

## Ēdienkarte nedēļai: 14.05.2018 - 18.05.2018

Galgauskas pamatskola (ēdināšana)

Grupa: bd1-3gadi

Pirmdiena 14.05.2018				Otrdiena 15.05.2018				Trešdiena 16.05.2018				Ceturtdiena 17.05.2018				Piektdiena 18.05.2018			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Brokastis</b> Tēja ar cukuru (104g) Rupjmaize ar sieru [A01, A07] (70g)				<b>Brokastis</b> Tēja ar cukuru (104g) Rupjmaize ar gaļu kūpinātu [A01] (75g)				<b>Brokastis</b> Tēja ar cukuru (104g) Rupjmaize ar biezpienu [A01, A07] (70g)				<b>Brokastis</b> Tēja ar cukuru (104g) Rupjmaize ar desu [A01] (70g)				<b>Brokastis</b> Tēja ar cukuru (104g) Rupjmaize ar vārītu olu [A01, A03] (109g)			
7,5	21,7	7,2	181,0	5,5	23,1	4,0	150,1	5,8	18,4	3,1	125,6	4,5	22,2	4,6	146,7	10,1	23,5	8,6	211,8
<b>Pusdienas</b> Baltmaize [A01, A07] (50g) Tomāti ar krējumu [A07] (70g) Žāvētu augļu ķīselis ar pienu [A07] (150g) Makaroni [A01] (80g) Gulašs cūkgaļas [A01, A07] (120g)				<b>Pusdienas</b> Kartupeļi vārīti (150g) Rupjmaize [A01] (50g) Augļu sulas dzēriens (100g) Maltās gaļas mērce [A01, A07] (120g) Gurķi marinēti (30g) Zivju zupa [A04, A07, A09] (200g)				<b>Pusdienas</b> Baltmaize [A01, A07] (50g) Cīsiņi [A07] (70g) Dārzeņu sautējums [A01, A07, A09] (250g) Augļu sulas ķīselis (150g) Kafijas krems [A07] (40g)				<b>Pusdienas</b> Rupjmaize [A01] (50g) Augļu sulas dzēriens (100g) Vistas gaļas zupa [A07, A09] (200g) Kartupeļu biezenis [A07] (200g) Cepta kūpināta cūkgaļa ar sīpoliem (60g) Burkānu salāti ar krējumu [A07] (60g)				<b>Pusdienas</b> Krējuma mērce [A01, A07, A09] (100g) Baltmaize [A01, A07] (50g) Kartupeļi vārīti (150g) Kotletes [A01, A03, A07] (60g) Ķīnas kāpostu dārzeņu salāti (60g) Augļu sulas uzpūtenis ar pienu [A01, A07] (200g)			
27,2	126,1	20,6	796,8	26,6	78,1	23,2	629,9	19,5	92,7	35,3	765,6	26,6	80,6	29,9	695,7	26,2	131,0	27,4	875,8
<b>Uzturvērtības kopā</b> 34,7 147,8 27,8 977,8 Sāls(g): 3,3000 ; Cukurs(g): 23,2000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				<b>Uzturvērtības kopā</b> 32,1 101,2 27,2 780,0 Sāls(g): 2,8000 ; Cukurs(g): 15,1000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				<b>Uzturvērtības kopā</b> 25,3 111,1 38,4 891,2 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 28,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				<b>Uzturvērtības kopā</b> 31,1 102,8 34,5 842,4 Sāls(g): 2,7000 ; Cukurs(g): 15,1000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				<b>Uzturvērtības kopā</b> 36,3 154,5 36,0 1087,6 Sāls(g): 3,4000 ; Cukurs(g): 33,4000 (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: 14.05.2018 - 18.05.2018

Galgauskas pamatskola (ēdināšana)

