

Ēdienkarte nedēļai: 05.03.2018 - 09.03.2018

Galgauskas pamatskola (ēdināšana)

Grupa: bd1-3gadi

Pirmdiena 05.03.2018				Otrdiena 06.03.2018				Trešdiena 07.03.2018				Ceturtdiena 08.03.2018				Piektdiena 09.03.2018			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Tēja ar cukuru (100g) Rupjmaize ar biezpienu [A01, A07] (75g)				Brokastis Rupjmaize ar sieru [A01, A07] (65g) Tēja ar cukuru (104g)				Brokastis Rupjmaize ar gaļu kūpinātu [A01] (60g) Tēja ar cukuru (104g)				Brokastis Tēja ar cukuru (100g) Rupjmaize ar desu [A01] (60g)				Brokastis Baltmaize ar kausēto sieru [A01, A07] (65g) Tēja ar cukuru (100g)			
6,3	19,4	3,4	133,3	6,9	20,4	6,5	168,7	4,4	19,0	3,2	122,2	3,9	19,3	3,9	126,8	5,4	24,7	8,2	194,7
Pusdienas Makaroni [A01] (80g) Baltmaize [A01, A07] (50g) Zemeņu ķīselis ar pienu [A07] (200g) Cūkgaiņas strogonovs [A01, A07] (140g)				Pusdienas Maltās gaļas mērce [A01, A07] (120g) Kartupeļi vārīti (150g) Rupjmaize [A01] (50g) Dzēriens no karkādes (100g) Pupiņu grūbu zupa [A01, A07, A09] (200g) Svaigu kāpostu, burkānu salāti ar eļļu (50g)				Pusdienas Kartupeļu biezenis [A07] (150g) Krējuma mērce [A01, A07, A09] (100g) Augļu sulas ķīselis (150g) Baltmaize [A01, A07] (50g) Cīsiņi (70g) Biezpiena-skābkrējuma krēms [A07] (40g) Burkānu salāti ar krējumu [A07] (70g)				Pusdienas Frikadeļu zupa ar dārzeņiem [A01, A03, A07, A09] (200g) Kartupeļi vārīti (150g) Augļu sulas dzēriens (100g) Rupjmaize [A01] (50g) Vistas gaļa krējuma mērcē [A01, A07, A09] (120g) Svaigu kāpostu, puravu salāti ar eļļu (50g)				Pusdienas Kartupeļi vārīti (200g) Krējuma mērce [A01, A07, A09] (100g) Kotletes [A01, A03, A07] (70g) Baltmaize [A01, A07] (50g) Biešu salāti (50g) Augļu sulas uzpūtenis ar pienu [A01, A07] (200g)			
28,0	114,3	22,7	770,5	36,0	104,6	23,6	773,1	23,9	109,8	35,9	856,7	33,9	88,7	30,4	762,3	28,5	137,2	28,4	918,4
Uzturvērtības kopā 34,3 133,7 26,1 903,8 Sāls(g): 3,7000 ; Cukurs(g): 18,5000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				Uzturvērtības kopā 42,9 125,0 30,1 941,8 Sāls(g): 3,8000 ; Cukurs(g): 13,1000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				Uzturvērtības kopā 28,3 128,8 39,1 978,9 Sāls(g): 3,0000 ; Cukurs(g): 29,1000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				Uzturvērtības kopā 37,8 108,0 34,3 889,1 Sāls(g): 4,4000 ; Cukurs(g): 15,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				Uzturvērtības kopā 33,9 161,9 36,6 1113,1 Sāls(g): 3,2000 ; Cukurs(g): 29,6000 (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: 05.03.2018 - 09.03.2018

Galgauskas pamatskola (ēdināšana)

