

Ēdienkarte nedēļai: 16.04.2018 - 22.04.2018

Galgaukas pamatskola (ēdināšana)

Grupa: bd1-3gadi

Pirmdiena 16.04.2018				Otrdiena 17.04.2018				Trešdiena 18.04.2018				Ceturtdiena 19.04.2018				Piektdiena 20.04.2018			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Tēja ar cukuru (104g) Rupjmaize ar biezpienu [A01, A07] (75g)				Brokastis Tēja ar cukuru (104g) Rupjmaize ar sieru [A01, A07] (65g)				Brokastis Tēja ar cukuru (104g) Rupjmaize ar kausētu sieru [A01, A07] (75g)				Brokastis Tēja ar cukuru (104g) Rupjmaize ar gaļu kūpinātu [A01] (65g)				Brokastis Tēja ar cukuru (104g) Rupjmaize ar desu [A01] (70g)			
6,3	19,5	3,4	133,7	6,9	20,4	6,5	168,7	5,3	23,4	7,8	184,9	4,8	20,4	3,4	131,5	4,5	22,2	4,6	146,7
Pusdienas Griķi vārīti (100g) Baltmaize [A01, A07] (50g) Maltās gaļas mērce [A01, A07] (120g) Tomāti ar krējumu [A07] (70g) Žāvētu augļu ķīselis ar pienu [A07] (200g)				Pusdienas Kartupeļi vārīti (150g) Rupjmaize [A01] (50g) Augļu sulas dzēriens (100g) Svaigu kāpostu zupa [A07, A09] (200g) Cepta zivs [A01, A04] (60g) Krējuma mērce [A01, A07, A09] (80g) Zaļie zirnīši konservēti ar krējumu [A07] (60g)				Pusdienas Baltmaize [A01, A07] (50g) Augļu sulas ķīselis (150g) Dārzeņu sautējums [A01, A07, A09] (250g) Rīsu krems [A07] (40g) Kotletes [A01, A03, A07] (60g)				Pusdienas Rupjmaize [A01] (50g) Augļu sulas dzēriens (100g) Frikadeļu zupa ar dārzeņiem [A01, A03, A07, A09] (200g) Kartupeļi vārīti (150g) Desu strogonovs [A01, A07, A09] (120g) Skābētu kāpostu salāti ar eļļu (50g)				Pusdienas Krējuma mērce [A01, A07, A09] (100g) Baltmaize [A01, A07] (50g) Kartupeļi vārīti (150g) Cepts vistu šķiņķis (140g) Svaigu kāpostu, burkānu salāti ar eļļu (60g) Augļu sulas ķīselis (150g) Jogurta krems [A07] (30g)			
25,9	149,1	21,2	890,5	30,2	92,4	28,5	744,3	19,8	94,7	26,8	696,8	25,4	100,1	32,0	788,7	35,1	114,7	31,4	881,9
Uzturvērtības kopā 32,2 168,6 24,6 1024,2 Sāls(g): 6,8000 ; Cukurs(g): 30,1000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				Uzturvērtības kopā 37,1 112,8 35,0 913,0 Sāls(g): 7,1000 ; Cukurs(g): 15,1000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				Uzturvērtības kopā 25,1 118,1 34,6 881,7 Sāls(g): 0,6000 ; Cukurs(g): 26,1000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				Uzturvērtības kopā 30,2 120,5 35,4 920,2 Sāls(g): 3,6000 ; Cukurs(g): 25,1000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				Uzturvērtības kopā 39,6 136,9 36,0 1028,6 Sāls(g): 4,5000 ; Cukurs(g): 28,0000 (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: 16.04.2018 - 22.04.2018

Galgauskas pamatskola (ēdināšana)

Grupa: bd1-3gadi

Sestdiena 21.04.2018			
Olb.	Og h.	Tauki	Kcal
Brokastis			
Cepums [A01] (60g)			
16,4	11,4	12,5	224,2
Pusdienas			
Kartupeļi vārīti (150g)			
Krējuma mērce [A01, A07, A09] (100g)			
Kotletes [A01, A03, A07] (60g)			
Biešu salāti (70g)			
Augļu sulas ķīselis (150g)			
Mannas biezputra [A01, A07] (150g)			
Baltmaize [A01, A07] (50g)			
24,6	130,5	27,1	863,5
Uzturvērtības kopā			
41,0	141,9	39,6	1087,7
Sāls(g): 3,2000 ; Cukurs(g): 25,6000			
(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: 16.04.2018 - 22.04.2018

