

Ēdienkarte nedēļai: 23.04.2018 - 29.04.2018

Galgauskas pamatskola (ēdināšana)

Grupa: bd1-3gadi

Pirmdiena 23.04.2018				Otrdiena 24.04.2018				Trešdiena 25.04.2018				Ceturtdiena 26.04.2018				Piektdiena 27.04.2018			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Tēja ar cukuru (100g) Rupjmaize ar desu [A01] (70g)				Brokastis Tēja ar cukuru (104g) Rupjmaize ar gaļu kūpinātu [A01] (65g)				Brokastis Tēja ar cukuru (104g) Rupjmaize ar biezpienu [A01, A07] (85g)				Brokastis Tēja ar cukuru (100g) Rupjmaize ar sieru [A01, A07] (75g)				Brokastis Rupjmaize ar kausētu sieru [A01, A07] (70g) Tēja ar cukuru (104g)			
4,5	22,1	4,6	146,3	4,8	20,4	3,4	131,5	7,1	21,8	3,8	150,2	8,0	23,0	7,6	192,7	5,0	22,0	7,4	173,3
Pusdienas Makaroni [A01] (80g) Baltmaize [A01, A07] (50g) Zemeņu ķīselis ar pienu [A07] (250g) Gulašs cūkgaļas [A01, A07] (120g) Tomāti ar krējumu [A07] (60g)				Pusdienas Rupjmaize [A01] (50g) Gurķi marinēti (30g) Makaronu - gaļas zupa [A01, A07, A09] (200g) Kartupeļu biezenis [A07] (150g) Cepta kūpināta cūkgaļa ar sīpoliem (50g) Augļu sulas dzēriens (100g)				Pusdienas Krējuma mērce [A01, A07, A09] (100g) Augļu sulas ķīselis (150g) Baltmaize [A01, A07] (50g) Cepta cūkgaļa (70g) Kartupeļi vārīti (150g) Vaniļas krēms [A07] (40g) Svaigu kāpostu, puravu salāti ar eļļu (70g)				Pusdienas Kartupeļi vārīti (150g) Augļu sulas dzēriens (100g) Rupjmaize [A01] (50g) Vistas gaļas zupa [A07, A09] (200g) Maltās gaļas mērce [A01, A07] (120g) Gurķu salāti ar krējumu [A07] (50g)				Pusdienas Kartupeļi vārīti (150g) Krējuma mērce [A01, A07, A09] (100g) Baltmaize [A01, A07] (50g) Teffeļi cūkgaļas [A01, A03, A07] (70g) Gurķu, ķīnas kāpostu salāti ar krējumu [A07] (70g) Augļu sulas uzpūtenis ar pienu [A01, A07] (250g)			
28,5	126,0	21,9	813,6	22,8	81,8	22,1	617,6	23,8	116,8	28,8	822,6	31,7	90,3	30,1	758,6	29,2	146,6	23,8	916,2
Uzturvērtības kopā 33,0 148,1 26,5 959,9 Sāls(g): 3,1000 ; Cukurs(g): 22,5000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				Uzturvērtības kopā 27,6 102,2 25,5 749,1 Sāls(g): 2,0000 ; 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 30,9 138,6 32,6 972,8 Sāls(g): 6,4000 ; Cukurs(g): 34,2000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				Uzturvērtības kopā 39,7 113,3 37,7 951,3 Sāls(g): 3,9000 ; 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 34,2 168,6 31,2 1089,5 Sāls(g): 4,9000 ; Cukurs(g): 35,9000 (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: 23.04.2018 - 29.04.2018

Galgauskas pamatskola (ēdināšana)

