

Ēdienkarte nedēļai: 21.05.2018 - 25.05.2018

Galgaukas pamatskola (ēdināšana)

Grupa: bd1-3gadi

Pirmdiena 21.05.2018				Otrdiena 22.05.2018				Trešdiena 23.05.2018				Ceturtdiena 24.05.2018				Piektdiena 25.05.2018			
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] (85g)				Brokastis Tēja ar cukuru (104g) Rupjmaize ar desu [A01] (70g)				Brokastis Tēja ar cukuru (104g) Rupjmaize ar gaļu kūpinātu [A01] (70g)				Brokastis Tēja ar cukuru (100g) Rupjmaize ar sieru [A01, A07] (70g)				Brokastis Tēja ar cukuru (104g) Cepums [A01] (60g)			
7,1	21,7	3,8	149,8	4,5	22,2	4,6	146,7	5,1	21,7	3,8	140,8	7,5	21,6	7,2	180,6	16,4	14,0	12,5	234,6
Pusdienas Baltmaize [A01, A07] (50g) Griķi vārīti (80g) Cūkgaļas strogonovs [A01, A07] (130g) Zemeņu ķīselis ar pienu [A07] (250g)				Pusdienas Rupjmaize [A01] (50g) Augļu sulas dzēriens (100g) Kartupeļi vārīti (150g) Pupiņu grūbu zupa [A01, A07, A09] (200g) Vistas gaļa krējuma mērcē [A01, A07, A09] (120g) Svaigu kāpostu, burkānu salāti ar eļļu (60g)				Pusdienas Krējuma mērce [A01, A07, A09] (100g) Augļu sulas ķīselis (150g) Baltmaize [A01, A07] (50g) Biezpiena-skābkrējuma krēms [A07] (30g) Kartupeļu biezenis [A07] (150g) Gurķu salāti ar krējumu [A07] (50g) Cepts vistu šķiņķis (100g)				Pusdienas Kartupeļi vārīti (150g) Augļu sulas dzēriens (100g) Rupjmaize [A01] (50g) Zivju zupa [A04, A07, A09] (200g) Maltās gaļas mērce [A01, A07] (120g) Tomāti ar krējumu [A07] (50g)				Pusdienas Kartupeļi vārīti (150g) Krējuma mērce [A01, A07, A09] (100g) Baltmaize [A01, A07] (50g) Cūkgaļas šnicele [A01, A03, A07] (60g) Augļu sulas ķīselis (150g) Rīsu pārslu biezputra [A07] (150g) Gurķu, ķīnas kāpostu salāti ar krējumu [A07] (60g)			
25,4	122,5	22,4	792,6	39,3	105,1	24,6	798,7	30,0	103,1	32,7	824,8	27,2	78,2	25,0	647,9	24,0	142,3	24,9	889,5
Uzturvērtības kopā 32,5 144,2 26,2 942,4 Sāls(g): 3,9000 ; 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 43,8 127,3 29,2 945,4 Sāls(g): 3,5000 ; Cukurs(g): 15,7000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				Uzturvērtības kopā 35,1 124,8 36,5 965,6 Sāls(g): 3,9000 ; Cukurs(g): 27,2000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				Uzturvērtības kopā 34,7 99,8 32,2 828,5 Sāls(g): 3,8000 ; 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 40,4 156,3 37,4 1124,1 Sāls(g): 3,6000 ; Cukurs(g): 36,4000 (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: 21.05.2018 - 25.05.2018

Galgauskas pamatskola (ēdināšana)