Galgauskas pamatskola (ēdināšana)

Grupa: internāts

Pirmdiena 16.04.2018				Otrdiena 17.04.2018				Trešdiena 18.04.2018				Ceturtdiena 19.04.2018				Piektdiena 20.04.2018			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis				Brokastis Tēja ar cukuru (104g) Baltmaize ar sieru [A01, A07] (70g) Rupjmaize ar sieru [A01, A07] (75g)				Brokastis Tēja ar cukuru (200g) Baltmaize ar biezpienu [A01, A07] (80g) Rupjmaize ar biezpienu [A01, A07] (85g)				Brokastis Tēja ar cukuru (200g) Baltmaize ar kūpinātu gaļu [A01, A07] (70g) Rupjmaize ar gaļu kūpinātu [A01] (75g)				Brokastis Tēja ar cukuru (200g) Baltmaize ar desu [A01, A07] (70g) Rupjmaize ar desu [A01] (75g)			
16,4	11,4	12,5	224,2	17,4	45,0	16,9	402,3	14,9	48,3	8,2	327,3	11,7	47,4	8,8	315,2	10,1	48,5	10,6	329,4
Launags Makaronu piena zupa [A01, A07] (250g) Rupjmaize ar desu [A01] (75g)				Launags Mannā biezputra ar ievārījumu [A01, A07] (250g)				Launags Tēja ar cukuru (200g) Gurķu un tomātu salāti ar krējumu [A07] (146g) Rupjmaize [A01] (50g)				Launags Tēja ar cukuru (104g) Pankūkas ar ievārījumu [A01, A03, A07] (190g)				Launags Rīsu piena zupa [A07] (200g) Rupjmaize ar gaļu kūpinātu [A01] (75g)			
12,7	52,2	7,8	328,1	12,0	51,8	6,0	307,3	4,8	28,6	5,8	185,6	18,9	87,2	14,3	552,5	10,5	50,6	6,7	304,1
Vakariņas Makaroni [A01] (100g) Krējuma mērce [A01, A07, A09] (100g) Cepums [A01] (60g) Cepta desa (107g)				Vakariņas Cepti kartupeļi (200g) Krējuma mērce [A01, A07, A09] (100g) Cepta cūkgaļa (122g)				Vakariņas Cepti kartupeļi (200g) Cepts vistu šķiņķis (180g)				Vakariņas Baltmaize [A01, A07] (50g) Kartupeļu salāti [A03, A07, A10] (280g)				Vakariņas Kotletes [A01, A03, A07] (107g) Cepti kartupeļi (200g) Cepums [A01] (50g)			
36,4	76,6	41,9	829,9	25,2	46,8	34,9	602,3	32,0	30,4	33,2	549,0	11,0	45,8	45,6	636,1	33,4	43,6	35,7	628,6
Uzturvērtības kopā 49,1 128,8 49,7 1158,0 Sāls(g): 4,1000 ; Cukurs(g): 1,5000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				Uzturvērtības kopā 54,6 143,6 57,8 1311,9 Sāls(g): 7,4000 ; Cukurs(g): 14,4000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				Uzturvērtības kopā 51,7 107,3 47,2 1061,9 Sāls(g): 7,7000 ; Cukurs(g): 10,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				Uzturvērtības kopā 41,6 180,4 68,7 1503,8 Sāls(g): 3,0000 ; Cukurs(g): 12,6000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				Uzturvērtības kopā 54,0 142,7 53,0 1262,1 Sāls(g): 3,3000 ; Cukurs(g): 8,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu			

Sagatavoja: šefpavāre;
S.Dolgoņa

Ēdienkarte nedēļai: 16.04.2018 - 22.04.2018

Galgauskas pamatskola (ēdināšana)

