Krējuma mērce [A01, A07] (100g) Skābētu kāpostu salāti ar eļļu (100g) Augļu sulas ķīselis (200g) Jogurta krems [A07] (60g) Baltmaize [A01, A07] (50g)				<b>Pusdienas</b> Frikadeļu zupa ar dārzeņiem [A01, A03, A07] (300g) Kartupeļi vārīti (250g) Desu strogonovs [A01, A07] (150g) Augļu sulas dzēriens (200g) Burkānu salāti ar krējumu [A07] (120g) Rupjmaize [A01] (50g)				<b>Pusdienas</b> Kartupeļi vārīti (250g) Krējuma mērce [A01, A07] (100g) Kotletes [A01, A03, A07] (100g) Gurķu un tomātu salāti ar krējumu [A07] (146g) Augļu sulas ķīselis (200g) Šokolādes krems [A07] (70g) Baltmaize [A01, A07] (50g)			
37,0	143,3	30,3	994,2	47,5	143,7	42,4	1146,5	34,8	165,4	41,4	1173,5	35,8	137,3	40,5	1056,2	33,8	148,2	42,8	1114,2
<b>Uzturvērtības kopā</b> 37,0 143,3 30,3 994,2 Sāls(g): 4,5000 ; Cukurs(g): 20,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				<b>Uzturvērtības kopā</b> 47,5 143,7 42,4 1146,5 Sāls(g): 10,3000 ; Cukurs(g): 20,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				<b>Uzturvērtības kopā</b> 34,8 165,4 41,4 1173,5 Sāls(g): 3,8000 ; Cukurs(g): 57,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				<b>Uzturvērtības kopā</b> 35,8 137,3 40,5 1056,2 Sāls(g): 6,0000 ; Cukurs(g): 25,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				<b>Uzturvērtības kopā</b> 33,8 148,2 42,8 1114,2 Sāls(g): 3,1000 ; Cukurs(g): 37,4000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu			

Sagatavoja: šefpavāre;  
S.Dolgova

## Ēdienkarte nedēļai: 19.02.2018 - 23.02.2018

Galgauskas pamatskola (ēdināšana)

Grupa: bd4-6gadi

Pirmdiena 19.02.2018				Otrdiena 20.02.2018				Trešdiena 21.02.2018				Ceturtdiena 22.02.2018				Piektdiena 23.02.2018			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Brokastis</b> Rupjmaize ar desu [A01] (70g) Tēja ar cukuru (100g)				<b>Brokastis</b> Rupjmaize ar sieru [A01, A07] (70g) Tēja ar cukuru (100g)				<b>Brokastis</b> Rupjmaize ar gaļu kūpinātu [A01] (70g) Tēja ar cukuru (104g)				<b>Brokastis</b> Rupjmaize ar biezpienu [A01, A07] (70g) Tēja ar cukuru (100g)				<b>Brokastis</b> Baltmaize ar kausēto sieru [A01, A07] (65g) Tēja ar cukuru (100g)			
4,5	22,1	4,6	146,3	7,5	21,6	7,2	180,6	5,1	21,7	3,8	140,8	5,8	18,3	3,1	125,2	5,4	24,7	8,2	194,7
<b>Pusdienas</b> Gulašs cūkgaļas [A01, A07] (130g) Makaroni [A01] (80g) Tomāti ar krējumu [A07] (60g) Baltmaize [A01, A07] (50g) Zemeņu ķīselis ar pienu [A07] (200g)				<b>Pusdienas</b> Vistas gaļas zupa [A07] (200g) Maltās gaļas mērce [A01, A07] (120g) Kartupeļi vārīti (200g) Zaļie zirnīši konservēti ar krējumu [A07] (50g) Rupjmaize [A01] (50g) Dzēriens no karkādes (200g)				<b>Pusdienas</b> Cepta cūkgaļa (70g) Kartupeļu biezenis [A07] (200g) Krējuma mērce [A01, A07] (100g) Skābētu kāpostu salāti ar eļļu (50g) Augļu sulas ķīselis (150g) Jogurta krems [A07] (40g) Baltmaize [A01, A07] (50g)				<b>Pusdienas</b> Frikadeļu zupa ar dārzeņiem [A01, A03, A07] (200g) Kartupeļi vārīti (200g) Desu strogonovs [A01, A07] (130g) Burkānu salāti ar krējumu [A07] (70g) Augļu sulas dzēriens (100g) Rupjmaize [A01] (50g)				<b>Pusdienas</b> Kartupeļi vārīti (250g) Kotletes [A01, A03, A07] (80g) Krējuma mērce [A01, A07] (100g) Ķīnas kāpostu dārzeņu salāti (80g) Augļu sulas ķīselis (200g) Šokolādes krems [A07] (40g) Baltmaize [A01, A07] (50g)			
28,8	118,0	22,2	785,9	34,1	113,9	30,2	863,0	24,8	129,3	29,1	878,2	27,4	100,9	30,5	785,5	28,4	146,0	35,7	1017,1
<b>Uzturvērtības kopā</b> 33,3 140,1 26,8 932,2 Sāls(g): 3,1000 ; Cukurs(g): 18,5000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				<b>Uzturvērtības kopā</b> 41,6 135,5 37,4 1043,6 Sāls(g): 6,4000 ; Cukurs(g): 22,5000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				<b>Uzturvērtības kopā</b> 29,9 151,0 32,9 1019,0 Sāls(g): 3,2000 ; Cukurs(g): 39,4000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				<b>Uzturvērtības kopā</b> 33,2 119,2 33,6 910,7 Sāls(g): 6,0000 ; Cukurs(g): 15,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				<b>Uzturvērtības kopā</b> 33,8 170,7 43,9 1211,8 Sāls(g): 4,0000 ; Cukurs(g): 40,1000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu			