Grupa: internāts

Pirmdiena 05.03.2018				Otrdiena 06.03.2018				Trešdiena 07.03.2018				Ceturtdiena 08.03.2018				Piektdiena 09.03.2018			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Tēja ar cukuru (200g) Baltmaize ar biezpienu [A01, A07] (80g) Rupjmaize ar biezpienu [A01, A07] (85g)				Brokastis Baltmaize ar sieru [A01, A07] (70g) Rupjmaize ar sieru [A01, A07] (75g) Tēja ar cukuru (200g)				Brokastis Baltmaize ar kūpinātu gaļu [A01, A07] (70g) Rupjmaize ar gaļu kūpinātu [A01] (75g) Tēja ar cukuru (200g)				Brokastis Tēja ar cukuru (200g) Baltmaize ar desu [A01, A07] (70g) Rupjmaize ar desu [A01] (75g)				Brokastis Baltmaize ar kausēto sieru [A01, A07] (70g) Rupjmaize ar kausētu sieru [A01, A07] (75g) Tēja ar cukuru (200g)			
14,9	48,3	8,2	327,3	17,4	47,4	16,9	411,9	11,7	47,4	8,8	315,2	10,1	48,5	10,6	329,4	11,1	49,7	16,7	393,4
Launags Rīsu piena zupa [A07] (200g) Rupjmaize ar desu [A01] (75g)				Launags Mannā biezputra ar ievārījumu [A01, A07] (250g)				Launags Pankūkas ar ievārījumu [A01, A03, A07] (250g) Tēja ar cukuru (200g)				Launags Kellogs pārslas [A01, A05, A07] (80g)				Launags			
9,8	51,1	7,5	310,4	12,0	51,8	6,0	307,3	24,9	116,3	18,8	733,4	5,6	65,9	1,3	296,6				
Vakariņas Cepta cūkgaļa (122g) Cepti kartupeļi (250g) Krējuma mērce [A01, A07, A09] (100g)				Vakariņas Cepti kartupeļi (250g) Krējuma mērce [A01, A07, A09] (100g) Cepta desa (107g)				Vakariņas Cepti kartupeļi (200g) Kotletes [A01, A03, A07] (107g)				Vakariņas Cepums [A01] (100g) Darzenu salāti ar vistas gaļu, majonēzi [A03, A10] (250g)				Vakariņas			
26,2	53,8	37,5	656,7	17,0	53,8	41,5	655,6	19,7	34,1	25,2	441,7	40,3	37,4	61,3	862,4				
Uzturvērtības kopā 50,9 153,2 53,2 1294,4 Sāls(g): 9,5000 ; Cukurs(g): 8,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0)				Uzturvērtības kopā 46,4 153,0 64,4 1374,8 Sāls(g): 6,9000 ; Cukurs(g): 16,8000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0)				Uzturvērtības kopā 56,3 197,8 52,8 1490,3 Sāls(g): 3,6000 ; Cukurs(g): 16,6000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0)				Uzturvērtības kopā 56,0 151,8 73,2 1488,4 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 5,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0)				Uzturvērtības kopā 11,1 49,7 16,7 393,4 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 5,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0)			
Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu			

Sagatavoja: šefpavāre;
S.Dolgova

Ēdienkarte nedēļai: 05.03.2018 - 09.03.2018

Galgauskas pamatskola (ēdināšana)