Grupa: internāts

Pirmdiena 14.05.2018				Otrdiena 15.05.2018				Trešdiena 16.05.2018				Ceturtdiena 17.05.2018				Piektdiena 18.05.2018			
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> Tēja ar cukuru (104g) Baltmaize ar kūpinātu gaļu [A01, A07] (70g) Rupjmaize ar gaļu kūpinātu [A01] (75g)				<b>Brokastis</b> Baltmaize ar biezpienu [A01, A07] (80g) Rupjmaize ar biezpienu [A01, A07] (85g) Tēja ar cukuru (104g)				<b>Brokastis</b> Tēja ar cukuru (200g) Baltmaize ar desu [A01, A07] (70g) Rupjmaize ar desu [A01] (75g)				<b>Brokastis</b> Tēja ar cukuru (200g) Baltmaize ar sieru [A01, A07] (70g) Rupjmaize ar sieru [A01, A07] (75g)			
7,5	21,7	7,2	181,0	11,7	45,0	8,8	305,6	14,9	45,9	8,2	317,7	10,1	48,5	10,6	329,4	17,4	47,4	16,9	411,9
<b>Launags</b> Rīsu piena zupa [A07] (200g) Rupjmaize ar gaļu kūpinātu [A01] (75g)				<b>Launags</b> Cepta baltmaize ar ievārījumu [A01, A07] (149g) Tēja ar cukuru (104g)				<b>Launags</b> Svaigi gurķi tomāti ar krējumu [A07] (180g) Rupjmaize [A01] (50g) Tēja ar cukuru (104g)				<b>Launags</b> Kellogs pārslas [A01, A05, A07] (80g) Piens [A07] (100g)				<b>Launags</b>			
10,5	50,6	6,7	304,1	12,6	64,5	13,3	427,0	5,0	27,0	5,0	171,7	8,4	70,6	3,8	349,1				
<b>Vakariņas</b> Cepums [A01] (60g) Cepta cūkgaļa (120g) Cepti kartupeļi (250g)				<b>Vakariņas</b> Cepti kartupeļi (200g) Krējuma mērce [A01, A07, A09] (100g) Cepts vistu šķiņķis (160g)				<b>Vakariņas</b> Cepums [A01] (100g) Pupinu salāti [A03, A07, A10] (250g)				<b>Vakariņas</b> Kartupeļu salāti [A03, A07, A10] (280g) Cepums [A01] (60g) Baltmaize [A01, A07] (50g)				<b>Vakariņas</b>			
38,5	48,6	39,1	699,3	32,7	46,7	41,3	690,6	46,9	55,0	63,7	979,5	27,4	57,2	58,1	860,3				
<b>Uzturvērtības kopā</b> 49,0 99,2 45,8 1003,4 Sāls(g): 4,5000 ; Cukurs(g): 3,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				<b>Uzturvērtības kopā</b> 57,0 156,2 63,4 1423,2 Sāls(g): 6,3000 ; Cukurs(g): 5,2000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				<b>Uzturvērtības kopā</b> 66,8 127,9 76,9 1468,9 Sāls(g): 6,0000 ; Cukurs(g): 5,2000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				<b>Uzturvērtības kopā</b> 45,9 176,3 72,5 1538,8 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 5,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				<b>Uzturvērtības kopā</b> 17,4 47,4 16,9 411,9 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			

Sagatavoja: šefpavāre;  
S.Dolgova

## Ēdienkarte nedēļai: 14.05.2018 - 18.05.2018

Galgauskas pamatskola (ēdināšana)