Grupa: internāts

Pirmdiena 21.05.2018				Otrdiena 22.05.2018				Trešdiena 23.05.2018				Ceturtdiena 24.05.2018				Piektdiena 25.05.2018			
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 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 sieru [A01, A07] (70g) Rupjmaize ar sieru [A01, A07] (75g)				Brokastis Kellogs pārslas [A01, A05, A07] (70g) Piens [A07] (100g)			
7,1	21,7	3,8	149,8	10,1	48,5	10,6	329,4	11,7	47,4	8,8	315,2	17,4	47,4	16,9	411,9	7,7	62,4	3,6	312,1
Launags Auzu pārslu biežputra [A01, A07] (250g) Ievārījums (30g) Kivi (100g)				Launags Mannā biežputra ar ievārījumu [A01, A07] (250g)				Launags Rupjmaize [A01] (50g) Tomāti ar krējumu [A07] (100g)				Launags Cepums [A01] (100g) Piens [A07] (100g)				Launags			
13,9	76,8	7,4	428,8	12,0	51,8	6,0	307,3	4,4	22,9	4,2	146,6	30,2	23,7	23,4	426,2				
Vakariņas Cepti kartupeļi (250g) Krējuma mērce [A01, A07, A09] (100g) Kotletes [A01, A03, A07] (107g)				Vakariņas Cepti kartupeļi (250g) Krējuma mērce [A01, A07, A09] (100g) Cīsiņi [A07] (100g)				Vakariņas Rupjmaize [A01] (50g) Kartupeļu salāti [A03, A07, A10] (280g) Cepums [A01] (60g)				Vakariņas Darzenu salāti ar vistas gaļu, majonēzi [A03, A10] (250g) Baltmaize [A01, A07] (50g)				Vakariņas			
24,5	57,7	38,5	674,4	20,6	53,4	45,5	704,4	26,4	50,3	57,4	822,6	17,0	45,8	41,7	626,0				
Uzturvērtības kopā 38,4 134,5 45,9 1103,2 Sāls(g): 7,3000 ; Cukurs(g): 31,3000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				Uzturvērtības kopā 42,7 153,7 62,1 1341,1 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				Uzturvērtības kopā 42,5 120,6 70,4 1284,4 Sāls(g): 4,0000 ; 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 64,6 116,9 82,0 1464,1 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 7,7 62,4 3,6 312,1 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: 21.05.2018 - 25.05.2018

Galgaukas pamatskola (ēdināšana)

Grupa: 1-2klase

Pirmdiena 21.05.2018				Otrdiena 22.05.2018				Trešdiena 23.05.2018				Ceturtdiena 24.05.2018				Piektdiena 25.05.2018			
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 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 sieru [A01, A07] (70g) Rupjmaize ar sieru [A01, A07] (75g)				Brokastis Kellogs pārslas [A01, A05, A07] (50g)			
14,9	48,3	8,2	327,3	10,1	48,5	10,6	329,4	11,7	47,4	8,8	315,2	17,4	47,4	16,9	411,9	3,5	41,2	0,8	185,4
Pusdienas Baltmaize [A01, A07] (50g) Griķi vārīti (150g) Cūkgaļas strogonovs [A01, A07] (180g) Zemeņu ķīselis ar pienu [A07] (300g)				Pusdienas Rupjmaize [A01] (50g) Augļu sulas dzēriens (200g) Kartupeļi vārīti (250g) Pupiņu grūbu zupa [A01, A07, A09] (250g) Vistas gaļa krējuma mērcē [A01, A07, A09] (170g) Svaigu kāpostu, burkānu salāti ar eļļu (100g)				Pusdienas Krējuma mērce [A01, A07, A09] (100g) Augļu sulas ķīselis (200g) Baltmaize [A01, A07] (50g) Biezpiena-skābkrējuma krēms [A07] (60g) Kartupeļu biezenis [A07] (200g) Gurķu salāti ar krējumu [A07] (100g) Cepts vistu šķiņķis (140g)				Pusdienas Kartupeļi vārīti (250g) Augļu sulas dzēriens (200g) Rupjmaize [A01] (50g) Zivju zupa [A04, A07, A09] (250g) Maltās gaļas mērce [A01, A07] (150g) Tomāti ar krējumu [A07] (100g)				Pusdienas Kartupeļi vārīti (250g) Krējuma mērce [A01, A07, A09] (100g) Baltmaize [A01, A07] (50g) Cūkgaļas šnicele [A01, A03, A07] (100g) Augļu sulas ķīselis (200g) Rīsu pārslu biezputra [A07] (200g) Gurķu, ķīnas kāpostu salāti ar krējumu [A07] (100g)			
34,8	168,7	30,3	1085,3	52,3	150,5	33,2	1112,0	40,2	127,5	43,7	1062,9	34,9	114,5	32,6	892,3	33,4	184,7	32,8	1168,8
Uzturvērtības kopā 49,7 217,0 38,5 1412,6 Sāls(g): 6,4000 ; Cukurs(g): 29,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				Uzturvērtības kopā 62,4 199,0 43,8 1441,4 Sāls(g): 4,9000 ; Cukurs(g): 31,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				Uzturvērtības kopā 51,9 174,9 52,5 1378,1 Sāls(g): 4,7000 ; 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 52,3 161,9 49,5 1304,2 Sāls(g): 5,7000 ; Cukurs(g): 30,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				Uzturvērtības kopā 36,9 225,9 33,6 1354,2 Sāls(g): 4,6000 ; Cukurs(g): 45,0000 (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: 21.05.2018 - 25.05.2018