Sagatavoja: šefpavāre;  
S.Dolgova

## Ēdienkarte nedēļai: 19.02.2018 - 23.02.2018

Galgauskas pamatskola (ēdināšana)

Grupa: 5-9klase

Pirmdiena 19.02.2018				Otrdiena 20.02.2018				Trešdiena 21.02.2018				Ceturtdiena 22.02.2018				Piektdiena 23.02.2018			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Brokastis</b>				<b>Brokastis</b>				<b>Brokastis</b>				<b>Brokastis</b>				<b>Brokastis</b>			
4,5	22,1	4,6	146,3	7,5	21,6	7,2	180,6	5,1	21,7	3,8	140,8	5,8	18,3	3,1	125,2	5,4	24,7	8,2	194,7
<b>Pusdienas</b>				<b>Pusdienas</b>				<b>Pusdienas</b>				<b>Pusdienas</b>				<b>Pusdienas</b>			
Gulašs cūkgaļas [A01, A07] (180g) Makaroni [A01] (100g) Tomāti ar krējumu [A07] (100g) Baltmaize [A01, A07] (50g) Zemeņu ķīselis ar pienu [A07] (250g)				Vistas gaļas zupa [A07] (250g) Maltās gaļas mērce [A01, A07] (180g) Kartupeļi vārīti (250g) Zaļie zirnīši konservēti ar krējumu [A07] (80g) Rupjmaize [A01] (50g) Dzēriens no karkādes (200g)				Cepta cūkgaļa (122g) Kartupeļu biezenis [A07] (200g) Krējuma mērce [A01, A07] (100g) Skābētu kāpostu salāti ar eļļu (100g) Augļu sulas ķīselis (200g) Jogurta krems [A07] (60g) Baltmaize [A01, A07] (50g)				Frikadeļu zupa ar dārzeņiem [A01, A03, A07] (250g) Kartupeļi vārīti (250g) Desu strogonovs [A01, A07] (160g) Burkānu salāti ar krējumu [A07] (100g) Rupjmaize [A01] (50g) Augļu sulas dzēriens (200g)				Kartupeļi vārīti (250g) Krējuma mērce [A01, A07] (100g) Kotletes [A01, A03, A07] (100g) Ķīnas kāpostu dārzeņu salāti (100g) Augļu sulas ķīselis (200g) Šokolādes krems [A07] (60g) Baltmaize [A01, A07] (50g)			
37,0	143,3	30,3	994,2	45,9	134,6	41,5	1095,2	33,8	158,8	40,5	1135,7	33,1	133,1	37,8	1006,6	32,6	152,9	43,2	1130,5
<b>Launags</b>				<b>Launags</b>				<b>Launags</b>				<b>Launags</b>				<b>Launags</b>			
<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>			
37,0	143,3	30,3	994,2	45,9	134,6	41,5	1095,2	33,8	158,8	40,5	1135,7	33,1	133,1	37,8	1006,6	32,6	152,9	43,2	1130,5
<b>Sāls(g): 4,5000 ; Cukurs(g): 20,0000</b>				<b>Sāls(g): 9,1000 ; Cukurs(g): 20,0000</b>				<b>Sāls(g): 3,6000 ; Cukurs(g): 57,0000</b>				<b>Sāls(g): 5,5000 ; Cukurs(g): 25,0000</b>				<b>Sāls(g): 4,4000 ; Cukurs(g): 42,5000</b>			
(0-0) (0-0) (0-0) (0-0)				(0-0) (0-0) (0-0) (0-0)				(0-0) (0-0) (0-0) (0-0)				(0-0) (0-0) (0-0) (0-0)				(0-0) (0-0) (0-0) (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)				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: šefpavāre;  
S.Dolgova