Grupa: 1-2klase

Pirmdiena 14.05.2018				Otrdiena 15.05.2018				Trešdiena 16.05.2018				Ceturtdiena 17.05.2018				Piektdiena 18.05.2018			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Brokastis</b> Tēja ar cukuru (200g) Baltmaize ar sieru [A01, A07] (70g) Rupjmaize ar sieru [A01, A07] (75g)				<b>Brokastis</b> Tēja ar cukuru (200g) Baltmaize ar kūpinātu gaļu [A01, A07] (70g) Rupjmaize ar gaļu kūpinātu [A01] (75g)				<b>Brokastis</b> Tēja ar cukuru (200g) Baltmaize ar biezpienu [A01, A07] (75g) Rupjmaize ar biezpienu [A01, A07] (85g)				<b>Brokastis</b> Tēja ar cukuru (200g) Baltmaize ar desu [A01, A07] (70g) Rupjmaize ar desu [A01] (75g)				<b>Brokastis</b> Tēja ar cukuru (104g) Rupjmaize ar vārītu olu [A01, A03] (109g)			
17,4	47,4	16,9	411,9	11,7	47,4	8,8	315,2	14,4	46,8	7,9	316,9	10,1	48,5	10,6	329,4	10,1	23,5	8,6	211,8
<b>Pusdienas</b> Baltmaize [A01, A07] (50g) Tomāti ar krējumu [A07] (100g) Žāvētu augļu ķīselis ar pienu [A07] (250g) Makaroni [A01] (100g) Gulašs cūkgaļas [A01, A07] (150g)				<b>Pusdienas</b> Kartupeļi vārīti (250g) Rupjmaize [A01] (50g) Augļu sulas dzēriens (200g) Maltās gaļas mērce [A01, A07] (150g) Gurķi marinēti (50g) Zivju zupa [A04, A07, A09] (250g)				<b>Pusdienas</b> Baltmaize [A01, A07] (50g) Cīsiņi [A07] (100g) Dārzeņu sautējums [A01, A07, A09] (300g) Augļu sulas ķīselis (200g) Kafijas krems [A07] (60g)				<b>Pusdienas</b> Rupjmaize [A01] (50g) Augļu sulas dzēriens (200g) Vistas gaļas zupa [A07, A09] (250g) Kartupeļu biezenis [A07] (200g) Cepta kūpināta cūkgaļa ar sīpoliem (100g) Burkānu salāti ar krējumu [A07] (100g)				<b>Pusdienas</b> Krējuma mērce [A01, A07, A09] (100g) Baltmaize [A01, A07] (50g) Kartupeļi vārīti (250g) Kotletes [A01, A03, A07] (100g) Ķīnas kāpostu dārzeņu salāti (100g) Augļu sulas uzpūtenis ar pienu [A01, A07] (300g)			
34,3	170,0	26,6	1056,7	33,8	114,1	29,1	854,6	25,3	112,9	47,4	978,1	34,0	102,9	40,9	915,5	37,0	179,8	37,6	1204,6
<b>Uzturvērtības kopā</b> 51,7 217,4 43,5 1468,6 Sāls(g): 4,4000 ; Cukurs(g): 39,3000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				<b>Uzturvērtības kopā</b> 45,5 161,5 37,9 1169,8 Sāls(g): 3,7000 ; Cukurs(g): 30,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				<b>Uzturvērtības kopā</b> 39,7 159,7 55,3 1295,0 Sāls(g): 3,4000 ; Cukurs(g): 39,9000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				<b>Uzturvērtības kopā</b> 44,1 151,4 51,5 1244,9 Sāls(g): 3,4000 ; 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> 47,1 203,3 46,2 1416,4 Sāls(g): 4,4000 ; Cukurs(g): 49,5000 (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: 14.05.2018 - 18.05.2018

Galgauskas pamatskola (ēdināšana)