Grupa: internāts

Sestdiena 21.04.2018			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis			
Kellogs pārslas [A01, A05, A07] (80g) Piens [A07] (150g)			
10,1	72,6	4,3	368,8
Launags			
Vakariņas			
Uzturvērtības kopā			
10,1	72,6	4,3	368,8
Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000			
(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: 16.04.2018 - 22.04.2018

Galgauskas pamatskola (ēdināšana)

Grupa: 1-2klase

Pirmdiena 16.04.2018				Otrdiena 17.04.2018				Trešdiena 18.04.2018				Ceturtdiena 19.04.2018				Piektdiena 20.04.2018			
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 Tēja ar cukuru (200g) Baltmaize ar sieru [A01, A07] (70g) Rupjmaize ar sieru [A01, A07] (75g)				Brokastis Tēja ar cukuru (200g) Baltmaize ar kausēto sieru [A01, A07] (65g) Rupjmaize ar kausētu sieru [A01, A07] (75g)				Brokastis Tēja ar cukuru (200g) Baltmaize ar kūpinātu gaļu [A01, A07] (70g) Rupjmaize ar gaļu kūpinātu [A01] (75g)				Brokastis Tēja ar cukuru (104g) Baltmaize ar desu [A01, A07] (70g) Rupjmaize ar desu [A01] (75g)			
14,9	48,3	8,2	327,3	17,4	47,4	16,9	411,9	10,7	48,0	16,0	379,2	11,7	47,4	8,8	315,2	10,1	46,1	10,6	319,8
Pusdienas Griķi vārīti (150g) Baltmaize [A01, A07] (50g) Maltās gaļas mērce [A01, A07] (150g) Tomāti ar krējumu [A07] (100g) Žāvētu augļu ķīselis ar pienu [A07] (250g)				Pusdienas Kartupeļi vārīti (250g) Rupjmaize [A01] (50g) Augļu sulas dzēriens (200g) Svaigu kāpostu zupa [A07, A09] (250g) Cepta zivs [A01, A04] (80g) Krējuma mērce [A01, A07, A09] (100g) Zaļie zirnīši konservēti ar krējumu [A07] (80g)				Pusdienas Baltmaize [A01, A07] (50g) Augļu sulas ķīselis (200g) Dārzenu sautējums [A01, A07, A09] (350g) Rīsu krems [A07] (60g) Kotletes [A01, A03, A07] (107g)				Pusdienas Rupjmaize [A01] (50g) Augļu sulas dzēriens (200g) Frikadeļu zupa ar dārzeņiem [A01, A03, A07, A09] (250g) Kartupeļi vārīti (250g) Desu strogonovs [A01, A07, A09] (150g) Skābētu kāpostu salāti ar eļļu (100g)				Pusdienas Krējuma mērce [A01, A07, A09] (100g) Baltmaize [A01, A07] (50g) Kartupeļi vārīti (250g) Cepts vistu šķiņķis (160g) Augļu sulas ķīselis (200g) Jogurta krems [A07] (60g) Svaigu kāpostu, burkānu salāti ar eļļu (100g)			
32,7	191,3	26,9	1138,3	38,8	132,2	36,0	1008,1	29,5	121,5	40,5	967,5	32,5	149,2	43,6	1118,9	42,0	152,9	35,1	1097,4
Uzturvērtības kopā 47,6 239,6 35,1 1465,6 Sāls(g): 10,0000 ; Cukurs(g): 39,3000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0)				Uzturvērtības kopā 56,2 179,6 52,9 1420,0 Sāls(g): 9,4000 ; Cukurs(g): 30,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0)				Uzturvērtības kopā 40,2 169,5 56,5 1346,7 Sāls(g): 0,9000 ; Cukurs(g): 37,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0)				Uzturvērtības kopā 44,2 196,6 52,4 1434,1 Sāls(g): 4,7000 ; Cukurs(g): 50,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0)				Uzturvērtības kopā 52,1 199,0 45,7 1417,2 Sāls(g): 5,2000 ; Cukurs(g): 40,6000 (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: 16.04.2018 - 22.04.2018