Grupa: internāts

Pirmdiena 23.04.2018				Otrdiena 24.04.2018				Trešdiena 25.04.2018				Ceturtdiena 26.04.2018				Piektdiena 27.04.2018			
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 (200g) Baltmaize ar kūpinātu gaļu [A01, A07] (70g) Rupjmaize ar gaļu kūpinātu [A01] (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 sieru [A01, A07] (70g) Rupjmaize ar sieru [A01, A07] (75g)				Brokastis Baltmaize ar kausēto sieru [A01, A07] (65g) Rupjmaize ar kausētu sieru [A01, A07] (75g) Tēja ar cukuru (104g)			
4,5	22,1	4,6	146,3	11,7	47,4	8,8	315,2	14,9	48,3	8,2	327,3	17,4	47,4	16,9	411,9	10,7	45,6	16,0	369,6
Launags Rīsu piena zupa [A07] (250g) Rupjmaize ar gaļu kūpinātu [A01] (75g)				Launags Mannā biezputra ar ievārījumu [A01, A07] (250g)				Launags Rupjmaize [A01] (50g) Svaigi gurķi tomāti ar krējumu [A07] (180g)				Launags Kellogs pārslas [A01, A05, A07] (60g) Piens [A07] (130g)				Launags			
11,8	58,2	7,4	345,2	12,0	51,8	6,0	307,3	5,0	24,4	5,0	161,3	8,1	55,2	3,6	285,0				
Vakariņas Cepti kartupeļi (250g) Krējuma mērce [A01, A07, A09] (100g) Cīsiņi [A07] (100g)				Vakariņas Cepti kartupeļi (250g) Krējuma mērce [A01, A07, A09] (100g) Kotletes [A01, A03, A07] (107g)				Vakariņas Cepums [A01] (60g) Rupjmaize [A01] (50g) Kartupeļu salāti [A03, A07, A10] (280g)				Vakariņas Darzenu salāti ar vistas gaļu, majonēzi [A03, A10] (250g) Cepums [A01] (60g) Baltmaize [A01, A07] (50g)				Vakariņas			
20,6	53,4	45,5	704,4	24,5	57,7	38,5	674,4	26,4	50,3	57,4	822,6	33,4	57,2	54,2	850,2				
Uzturvērtības kopā 32,4 111,6 52,9 1049,6 Sāls(g): 5,8000 ; Cukurs(g): 3,8000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				Uzturvērtības kopā 48,2 156,9 53,3 1296,9 Sāls(g): 7,2000 ; Cukurs(g): 16,8000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				Uzturvērtības kopā 46,3 123,0 70,6 1311,2 Sāls(g): 7,0000 ; Cukurs(g): 5,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				Uzturvērtības kopā 58,9 159,8 74,7 1547,1 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				Uzturvērtības kopā 10,7 45,6 16,0 369,6 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 2,6000 (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: 23.04.2018 - 29.04.2018

Galgauskas pamatskola (ēdināšana)

Grupa: 1-2klase

Pirmdiena 23.04.2018				Otrdiena 24.04.2018				Trešdiena 25.04.2018				Ceturtdiena 26.04.2018				Piektdiena 27.04.2018			
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 desu [A01, A07] (70g) Rupjmaize ar desu [A01] (75g)				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 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 Baltmaize ar kausēto sieru [A01, A07] (65g) Rupjmaize ar kausētu sieru [A01, A07] (75g) Tēja ar cukuru (104g)			
10,1	48,5	10,6	329,4	11,7	47,4	8,8	315,2	14,9	48,3	8,2	327,3	17,4	47,4	16,9	411,9	10,7	45,6	16,0	369,6
Pusdienas Makaroni [A01] (100g) Baltmaize [A01, A07] (50g) Zemeņu ķīselis ar pienu [A07] (250g) Gulašs cūkgaļas [A01, A07] (150g) Tomāti ar krējumu [A07] (100g)				Pusdienas Rupjmaize [A01] (50g) Augļu sulas dzēriens (200g) Gurķi marinēti (50g) Makaronu - gaļas zupa [A01, A07, A09] (250g) Kartupeļu biezenis [A07] (200g) Cepta kūpināta cūkgaļa ar sīpoliem (100g)				Pusdienas Krējuma mērce [A01, A07, A09] (100g) Augļu sulas ķīselis (200g) Baltmaize [A01, A07] (50g) Cepta cūkgaļa (100g) Kartupeļi vārīti (250g) Svaigu kāpostu, puravu salāti ar eļļu (100g) Vanīļas krems [A07] (60g)				Pusdienas Kartupeļi vārīti (250g) Augļu sulas dzēriens (200g) Rupjmaize [A01] (50g) Gurķu salāti ar krējumu [A07] (100g) Vistas gaļas zupa [A07, A09] (250g) Maltās gaļas mērce [A01, A07] (150g)				Pusdienas Kartupeļi vārīti (250g) Krējuma mērce [A01, A07, A09] (100g) Baltmaize [A01, A07] (50g) Teffeļi cūkgaļas [A01, A03, A07] (100g) Augļu sulas uzpūtenis ar pienu [A01, A07] (300g) Gurķu, ķīnas kāpostu salāti ar krējumu [A07] (100g)			
33,8	139,7	26,9	935,5	31,1	111,3	34,1	874,8	31,4	151,0	36,5	1058,8	40,9	129,4	39,0	1031,1	37,5	179,9	27,8	1120,7
Uzturvērtības kopā 43,9 188,2 37,5 1264,9 Sāls(g): 4,4000 ; Cukurs(g): 25,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0)				Uzturvērtības kopā 42,8 158,7 42,9 1190,0 Sāls(g): 2,5000 ; Cukurs(g): 30,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0)				Uzturvērtības kopā 46,3 199,3 44,7 1386,1 Sāls(g): 8,5000 ; Cukurs(g): 49,2000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0)				Uzturvērtības kopā 58,3 176,8 55,9 1443,0 Sāls(g): 5,2000 ; Cukurs(g): 30,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0)				Uzturvērtības kopā 48,2 225,5 43,8 1490,3 Sāls(g): 6,1000 ; Cukurs(g): 42,6000 (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: 23.04.2018 - 29.04.2018