Grupa: darbinieki

Pirmdiena 14.05.2018				Otrdiena 15.05.2018				Trešdiena 16.05.2018				Ceturtdiena 17.05.2018				Piektdiena 18.05.2018			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Pusdienas</b> Baltmaize [A01, A07] (50g) Tomāti ar krējumu [A07] (100g) Žāvētu augļu ķīselis ar pienu [A07] (250g) Makaroni [A01] (100g) Gulašs cūkgaļas [A01, A07] (180g)				<b>Pusdienas</b> Kartupeļi vārīti (300g) Rupjmaize [A01] (50g) Augļu sulas dzēriens (200g) Maltās gaļas mērce [A01, A07] (180g) Gurķi marinēti (60g) Zivju zupa [A04, A07, A09] (250g)				<b>Pusdienas</b> Baltmaize [A01, A07] (50g) Cīsiņi [A07] (120g) Dārzeņu sautējums [A01, A07, A09] (300g) Augļu sulas ķīselis (200g) Kafijas krems [A07] (60g)				<b>Pusdienas</b> Rupjmaize [A01] (50g) Augļu sulas dzēriens (200g) Vistas gaļas zupa [A07, A09] (250g) Kartupeļu biezenis [A07] (200g) Cepta kūpināta cūkgaļa ar sīpoliem (100g) Burkānu salāti ar krējumu [A07] (120g)				<b>Pusdienas</b> Krējuma mērce [A01, A07, A09] (100g) Baltmaize [A01, A07] (50g) Kartupeļi vārīti (300g) Kotletes [A01, A03, A07] (120g) Ķīnas kāpostu dārzeņu salāti (120g) Augļu sulas uzpūtenis ar pienu [A01, A07] (300g)			
37,5	173,6	30,0	1115,4	37,8	125,1	32,6	945,6	27,7	113,3	51,8	1028,9	34,4	103,9	41,6	925,7	41,1	190,3	42,0	1301,9
<b>Uzturvērtības kopā</b> 37,5 173,6 30,0 1115,4 Sāls(g): 4,5000 ; Cukurs(g): 34,3000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				<b>Uzturvērtības kopā</b> 37,8 125,1 32,6 945,6 Sāls(g): 4,4000 ; Cukurs(g): 25,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				<b>Uzturvērtības kopā</b> 27,7 113,3 51,8 1028,9 Sāls(g): 0,5000 ; Cukurs(g): 34,9000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				<b>Uzturvērtības kopā</b> 34,4 103,9 41,6 925,7 Sāls(g): 3,6000 ; Cukurs(g): 25,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				<b>Uzturvērtības kopā</b> 41,1 190,3 42,0 1301,9 Sāls(g): 4,9000 ; Cukurs(g): 48,3000 (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: 14.05.2018 - 18.05.2018

Galgauskas pamatskola (ēdināšana)