Galgauskas pamatskola (ēdināšana)

Grupa: 1-2klase

Sestdiena 21.04.2018			
Olb.	Og h.	Tauki	Kcal
Brokastis			
Kellogs pārslas [A01, A05, A07] (80g)			
5,6	65,9	1,3	296,6
Pusdienas			
Kartupeļi vārīti (250g)			
Kotletes [A01, A03, A07] (107g)			
Krējuma mērce [A01, A07, A09] (100g)			
Biešu salāti (100g)			
Mannas biezputra [A01, A07] (150g)			
Augļu sulas ķīselis (200g)			
Baltmaize [A01, A07] (50g)			
33,8	161,5	35,9	1105,5
Uzturvērtības kopā			
39,4	227,4	37,2	1402,1
Sāls(g): 3,9000 ; Cukurs(g): 32,1000			
(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: 16.04.2018 - 22.04.2018

Galgauskas pamatskola (ēdināšana)

Grupa: darbinieki

Pirmdiena 16.04.2018				Otrdiena 17.04.2018				Trešdiena 18.04.2018				Ceturtdiena 19.04.2018				Piektdiena 20.04.2018			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas Griķi vārīti (200g) Baltmaize [A01, A07] (50g) Maltās gaļas mērce [A01, A07] (200g) Tomāti ar krējumu [A07] (100g) Žāvētu augļu ķīselis ar pienu [A07] (250g)				Pusdienas Kartupeļi vārīti (300g) Rupjmaize [A01] (50g) Augļu sulas dzēriens (200g) Svaigu kāpostu zupa [A07, A09] (250g) Cepta zivs [A01, A04] (100g) Krējuma mērce [A01, A07, A09] (100g) Zaļie zirnīši konservēti ar krējumu [A07] (100g)				Pusdienas Baltmaize [A01, A07] (50g) Augļu sulas ķīselis (200g) Dārzeņu sautējums [A01, A07, A09] (350g) Rīsu krems [A07] (70g) Kotletes [A01, A03, A07] (120g)				Pusdienas Rupjmaize [A01] (50g) Augļu sulas dzēriens (200g) Frikadeju zupa ar dārzeņiem [A01, A03, A07, A09] (250g) Kartupeļi vārīti (300g) Desu strogonovs [A01, A07, A09] (160g) Skābētu kāpostu salāti ar eļļu (100g)				Pusdienas Krējuma mērce [A01, A07, A09] (100g) Baltmaize [A01, A07] (50g) Kartupeļi vārīti (300g) Cepts vistu šķiņķis (150g) Svaigu kāpostu, burkānu salāti ar eļļu (100g) Augļu sulas ķīselis (200g) Jogurta krems [A07] (70g)			
40,1	219,7	33,0	1337,4	43,4	142,5	38,9	1093,1	31,8	124,2	43,5	1014,3	33,9	157,7	44,8	1170,1	41,9	163,5	34,3	1130,1
Uzturvērtības kopā 40,1 219,7 33,0 1337,4 Sāls(g): 8,7000 ; Cukurs(g): 34,3000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				Uzturvērtības kopā 43,4 142,5 38,9 1093,1 Sāls(g): 10,8000 ; 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 31,8 124,2 43,5 1014,3 Sāls(g): 0,9000 ; Cukurs(g): 33,2000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				Uzturvērtības kopā 33,9 157,7 44,8 1170,1 Sāls(g): 5,0000 ; Cukurs(g): 45,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				Uzturvērtības kopā 41,9 163,5 34,3 1130,1 Sāls(g): 5,2000 ; Cukurs(g): 40,0000 (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: 16.04.2018 - 22.04.2018

Galgauskas pamatskola (ēdināšana)

Grupa: darbinieki

Sestdiena 21.04.2018			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas			
Kartupeļi vārīti (300g)			
Krējuma mērce [A01, A07, A09] (100g)			
Kotletes [A01, A03, A07] (120g)			
Biešu salāti (112g)			
Augļu sulas ķīselis (200g)			
Mannas biezputra [A01, A07] (150g)			
Baltmaize [A01, A07] (50g)			
36,8	170,6	38,8	1179,1
Uzturvērtības kopā			
36,8	170,6	38,8	1179,1
Sāls(g): 4,2000 ; Cukurs(g): 32,2000			
(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: 16.04.2018 - 22.04.2018