Grupa: 1-2klase

Pirmdiena 05.03.2018				Otrdiena 06.03.2018				Trešdiena 07.03.2018				Ceturtdiena 08.03.2018				Piektdiena 09.03.2018			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Tēja ar cukuru (200g) Baltmaize ar biezpienu [A01, A07] (80g) Rupjmaize ar biezpienu [A01, A07] (85g)				Brokastis Rupjmaize ar sieru [A01, A07] (75g) Tēja ar cukuru (200g)				Brokastis Baltmaize ar kūpinātu gaļu [A01, A07] (70g) Rupjmaize ar gaļu kūpinātu [A01] (75g) Tēja ar cukuru (200g)				Brokastis Tēja ar cukuru (200g) Baltmaize ar desu [A01, A07] (70g) Rupjmaize ar desu [A01] (75g)				Brokastis Baltmaize ar kausētu sieru [A01, A07] (65g) Tēja ar cukuru (200g) Rupjmaize ar kausētu sieru [A01, A07] (75g)			
14,9	48,3	8,2	327,3	8,0	25,5	7,6	202,7	11,7	47,4	8,8	315,2	10,1	48,5	10,6	329,4	10,7	48,0	16,0	379,2
Pusdienas Makaroni [A01] (100g) Zemeņu ķīselis ar pienu [A07] (250g) Baltmaize [A01, A07] (50g) Cūkgaļas strogonovs [A01, A07] (180g)				Pusdienas Maltās gaļas mērce [A01, A07] (150g) Kartupeļi vārīti (250g) Rupjmaize [A01] (50g) Dzēriens no karkādes (200g) Pupiņu grūbu zupa [A01, A07, A09] (250g) Svaigu kāpostu, burkānu salāti ar eļļu (100g)				Pusdienas Kartupeļu biezenis [A07] (200g) Krējuma mērce [A01, A07, A09] (100g) Augļu sulas ķīselis (200g) Baltmaize [A01, A07] (50g) Cīsiņi (100g) Biezpiena-skābkrējuma krēms [A07] (60g) Burkānu salāti ar krējumu [A07] (100g)				Pusdienas Frikadeļu zupa ar dārzeņiem [A01, A03, A07, A09] (250g) Kartupeļi vārīti (250g) Augļu sulas dzēriens (200g) Rupjmaize [A01] (50g) Vistas gaļa krējuma mērcē [A01, A07, A09] (150g) Svaigu kāpostu, puravu salāti ar eļļu (100g)				Pusdienas Kartupeļi vārīti (250g) Kotletes [A01, A03, A07] (100g) Krējuma mērce [A01, A07, A09] (100g) Baltmaize [A01, A07] (50g) Biešu salāti (100g) Augļu sulas uzpūtenis ar pienu [A01, A07] (300g)			
34,3	136,4	28,6	938,6	45,8	147,5	29,4	1040,4	30,3	133,4	46,1	1070,8	43,0	128,3	39,8	1043,1	37,3	178,3	37,6	1201,7
Uzturvērtības kopā 49,2 184,7 36,8 1265,9 Sāls(g): 5,4000 ; Cukurs(g): 25,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				Uzturvērtības kopā 53,8 173,0 37,0 1243,1 Sāls(g): 4,9000 ; Cukurs(g): 26,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				Uzturvērtības kopā 42,0 180,8 54,9 1386,0 Sāls(g): 3,3000 ; Cukurs(g): 41,5000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				Uzturvērtības kopā 53,1 176,8 50,4 1372,5 Sāls(g): 6,5000 ; Cukurs(g): 30,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				Uzturvērtības kopā 48,0 226,3 53,6 1580,9 Sāls(g): 3,9000 ; Cukurs(g): 45,9000 (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: 05.03.2018 - 09.03.2018

Galgauskas pamatskola (ēdināšana)