Grupa: bd4-6gadi

Pirmdiena 14.05.2018				Otrdiena 15.05.2018				Trešdiena 16.05.2018				Ceturtdiena 17.05.2018				Piektdiena 18.05.2018			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Brokastis</b> Tēja ar cukuru (104g) Rupjmaize ar sieru [A01, A07] (70g)				<b>Brokastis</b> Tēja ar cukuru (104g) Rupjmaize ar gaļu kūpinātu [A01] (75g)				<b>Brokastis</b> Tēja ar cukuru (104g) Rupjmaize ar biezpienu [A01, A07] (70g)				<b>Brokastis</b> Tēja ar cukuru (104g) Rupjmaize ar desu [A01] (75g)				<b>Brokastis</b> Tēja ar cukuru (104g) Rupjmaize ar vārītu olu [A01, A03] (109g)			
7,5	21,7	7,2	181,0	5,5	23,1	4,0	150,1	5,8	18,4	3,1	125,6	4,8	23,6	4,8	156,4	10,1	23,5	8,6	211,8
<b>Pusdienas</b> Baltmaize [A01, A07] (50g) Tomāti ar krējumu [A07] (60g) Žāvētu augļu ķīselis ar pienu [A07] (200g) Makaroni [A01] (80g) Gulašs cūkgaļas [A01, A07] (120g)				<b>Pusdienas</b> Kartupeļi vārīti (200g) Rupjmaize [A01] (50g) Augļu sulas dzēriens (100g) Maltās gaļas mērce [A01, A07] (120g) Gurķi marinēti (30g) Zivju zupa [A04, A07, A09] (200g)				<b>Pusdienas</b> Baltmaize [A01, A07] (50g) Cīsiņi [A07] (60g) Dārzeņu sautējums [A01, A07, A09] (250g) Augļu sulas ķīselis (150g) Kafijas krems [A07] (40g)				<b>Pusdienas</b> Rupjmaize [A01] (50g) Augļu sulas dzēriens (100g) Vistas gaļas zupa [A07, A09] (200g) Kartupeļu biezenis [A07] (200g) Cepta kūpināta cūkgaļa ar sīpoliem (60g) Burkānu salāti ar krējumu [A07] (60g)				<b>Pusdienas</b> Krējuma mērce [A01, A07, A09] (100g) Baltmaize [A01, A07] (50g) Kartupeļi vārīti (200g) Kotletes [A01, A03, A07] (60g) Ķīnas kāpostu dārzeņu salāti (60g) Augļu sulas uzpūtenis ar pienu [A01, A07] (200g)			
28,0	141,1	21,0	863,4	27,6	85,5	23,3	663,9	18,3	92,5	33,1	740,2	26,6	80,6	29,9	695,7	27,2	138,4	27,5	909,8
<b>Uzturvērtības kopā</b> 35,5 162,8 28,2 1044,4 Sāls(g): 3,1000 ; Cukurs(g): 30,1000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				<b>Uzturvērtības kopā</b> 33,1 108,6 27,3 814,0 Sāls(g): 3,0000 ; Cukurs(g): 15,1000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				<b>Uzturvērtības kopā</b> 24,1 110,9 36,2 865,8 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 28,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				<b>Uzturvērtības kopā</b> 31,4 104,2 34,7 852,1 Sāls(g): 2,7000 ; Cukurs(g): 15,1000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				<b>Uzturvērtības kopā</b> 37,3 161,9 36,1 1121,6 Sāls(g): 3,6000 ; Cukurs(g): 33,4000 (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: 14.05.2018 - 18.05.2018

Galgauskas pamatskola (ēdināšana)

Grupa: 5-9klase

Pirmdiena 14.05.2018				Otrdiena 15.05.2018				Trešdiena 16.05.2018				Ceturtdiena 17.05.2018				Piektdiena 18.05.2018			
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>			
7,5	21,7	7,2	181,0	5,5	23,1	4,0	150,1	5,8	18,4	3,1	125,6	4,8	23,6	4,8	156,4	10,1	23,5	8,6	211,8
<b>Pusdienas</b>				<b>Pusdienas</b>				<b>Pusdienas</b>				<b>Pusdienas</b>				<b>Pusdienas</b>			
Baltmaize [A01, A07] (50g) Tomāti ar krējumu [A07] (100g) Žāvētu augļu ķīselis ar pienu [A07] (250g) Makaroni [A01] (100g) Gulašs cūkgaļas [A01, A07] (150g)				Kartupeļi vārīti (250g) Rupjmaize [A01] (50g) Augļu sulas dzēriens (200g) Maltās gaļas mērce [A01, A07] (150g) Gurķi marinēti (60g) Zivju zupa [A04, A07, A09] (250g)				Baltmaize [A01, A07] (50g) Cīsiņi [A07] (100g) Dārzeņu sautējums [A01, A07, A09] (300g) Augļu sulas ķīselis (200g) Kafijas krems [A07] (60g)				Rupjmaize [A01] (50g) Augļu sulas dzēriens (200g) Vistas gaļas zupa [A07, A09] (250g) Kartupeļu biezenis [A07] (200g) Cepta kūpināta cūkgaļa ar sīpoliem (100g) Burkānu salāti ar krējumu [A07] (100g)				Krējuma mērce [A01, A07, A09] (100g) Baltmaize [A01, A07] (50g) Kartupeļi vārīti (250g) Kotletes [A01, A03, A07] (100g) Ķīnas kāpostu dārzeņu salāti (100g) Augļu sulas uzpūtenis ar pienu [A01, A07] (300g)			
34,3	170,0	26,6	1056,7	33,8	114,6	29,2	856,5	25,3	112,9	47,4	978,1	34,0	102,9	40,9	915,5	36,9	179,8	37,6	1204,6
<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>			
34,3	170,0	26,6	1056,7	33,8	114,6	29,2	856,5	25,3	112,9	47,4	978,1	34,0	102,9	40,9	915,5	36,9	179,8	37,6	1204,6
<b>Sāls(g): 4,4000 ; Cukurs(g): 34,3000</b>				<b>Sāls(g): 3,8000 ; Cukurs(g): 25,0000</b>				<b>Sāls(g): 0,5000 ; Cukurs(g): 34,9000</b>				<b>Sāls(g): 3,4000 ; Cukurs(g): 25,0000</b>				<b>Sāls(g): 4,4000 ; Cukurs(g): 46,9000</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: 14.05.2018 - 18.05.2018