Galgaukas pamatskola (ēdināšana)

Grupa: bd4-6gadi

Pirmdiena 16.04.2018				Otrdiena 17.04.2018				Trešdiena 18.04.2018				Ceturtdiena 19.04.2018				Piektdiena 20.04.2018			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Tēja ar cukuru (104g) Rupjmaize ar biezpienu [A01, A07] (80g)				Brokastis Tēja ar cukuru (104g) Rupjmaize ar sieru [A01, A07] (70g)				Brokastis Tēja ar cukuru (104g) Rupjmaize ar kausētu sieru [A01, A07] (75g)				Brokastis Tēja ar cukuru (104g) Rupjmaize ar gaļu kūpinātu [A01] (70g)				Brokastis Tēja ar cukuru (104g) Rupjmaize ar desu [A01] (70g)			
6,7	20,7	3,6	142,0	7,5	21,7	7,2	181,0	5,3	23,4	7,8	184,9	5,1	21,7	3,8	140,8	4,5	22,2	4,6	146,7
Pusdienas Griķi vārīti (150g) Baltmaize [A01, A07] (50g) Maltās gaļas mērce [A01, A07] (130g) Tomāti ar krējumu [A07] (70g) Žāvētu augļu ķīselis ar pienu [A07] (200g)				Pusdienas Kartupeļi vārīti (200g) Rupjmaize [A01] (50g) Augļu sulas dzēriens (100g) Svaigu kāpostu zupa [A07, A09] (200g) Cepta zivs [A01, A04] (60g) Krējuma mērce [A01, A07, A09] (80g) Zaļie zirnīši konservēti ar krējumu [A07] (60g)				Pusdienas Baltmaize [A01, A07] (50g) Augļu sulas ķīselis (200g) Dārzeņu sautējums [A01, A07, A09] (250g) Rīsu krems [A07] (40g) Kotletes [A01, A03, A07] (60g)				Pusdienas Rupjmaize [A01] (50g) Augļu sulas dzēriens (100g) Frikadeļu zupa ar dārzeņiem [A01, A03, A07, A09] (200g) Kartupeļi vārīti (200g) Desu strogonovs [A01, A07, A09] (120g) Skābētu kāpostu salāti ar eļļu (50g)				Pusdienas Krējuma mērce [A01, A07, A09] (100g) Baltmaize [A01, A07] (50g) Kartupeļi vārīti (200g) Cepts vistu šķiņķis (140g) Svaigu kāpostu, burkānu salāti ar eļļu (60g) Augļu sulas ķīselis (150g) Jogurta krems [A07] (40g)			
29,5	173,2	22,9	1016,0	31,2	99,8	28,6	778,3	19,8	105,8	26,8	741,2	26,4	107,5	32,1	822,7	36,5	125,4	31,8	933,2
Uzturvērtības kopā 36,2 193,9 26,5 1158,0 Sāls(g): 8,0000 ; Cukurs(g): 30,1000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				Uzturvērtības kopā 38,7 121,5 35,8 959,3 Sāls(g): 7,3000 ; Cukurs(g): 15,1000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				Uzturvērtības kopā 25,1 129,2 34,6 926,1 Sāls(g): 0,6000 ; Cukurs(g): 32,3000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				Uzturvērtības kopā 31,5 129,2 35,9 963,5 Sāls(g): 3,8000 ; Cukurs(g): 25,1000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				Uzturvērtības kopā 41,0 147,6 36,4 1079,9 Sāls(g): 4,7000 ; Cukurs(g): 30,0000 (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: 16.04.2018 - 22.04.2018

Galgauskas pamatskola (ēdināšana)