Grupa: darbinieki

Pirmdiena 05.03.2018				Otrdiena 06.03.2018				Trešdiena 07.03.2018				Ceturtdiena 08.03.2018				Piektdiena 09.03.2018			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas Makaroni [A01] (100g) Baltmaize [A01, A07] (50g) Zemeņu ķīselis ar pienu [A07] (250g) Cūkgaļas strogonovs [A01, A07] (200g)				Pusdienas Maltās gaļas mērce [A01, A07] (180g) Kartupeļi vārīti (300g) Rupjmaize [A01] (50g) Dzēriens no karkādes (200g) Pupiņu grūbu zupa [A01, A07, A09] (250g) Svaigu kāpostu, burkānu salāti ar eļļu (100g)				Pusdienas Kartupeļu biezenis [A07] (250g) Krējuma mērce [A01, A07, A09] (100g) Augļu sulas ķīselis (200g) Baltmaize [A01, A07] (50g) Cīsiņi (120g) Biezpiena-skābkrējuma krēms [A07] (60g) Burkānu salāti ar krējumu [A07] (135g)				Pusdienas Frikadeļu zupa ar dārzeņiem [A01, A03, A07, A09] (300g) Kartupeļi vārīti (250g) Augļu sulas dzēriens (200g) Rupjmaize [A01] (50g) Vistas gaļa krējuma mērcē [A01, A07, A09] (170g) Svaigu kāpostu, puravu salāti ar eļļu (100g)				Pusdienas Kartupeļi vārīti (250g) Krējuma mērce [A01, A07, A09] (100g) Kotletes [A01, A03, A07] (120g) Baltmaize [A01, A07] (50g) Biešu salāti (112g) Augļu sulas uzpūtenis ar pienu [A01, A07] (300g)			
36,3	138,2	31,0	976,8	49,7	158,1	32,9	1129,4	34,3	142,0	52,5	1177,3	48,3	134,4	45,3	1139,2	40,4	180,5	41,3	1256,0
Uzturvērtības kopā 36,3 138,2 31,0 976,8 Sāls(g): 2,4000 ; Cukurs(g): 20,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				Uzturvērtības kopā 49,7 158,1 32,9 1129,4 Sāls(g): 5,5000 ; Cukurs(g): 21,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				Uzturvērtības kopā 34,3 142,0 52,5 1177,3 Sāls(g): 3,8000 ; Cukurs(g): 36,5000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				Uzturvērtības kopā 48,3 134,4 45,3 1139,2 Sāls(g): 7,1000 ; Cukurs(g): 25,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				Uzturvērtības kopā 40,4 180,5 41,3 1256,0 Sāls(g): 4,1000 ; Cukurs(g): 41,0000 (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: 05.03.2018 - 09.03.2018

Galgauskas pamatskola (ēdināšana)

Grupa: bd4-6gadi

Pirmdiena 05.03.2018				Otrdiena 06.03.2018				Trešdiena 07.03.2018				Ceturtdiena 08.03.2018				Piektdiena 09.03.2018			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Tēja ar cukuru (100g) Rupjmaize ar biezpienu [A01, A07] (80g)				Brokastis Rupjmaize ar sieru [A01, A07] (70g) Tēja ar cukuru (100g)				Brokastis Rupjmaize ar gaļu kūpinātu [A01] (70g) Tēja ar cukuru (104g)				Brokastis Tēja ar cukuru (100g) Rupjmaize ar desu [A01] (75g)				Brokastis Baltmaize ar kausēto sieru [A01, A07] (65g) Tēja ar cukuru (100g)			
6,7	20,6	3,6	141,6	7,5	21,6	7,2	180,6	5,1	21,7	3,8	140,8	4,8	23,5	4,8	156,0	5,4	24,7	8,2	194,7
Pusdienas Makaroni [A01] (80g) Baltmaize [A01, A07] (50g) Zemeņu ķīselis ar pienu [A07] (200g) Cūkgaiņas strogonovs [A01, A07] (150g)				Pusdienas Maltās gaļas mērce [A01, A07] (120g) Kartupeļi vārīti (200g) Rupjmaize [A01] (50g) Dzēriens no karkādes (100g) Pupiņu grūbu zupa [A01, A07, A09] (200g) Svaigu kāpostu, burkānu salāti ar eļļu (50g)				Pusdienas Kartupeļu biezenis [A07] (200g) Krējuma mērce [A01, A07, A09] (100g) Augļu sulas ķīselis (150g) Baltmaize [A01, A07] (50g) Cīsiņi (70g) Biezpiena-skābkrējuma krēms [A07] (40g) Burkānu salāti ar krējumu [A07] (80g)				Pusdienas Frikadeļu zupa ar dārzeņiem [A01, A03, A07, A09] (200g) Kartupeļi vārīti (200g) Augļu sulas dzēriens (100g) Rupjmaize [A01] (50g) Vistas gaļa krējuma mērcē [A01, A07, A09] (120g) Svaigu kāpostu, puravu salāti ar eļļu (50g)				Pusdienas Kartupeļi vārīti (250g) Kotletes [A01, A03, A07] (80g) Krējuma mērce [A01, A07, A09] (100g) Baltmaize [A01, A07] (50g) Biešu salāti (60g) Augļu sulas uzpūtenis ar pienu [A01, A07] (200g)			
28,9	115,1	23,9	789,6	37,0	112,0	23,6	807,0	25,1	116,7	36,9	899,6	34,9	96,1	30,5	796,3	31,2	146,0	30,5	983,9
Uzturvērtības kopā 35,6 135,7 27,5 931,2 Sāls(g): 3,8000 ; Cukurs(g): 18,5000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				Uzturvērtības kopā 44,5 133,6 30,8 987,6 Sāls(g): 3,9000 ; Cukurs(g): 13,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				Uzturvērtības kopā 30,2 138,4 40,7 1040,4 Sāls(g): 3,2000 ; Cukurs(g): 29,1000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				Uzturvērtības kopā 39,7 119,6 35,3 952,3 Sāls(g): 4,6000 ; Cukurs(g): 15,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				Uzturvērtības kopā 36,6 170,7 38,7 1178,6 Sāls(g): 3,4000 ; Cukurs(g): 29,7000 (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: 05.03.2018 - 09.03.2018