Galgauskas pamatskola (ēdināšana)

Grupa: darbinieki

Pirmdiena 23.04.2018				Otrdiena 24.04.2018				Trešdiena 25.04.2018				Ceturtdiena 26.04.2018				Piektdiena 27.04.2018			
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) Gulašs cūkgaļas [A01, A07] (180g) Tomāti ar krējumu [A07] (100g)				Pusdienas Rupjmaize [A01] (50g) Gurķi marinēti (50g) Augļu sulas dzēriens (200g) Kartupeļu biezenis [A07] (200g) Cepta kūpināta cūkgaļa ar sīpoliem (100g) Makaronu - gaļas zupa [A01, A07, A09] (250g)				Pusdienas Krējuma mērce [A01, A07, A09] (100g) Augļu sulas ķīselis (200g) Baltmaize [A01, A07] (50g) Cepta cūkgaļa (120g) Kartupeļi vārīti (300g) Svaigu kāpostu, puravu salāti ar eļļu (100g) Vanīļas krems [A07] (60g)				Pusdienas Kartupeļi vārīti (250g) Augļu sulas dzēriens (200g) Rupjmaize [A01] (50g) Gurķu salāti ar krējumu [A07] (100g) Vistas gaļas zupa [A07, A09] (300g) Maltās gaļas mērce [A01, A07] (150g)				Pusdienas Kartupeļi vārīti (300g) Krējuma mērce [A01, A07, A09] (100g) Baltmaize [A01, A07] (50g) Tefteļi cūkgaļas [A01, A03, A07] (130g) Gurķu, ķīnas kāpostu salāti ar krējumu [A07] (120g) Augļu sulas uzpūtenis ar pienu [A01, A07] (300g)			
37,0	143,3	30,3	994,2	31,1	111,3	34,1	874,8	35,1	158,8	38,9	1126,6	44,2	133,9	42,4	1093,4	43,5	191,7	31,0	1220,9
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
37,0	143,3	30,3	994,2	31,1	111,3	34,1	874,8	35,1	158,8	38,9	1126,6	44,2	133,9	42,4	1093,4	43,5	191,7	31,0	1220,9
Sāls(g): 4,5000 ; Cukurs(g): 20,0000				Sāls(g): 2,5000 ; Cukurs(g): 25,0000				Sāls(g): 5,9000 ; Cukurs(g): 44,2000				Sāls(g): 5,7000 ; Cukurs(g): 25,0000				Sāls(g): 7,2000 ; Cukurs(g): 40,0000			
(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: 23.04.2018 - 29.04.2018

Galgauskas pamatskola (ēdināšana)