Grupa: bd4-6gadi

Sestdiena 21.04.2018			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis			
Cepums [A01] (60g)			
Tēja ar cukuru (104g)			
16,4	14,0	12,5	234,6
Pusdienas			
Kartupeļi vārīti (200g)			
Krējuma mērce [A01, A07, A09] (100g)			
Kotletes [A01, A03, A07] (60g)			
Biešu salāti (70g)			
Augļu sulas ķīselis (200g)			
Mannas biezputra [A01, A07] (150g)			
Baltmaize [A01, A07] (50g)			
25,6	149,0	27,2	941,9
Uzturvērtības kopā			
42,0	163,0	39,7	1176,5
Sāls(g): 3,4000 ; Cukurs(g): 34,4000			
(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: 16.04.2018 - 22.04.2018

Galgauskas pamatskola (ēdināšana)

Grupa: 5-9klase

Pirmdiena 16.04.2018				Otrdiena 17.04.2018				Trešdiena 18.04.2018				Ceturtdiena 19.04.2018				Piektdiena 20.04.2018			
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			
16,4	14,0	12,5	234,6	7,5	21,7	7,2	181,0	5,3	23,4	7,8	184,9	5,1	21,7	3,8	140,8	4,5	22,2	4,6	146,7
Pusdienas				Pusdienas				Pusdienas				Pusdienas				Pusdienas			
Griķi vārīti (200g) Baltmaize [A01, A07] (50g) Maltās gaļas mērce [A01, A07] (180g) Tomāti ar krējumu [A07] (100g) Žavētu augļu ķīselis ar pienu [A07] (250g)				Kartupeļi vārīti (250g) Rupjmaize [A01] (50g) Augļu sulas dzēriens (200g) Svaigu kāpostu zupa [A07, A09] (250g) Cepta zivs [A01, A04] (80g) Krējuma mērce [A01, A07, A09] (100g) Zaļie zirnīši konservēti ar krējumu [A07] (80g)				Baltmaize [A01, A07] (50g) Augļu sulas ķīselis (200g) Dārzeņu sautējums [A01, A07, A09] (350g) Rīsu krems [A07] (60g) Kotletes [A01, A03, A07] (107g)				Rupjmaize [A01] (50g) Augļu sulas dzēriens (200g) Frikadeļu zupa ar dārzeņiem [A01, A03, A07, A09] (250g) Kartupeļi vārīti (250g) Desu strogonovs [A01, A07, A09] (150g) Skābētu kāpostu salāti ar eļļu (100g)				Krējuma mērce [A01, A07, A09] (100g) Baltmaize [A01, A07] (50g) Kartupeļi vārīti (300g) Cepts vistu šķiņķis (140g) Svaigu kāpostu, burkānu salāti ar eļļu (100g) Augļu sulas ķīselis (200g) Jogurta krems [A07] (60g)			
38,2	217,6	30,8	1300,6	38,8	132,3	36,1	1008,2	29,5	121,5	40,5	967,5	32,5	149,2	43,6	1118,9	39,8	160,0	32,7	1094,4
Launags				Launags				Launags				Launags				Launags			
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
38,2	217,6	30,8	1300,6	38,8	132,3	36,1	1008,2	29,5	121,5	40,5	967,5	32,5	149,2	43,6	1118,9	39,8	160,0	32,7	1094,4
Sāls(g): 8,4000 ; Cukurs(g): 34,3000				Sāls(g): 9,5000 ; Cukurs(g): 25,0000				Sāls(g): 0,9000 ; Cukurs(g): 32,0000				Sāls(g): 4,7000 ; Cukurs(g): 45,0000				Sāls(g): 5,1000 ; Cukurs(g): 38,0000			
(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: 16.04.2018 - 22.04.2018

Galgauskas pamatskola (ēdināšana)

Grupa: 5-9klase

Sestdiena 21.04.2018			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis			
Pusdienas			
Kartupeļi vārīti (300g)			
Krējuma mērce [A01, A07, A09] (100g)			
Kotletes [A01, A03, A07] (107g)			
Biešu salāti (100g)			
Augļu sulas ķīselis (200g)			
Mannas biezputra [A01, A07] (200g)			
Baltmaize [A01, A07] (50g)			
35,9	176,1	36,5	1177,5
Launags			
Uzturvērtības kopā			
35,9	176,1	36,5	1177,5
Sāls(g): 4,1000 ; Cukurs(g): 34,2000			
(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: 16.04.2018 - 22.04.2018