Galgauskas pamatskola (ēdināšana)

Grupa: 5-9klase

Pirmdiena 05.03.2018				Otrdiena 06.03.2018				Trešdiena 07.03.2018				Ceturtdiena 08.03.2018				Piektdiena 09.03.2018			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis				Brokastis				Brokastis				Brokastis				Brokastis			
6,7	20,6	3,6	141,6	7,5	21,6	7,2	180,6	5,1	21,7	3,8	140,8	4,8	23,5	4,8	156,0	5,4	24,7	8,2	194,7
Pusdienas Makaroni [A01] (100g) Baltmaize [A01, A07] (50g) Zemeņu ķīselis ar pienu [A07] (250g) Cūkgaļas strogonovs [A01, A07] (200g)				Pusdienas Maltās gaļas mērce [A01, A07] (180g) Kartupeļi vārīti (250g) Rupjmaize [A01] (50g) Dzēriens no karkādes (200g) Pupiņu grūbu zupa [A01, A07, A09] (250g) Svaigu kāpostu, burkānu salāti ar eļļu (100g)				Pusdienas Kartupeļu biezenis [A07] (200g) Krējuma mērce [A01, A07, A09] (100g) Augļu sulas ķīselis (200g) Baltmaize [A01, A07] (50g) Čsiņi (110g) Biezpiena-skābkrējuma krēms [A07] (60g) Burkānu salāti ar krējumu [A07] (120g)				Pusdienas Frikadeļu zupa ar dārzeņiem [A01, A03, A07, A09] (250g) Kartupeļi vārīti (250g) Rupjmaize [A01] (50g) Augļu sulas dzēriens (200g) Vistas gaļa krējuma mērcē [A01, A07, A09] (160g) Svaigu kāpostu, puravu salāti ar eļļu (100g)				Pusdienas Kartupeļi vārīti (250g) Krējuma mērce [A01, A07, A09] (100g) Kotletes [A01, A03, A07] (100g) Baltmaize [A01, A07] (50g) Biešu salāti (100g) Augļu sulas uzpūtenis ar pienu [A01, A07] (300g)			
36,3	138,2	31,0	976,8	48,8	150,7	32,8	1095,5	31,9	134,6	49,0	1106,4	44,4	129,2	41,1	1062,8	37,3	178,3	37,6	1201,7
Launags				Launags				Launags				Launags				Launags			
Uzturvērtības kopā 36,3 138,2 31,0 976,8 Sāls(g): 2,4000 ; Cukurs(g): 20,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				Uzturvērtības kopā 48,8 150,7 32,8 1095,5 Sāls(g): 5,3000 ; Cukurs(g): 21,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				Uzturvērtības kopā 31,9 134,6 49,0 1106,4 Sāls(g): 3,5000 ; Cukurs(g): 36,5000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				Uzturvērtības kopā 44,4 129,2 41,1 1062,8 Sāls(g): 6,6000 ; Cukurs(g): 25,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				Uzturvērtības kopā 37,3 178,3 37,6 1201,7 Sāls(g): 3,9000 ; Cukurs(g): 40,9000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu			