## Ēdienkarte nedēļai: 19.02.2018 - 23.02.2018

Galgauskas pamatskola (ēdināšana)

Grupa: 3-4 klase

Pirmdiena 19.02.2018				Otrdiena 20.02.2018				Trešdiena 21.02.2018				Ceturtdiena 22.02.2018				Piektdiena 23.02.2018			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Brokastis</b>				<b>Brokastis</b>				<b>Brokastis</b>				<b>Brokastis</b>				<b>Brokastis</b>			
Apelsīns (180g)				Bumbiers (180g)				Banāni (180g)				Bumbiers (180g)				Apelsīns (180g)			
1,8	14,8	0,4	70,2	0,9	22,3	0,5	97,7	2,8	37,8	0,3	165,0	0,9	22,3	0,5	97,7	1,8	14,8	0,4	70,2
<b>Pusdienas</b>				<b>Pusdienas</b>				<b>Pusdienas</b>				<b>Pusdienas</b>				<b>Pusdienas</b>			
Gulašs cūkgaļas [A01, A07] (120g) Makaroni [A01] (100g) Tomāti ar krējumu [A07] (100g) Baltmaize [A01, A07] (50g) Zemeņu ķīselis ar pienu [A07] (250g)				Vistas gaļas zupa [A07] (250g) Maltās gaļas mērce [A01, A07] (150g) Kartupeļi vārīti (250g) Zaļie zirnīši konservēti ar krējumu [A07] (100g) Rupjmaize [A01] (50g) Dzēriens no karkādes (200g)				Cepta cūkgaļa (122g) Kartupeļu biezenis [A07] (200g) Krējuma mērce [A01, A07] (100g) Skābētu kāpostu salāti ar eļļu (100g) Augļu sulas ķīselis (200g) Jogurta krems [A07] (60g) Baltmaize [A01, A07] (50g)				Frikadeļu zupa ar dārzeņiem [A01, A03, A07] (250g) Kartupeļi vārīti (250g) Desu strogonovs [A01, A07] (150g) Burkānu salāti ar krējumu [A07] (100g) Augļu sulas dzēriens (200g) Rupjmaize [A01] (50g)				Kartupeļi vārīti (250g) Kotletes [A01, A03, A07] (100g) Krējuma mērce [A01, A07] (100g) Ķīnas kāpostu dārzeņu salāti (100g) Augļu sulas ķīselis (200g) Šokolādes krems [A07] (60g) Baltmaize [A01, A07] (50g)			
30,6	136,1	23,5	876,8	43,6	133,1	38,9	1057,5	33,8	158,8	40,5	1135,7	32,6	132,0	36,7	989,3	32,6	152,9	43,2	1130,5
<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>			
32,4	150,9	23,9	947,0	44,5	155,4	39,4	1155,2	36,6	196,6	40,8	1300,7	33,5	154,3	37,2	1087,0	34,4	167,7	43,6	1200,7
<b>Sāls(g): 4,3000 ; Cukurs(g): 20,0000</b>				<b>Sāls(g): 9,7000 ; Cukurs(g): 20,0000</b>				<b>Sāls(g): 3,6000 ; Cukurs(g): 57,0000</b>				<b>Sāls(g): 5,4000 ; Cukurs(g): 25,0000</b>				<b>Sāls(g): 4,4000 ; Cukurs(g): 42,5000</b>			
(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(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)				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: šefpavāre;  
S.Dolgova