Galgauskas pamatskola (ēdināšana)

Grupa: 3-4 klase

Pirmdiena 16.04.2018				Otrdiena 17.04.2018				Trešdiena 18.04.2018				Ceturtdiena 19.04.2018				Piektdiena 20.04.2018			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Jogurts [A07] (170g)				Brokastis Banāni (180g)				Brokastis Bumbiers (180g)				Brokastis Kivi (150g)				Brokastis Banāni (180g)			
4,4	30,3	5,2	186,2	2,8	37,8	0,3	165,0	0,9	22,3	0,5	97,7	1,4	13,6	0,8	68,8	2,8	37,8	0,3	165,0
Pusdienas Griķi vārīti (200g) Baltmaize [A01, A07] (50g) Maltās gaļas mērce [A01, A07] (160g) Tomāti ar krējumu [A07] (100g) Žāvētu augļu ķīselis ar pienu [A07] (200g)				Pusdienas Kartupeļi vārīti (250g) Rupjmaize [A01] (50g) Augļu sulas dzēriens (200g) Svaigu kāpostu zupa [A07, A09] (250g) Cepta zivs [A01, A04] (80g) Krējuma mērce [A01, A07, A09] (100g) Zaļie zirnīši konservēti ar krējumu [A07] (80g)				Pusdienas Baltmaize [A01, A07] (50g) Augļu sulas ķīselis (200g) Dārzenu sautējums [A01, A07, A09] (320g) Rīsu krems [A07] (60g) Kotletes [A01, A03, A07] (107g)				Pusdienas Rupjmaize [A01] (50g) Augļu sulas dzēriens (200g) Frikadeļu zupa ar dārzeņiem [A01, A03, A07, A09] (250g) Kartupeļi vārīti (250g) Desu strogonovs [A01, A07, A09] (150g) Skābētu kāpostu salāti ar eļļu (100g)				Pusdienas Krējuma mērce [A01, A07, A09] (100g) Baltmaize [A01, A07] (50g) Kartupeļi vārīti (250g) Cepts vistu šķiņķis (140g) Svaigu kāpostu, burkānu salāti ar eļļu (100g) Augļu sulas ķīselis (200g) Jogurta krems [A07] (60g)			
35,3	200,2	27,9	1192,4	38,8	132,2	36,0	1008,1	28,7	118,8	39,0	940,7	32,5	149,2	43,6	1118,9	38,9	152,6	32,6	1060,5
Uzturvērtības kopā 39,7 230,5 33,1 1378,6 Sāls(g): 8,1000 ; Cukurs(g): 27,5000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				Uzturvērtības kopā 41,6 170,0 36,3 1173,1 Sāls(g): 9,4000 ; 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 29,6 141,1 39,5 1038,4 Sāls(g): 0,8000 ; Cukurs(g): 32,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				Uzturvērtības kopā 33,9 162,8 44,4 1187,7 Sāls(g): 4,7000 ; Cukurs(g): 45,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				Uzturvērtības kopā 41,7 190,4 32,9 1225,5 Sāls(g): 4,9000 ; Cukurs(g): 38,0000 (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: 16.04.2018 - 22.04.2018

Galgauskas pamatskola (ēdināšana)

Grupa: 3-4 klase

Sestdiena 21.04.2018			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis			
Cepums [A01] (100g)			
27,4	19,0	20,9	373,7
Pusdienas			
Kartupeļi vārīti (250g)			
Krējuma mērce [A01, A07, A09] (100g)			
Kotletes [A01, A03, A07] (107g)			
Biešu salāti (112g)			
Augļu sulas ķīselis (200g)			
Mannas biezputra [A01, A07] (150g)			
Baltmaize [A01, A07] (50g)			
34,0	162,5	36,8	1117,9
Uzturvērtības kopā			
61,4	181,5	57,7	1491,6
Sāls(g): 4,0000 ; Cukurs(g): 32,2000			
(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)
Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0)			
Nav atbilstošu MK noteikumu			

Sagatavoja: šefpavāre;
S.Dolgova