Sagatavoja: šefpavāre;
S.Dolgovala

Ēdienkarte nedēļai: 05.03.2018 - 09.03.2018

Galgauskas pamatskola (ēdināšana)

Grupa: 3-4 klase

Pirmdiena 05.03.2018				Otrdiena 06.03.2018				Trešdiena 07.03.2018				Ceturtdiena 08.03.2018				Piektdiena 09.03.2018			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Apelsīns (180g)				Brokastis Bumbiers (180g)				Brokastis Banāni (180g)				Brokastis Apelsīns (180g)				Brokastis Kivi (53g)			
1,8	14,8	0,4	70,2	0,9	22,3	0,5	97,7	2,8	37,8	0,3	165,0	1,8	14,8	0,4	70,2	0,5	4,8	0,3	24,3
Pusdienas Makaroni [A01] (100g) Baltmaize [A01, A07] (50g) Zemeņu ķīselis ar pienu [A07] (250g) Cūkgaiņas strogonovs [A01, A07] (180g)				Pusdienas Maltās gaiņas mērce [A01, A07] (150g) Kartupeļi vārīti (250g) Rupjmaize [A01] (50g) Dzēriens no karkādes (200g) Pupiņu grūbu zupa [A01, A07, A09] (250g) Svaigu kāpostu, burkānu salāti ar eļļu (100g)				Pusdienas Kartupeļu biezenis [A07] (200g) Krējuma mērce [A01, A07, A09] (100g) Augļu sulas ķīselis (200g) Baltmaize [A01, A07] (50g) Cīsiņi (100g) Biezpiena-skābkrējuma krēms [A07] (60g) Burkānu salāti ar krējumu [A07] (100g)				Pusdienas Frikadeļu zupa ar dārzeņiem [A01, A03, A07, A09] (250g) Kartupeļi vārīti (250g) Augļu sulas dzēriens (200g) Rupjmaize [A01] (50g) Vistas gaiņa krējuma mērcē [A01, A07, A09] (160g) Svaigu kāpostu, puravu salāti ar eļļu (100g)				Pusdienas Kartupeļi vārīti (250g) Kotletes [A01, A03, A07] (100g) Krējuma mērce [A01, A07, A09] (100g) Baltmaize [A01, A07] (50g) Biešu salāti (100g) Augļu sulas uzpūtenis ar pienu [A01, A07] (300g)			
34,3	136,4	28,6	938,6	45,8	147,5	29,4	1040,4	30,3	133,4	46,1	1070,8	44,4	129,2	41,1	1062,8	37,3	178,3	37,6	1201,7
Uzturvērtības kopā 36,1 151,2 29,0 1008,8 Sāls(g): 2,4000 ; Cukurs(g): 20,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				Uzturvērtības kopā 46,7 169,8 29,9 1138,1 Sāls(g): 4,9000 ; Cukurs(g): 21,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				Uzturvērtības kopā 33,1 171,2 46,4 1235,8 Sāls(g): 3,3000 ; Cukurs(g): 36,5000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				Uzturvērtības kopā 46,2 144,0 41,5 1133,0 Sāls(g): 6,6000 ; Cukurs(g): 25,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				Uzturvērtības kopā 37,8 183,1 37,9 1226,0 Sāls(g): 3,9000 ; Cukurs(g): 40,9000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu			

Sagatavoja: šefpavāre;
S.Dolgova