Grupa: bd4-6gadi

Pirmdiena 23.04.2018				Otrdiena 24.04.2018				Trešdiena 25.04.2018				Ceturtdiena 26.04.2018				Piektdiena 27.04.2018			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Tēja ar cukuru (100g) Rupjmaize ar desu [A01] (70g)				Brokastis Tēja ar cukuru (100g) Rupjmaize ar gaļu kūpinātu [A01] (70g)				Brokastis Tēja ar cukuru (104g) Rupjmaize ar biezpienu [A01, A07] (85g)				Brokastis Tēja ar cukuru (100g) Rupjmaize ar sieru [A01, A07] (75g)				Brokastis Rupjmaize ar kausētu sieru [A01, A07] (75g) Tēja ar cukuru (104g)			
4,5	22,1	4,6	146,3	5,1	21,6	3,8	140,4	7,1	21,8	3,8	150,2	8,0	23,0	7,6	192,7	5,3	23,4	7,8	184,9
Pusdienas Makaroni [A01] (80g) Baltmaize [A01, A07] (50g) Zemeņu ķīselis ar pienu [A07] (250g) Gulašs cūkgaļas [A01, A07] (120g) Tomāti ar krējumu [A07] (60g)				Pusdienas Rupjmaize [A01] (50g) Augļu sulas dzēriens (100g) Gurķi marinēti (30g) Makaronu - gaļas zupa [A01, A07, A09] (200g) Kartupeļu biezenis [A07] (180g) Cepta kūpināta cūkgaļa ar sīpoliem (60g)				Pusdienas Krējuma mērce [A01, A07, A09] (100g) Augļu sulas ķīselis (150g) Baltmaize [A01, A07] (50g) Cepta cūkgaļa (70g) Kartupeļi vārīti (200g) Svaigu kāpostu, puravu salāti ar eļļu (70g) Vanīļas krems [A07] (40g)				Pusdienas Kartupeļi vārīti (200g) Augļu sulas dzēriens (100g) Rupjmaize [A01] (50g) Vistas gaļas zupa [A07, A09] (200g) Maltās gaļas mērce [A01, A07] (120g) Gurķu salāti ar krējumu [A07] (50g)				Pusdienas Kartupeļi vārīti (200g) Krējuma mērce [A01, A07, A09] (100g) Baltmaize [A01, A07] (50g) Teffeļi cūkgaļas [A01, A03, A07] (70g) Gurķu, ķīnas kāpostu salāti ar krējumu [A07] (70g) Augļu sulas uzpūtenis ar pienu [A01, A07] (250g)			
28,5	126,0	21,9	813,6	24,3	85,2	24,3	657,2	24,8	124,2	28,9	856,6	32,7	97,7	30,2	792,6	30,2	153,9	23,8	950,1
Uzturvērtības kopā 33,0 148,1 26,5 959,9 Sāls(g): 3,1000 ; Cukurs(g): 22,5000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				Uzturvērtības kopā 29,4 106,8 28,1 797,6 Sāls(g): 2,1000 ; 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 31,9 146,0 32,7 1006,8 Sāls(g): 6,6000 ; Cukurs(g): 34,2000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				Uzturvērtības kopā 40,7 120,7 37,8 985,3 Sāls(g): 4,1000 ; 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 35,5 177,3 31,6 1135,0 Sāls(g): 5,0000 ; Cukurs(g): 35,9000 (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: 23.04.2018 - 29.04.2018

Galgauskas pamatskola (ēdināšana)

Grupa: 5-9klase

Pirmdiena 23.04.2018				Otrdiena 24.04.2018				Trešdiena 25.04.2018				Ceturtdiena 26.04.2018				Piektdiena 27.04.2018			
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			
4,5	22,1	4,6	146,3	5,1	21,6	3,8	140,4	7,1	21,8	3,8	150,2	8,0	23,0	7,6	192,7	5,3	23,4	7,8	184,9
Pusdienas Makaroni [A01] (100g) Baltmaize [A01, A07] (50g) Zemeņu ķīselis ar pienu [A07] (250g) Gulašs cūkgaļas [A01, A07] (150g) Tomāti ar krējumu [A07] (100g)				Pusdienas Rupjmaize [A01] (50g) Gurķi marinēti (50g) Augļu sulas dzēriens (200g) Makaronu - gaļas zupa [A01, A07, A09] (250g) Kartupeļu biezenis [A07] (200g) Cepta kūpināta cūkgaļa ar sīpoliem (100g)				Pusdienas Krējuma mērce [A01, A07, A09] (100g) Augļu sulas ķīselis (200g) Baltmaize [A01, A07] (50g) Cepta cūkgaļa (120g) Kartupeļi vārīti (250g) Svaigu kāpostu, puravu salāti ar eļļu (100g) Vanīļas krems [A07] (60g)				Pusdienas Kartupeļi vārīti (250g) Rupjmaize [A01] (50g) Augļu sulas dzēriens (200g) Gurķu salāti ar krējumu [A07] (80g) Vistas gaļas zupa [A07, A09] (250g) Maltās gaļas mērce [A01, A07] (150g)				Pusdienas Kartupeļi vārīti (300g) Krējuma mērce [A01, A07, A09] (100g) Baltmaize [A01, A07] (50g) Tefteļi cūkgaļas [A01, A03, A07] (100g) Gurķu, ķīnas kāpostu salāti ar krējumu [A07] (100g) Augļu sulas uzpūtenis ar pienu [A01, A07] (300g)			
33,8	139,7	26,9	935,5	31,1	111,3	34,1	874,8	34,2	151,3	38,8	1092,6	40,7	129,0	38,1	1021,4	38,5	187,3	27,8	1154,6
Launags				Launags				Launags				Launags				Launags			
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
33,8	139,7	26,9	935,5	31,1	111,3	34,1	874,8	34,2	151,3	38,8	1092,6	40,7	129,0	38,1	1021,4	38,5	187,3	27,8	1154,6
Sāls(g): 4,4000 ; Cukurs(g): 20,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0)				Sāls(g): 2,5000 ; Cukurs(g): 25,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0)				Sāls(g): 5,7000 ; Cukurs(g): 44,2000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0)				Sāls(g): 5,1000 ; Cukurs(g): 25,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0)				Sāls(g): 6,2000 ; Cukurs(g): 40,0000 (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: 23.04.2018 - 29.04.2018