Galgauskas pamatskola (ēdināšana)

Grupa: 3-4 klase

Pirmdiena 14.05.2018				Otrdiena 15.05.2018				Trešdiena 16.05.2018				Ceturtdiena 17.05.2018				Piektdiena 18.05.2018			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Brokastis</b> Jogurts [A07] (170g)				<b>Brokastis</b> Banāni (180g)				<b>Brokastis</b> Bumbiers (180g)				<b>Brokastis</b> Apelsīns (180g)				<b>Brokastis</b> 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	1,8	14,8	0,4	70,2	2,8	37,8	0,3	165,0
<b>Pusdienas</b> Baltmaize [A01, A07] (50g) Tomāti ar krējumu [A07] (100g) Žāvētu augļu ķīselis ar pienu [A07] (200g) Makaroni [A01] (100g) Gulašs cūkgaļas [A01, A07] (150g)				<b>Pusdienas</b> Kartupeļi vārīti (250g) Rupjmaize [A01] (50g) Augļu sulas dzēriens (200g) Maltās gaļas mērce [A01, A07] (150g) Gurķi marinēti (60g) Zivju zupa [A04, A07, A09] (250g)				<b>Pusdienas</b> Baltmaize [A01, A07] (50g) Cīsiņi [A07] (100g) Dārzeņu sautējums [A01, A07, A09] (300g) Augļu sulas ķīselis (200g) Kafijas krems [A07] (60g)				<b>Pusdienas</b> Rupjmaize [A01] (50g) Augļu sulas dzēriens (200g) Vistas gaļas zupa [A07, A09] (250g) Kartupeļu biezenis [A07] (200g) Cepta kūpināta cūkgaļa ar sīpoliem (100g) Burkānu salāti ar krējumu [A07] (100g)				<b>Pusdienas</b> Krējuma mērce [A01, A07, A09] (100g) Baltmaize [A01, A07] (50g) Kartupeļi vārīti (250g) Kotletes [A01, A03, A07] (100g) Ķīnas kāpostu dārzeņu salāti (100g) Augļu sulas uzpūtenis ar pienu [A01, A07] (300g)			
33,3	154,8	25,9	985,3	33,8	114,5	29,1	856,4	25,3	112,9	47,4	978,1	34,0	102,9	40,9	915,5	37,0	179,8	37,6	1204,6
<b>Uzturvērtības kopā</b> 37,7 185,1 31,1 1171,5 Sāls(g): 4,4000 ; Cukurs(g): 27,5000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				<b>Uzturvērtības kopā</b> 36,6 152,3 29,4 1021,4 Sāls(g): 3,7000 ; 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> 26,2 135,2 47,9 1075,8 Sāls(g): 0,5000 ; Cukurs(g): 34,9000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				<b>Uzturvērtības kopā</b> 35,8 117,7 41,3 985,7 Sāls(g): 3,4000 ; Cukurs(g): 25,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				<b>Uzturvērtības kopā</b> 39,8 217,6 37,9 1369,6 Sāls(g): 4,4000 ; Cukurs(g): 46,9000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu			

Sagatavoja: šefpavāre;  
S.Dolgova