Galgauskas pamatskola (ēdināšana)

Grupa: 3-4 klase

Pirmdiena 23.04.2018				Otrdiena 24.04.2018				Trešdiena 25.04.2018				Ceturtdiena 26.04.2018				Piektdiena 27.04.2018			
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			
Banāni (180g)				Bumbiers (180g)				Apelsīns (180g)				Banāni (180g)				Kivi (100g)			
2,8	37,8	0,3	165,0	0,9	22,3	0,5	97,7	1,8	14,8	0,4	70,2	2,8	37,8	0,3	165,0	0,9	9,1	0,6	45,8
Pusdienas				Pusdienas				Pusdienas				Pusdienas				Pusdienas			
Makaroni [A01] (100g) Baltmaize [A01, A07] (50g) Zemeņu ķīselis ar pienu [A07] (250g) Gulašs cūkgaļas [A01, A07] (150g) Tomāti ar krējumu [A07] (100g)				Rupjmaize [A01] (50g) Augļu sulas dzēriens (200g) Gurķi marinēti (50g) Makaronu - gaļas zupa [A01, A07, A09] (250g) Kartupeļu biezenis [A07] (200g) Cepta kūpināta cūkgaļa ar sīpoliem (100g)				Krējuma mērce [A01, A07, A09] (100g) Augļu sulas ķīselis (200g) Baltmaize [A01, A07] (50g) Cepta cūkgaļa (122g) Kartupeļi vārīti (250g) Svaigu kāpostu, puravu salāti ar eļļu (100g) Vanīļas krems [A07] (60g)				Kartupeļi vārīti (250g) Augļu sulas dzēriens (200g) Rupjmaize [A01] (50g) Gurķu salāti ar krējumu [A07] (80g) Vistas gaļas zupa [A07, A09] (250g) Maltās gaļas mērce [A01, A07] (150g)				Kartupeļi vārīti (250g) Krējuma mērce [A01, A07, A09] (100g) Baltmaize [A01, A07] (50g) Teffeļi cūkgaļas [A01, A03, A07] (100g) Gurķu, ķīnas kāpostu salāti ar krējumu [A07] (100g) Augļu sulas uzpūtenis ar pienu [A01, A07] (300g)			
33,8	139,7	26,9	935,5	31,1	111,3	34,1	874,8	34,5	151,4	39,0	1096,0	40,7	129,0	38,1	1021,4	37,5	179,9	27,8	1120,7
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
36,6 177,5 27,2 1100,5				32,0 133,6 34,6 972,5				36,3 166,2 39,4 1166,2				43,5 166,8 38,4 1186,4				38,4 189,0 28,4 1166,5			
Sāls(g): 4,4000 ; Cukurs(g): 20,0000				Sāls(g): 2,5000 ; Cukurs(g): 25,0000				Sāls(g): 5,7000 ; Cukurs(g): 44,2000				Sāls(g): 5,1000 ; Cukurs(g): 25,0000				Sāls(g): 6,1000 ; Cukurs(g): 40,0000			
(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