Galgauskas pamatskola (ēdināšana)

Grupa: darbinieki

Pirmdiena 21.05.2018				Otrdiena 22.05.2018				Trešdiena 23.05.2018				Ceturtdiena 24.05.2018				Piektdiena 25.05.2018			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas Baltmaize [A01, A07] (50g) Griķi vārīti (200g) Cūkgaļas strogonovs [A01, A07] (180g) Zemeņu ķīselis ar pienu [A07] (300g)				Pusdienas Rupjmaize [A01] (50g) Augļu sulas dzēriens (200g) Kartupeļi vārīti (250g) Pupiņu grūbu zupa [A01, A07, A09] (250g) Vistas gaļa krējuma mērcē [A01, A07, A09] (180g) Svaigu kāpostu, burkānu salāti ar eļļu (100g)				Pusdienas Krējuma mērce [A01, A07, A09] (100g) Augļu sulas ķīselis (200g) Baltmaize [A01, A07] (50g) Biezpiena-skābkrējuma krēms [A07] (60g) Kartupeļu biezenis [A07] (200g) Gurķu salāti ar krējumu [A07] (100g) Cepts vistu šķiņķis (160g)				Pusdienas Kartupeļi vārīti (250g) Augļu sulas dzēriens (200g) Rupjmaize [A01] (50g) Zivju zupa [A04, A07, A09] (250g) Maltās gaļas mērce [A01, A07] (180g) Tomāti ar krējumu [A07] (100g)				Pusdienas Kartupeļi vārīti (300g) Krējuma mērce [A01, A07, A09] (100g) Baltmaize [A01, A07] (50g) Cūkgaļas šņicele [A01, A03, A07] (120g) Augļu sulas ķīselis (200g) Rīsu pārslu biežputra [A07] (200g) Gurķu, ķīnas kāpostu salāti ar krējumu [A07] (120g)			
37,3	191,8	30,8	1192,5	53,4	151,4	34,3	1131,7	43,3	127,8	46,2	1099,8	37,9	117,7	36,0	947,4	37,8	194,7	36,4	1256,9
Uzturvērtības kopā 37,3 191,8 30,8 1192,5 Sāls(g): 4,4000 ; Cukurs(g): 24,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				Uzturvērtības kopā 53,4 151,4 34,3 1131,7 Sāls(g): 5,0000 ; 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 43,3 127,8 46,2 1099,8 Sāls(g): 5,0000 ; 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 37,9 117,7 36,0 947,4 Sāls(g): 6,1000 ; 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 37,8 194,7 36,4 1256,9 Sāls(g): 5,1000 ; Cukurs(g): 45,0000 (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: 21.05.2018 - 25.05.2018

Galgauskas pamatskola (ēdināšana)

Grupa: bd4-6gadi

Pirmdiena 21.05.2018				Otrdiena 22.05.2018				Trešdiena 23.05.2018				Ceturtdiena 24.05.2018				Piektdiena 25.05.2018			
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] (85g)				Brokastis Tēja ar cukuru (100g) Rupjmaize ar desu [A01] (70g)				Brokastis Tēja ar cukuru (104g) Rupjmaize ar gaļu kūpinātu [A01] (75g)				Brokastis Tēja ar cukuru (100g) Rupjmaize ar biezpienu [A01, A07] (70g)				Brokastis Rupjmaize ar kausētu sieru [A01, A07] (75g) Tēja ar cukuru (104g)			
7,1	21,7	3,8	149,8	4,5	22,1	4,6	146,3	5,5	23,1	4,0	150,1	5,8	18,3	3,1	125,2	5,3	23,4	7,8	184,9
Pusdienas Baltmaize [A01, A07] (50g) Griķi vārīti (150g) Cūkgaļas strogonovs [A01, A07] (130g) Zemeņu ķīselis ar pienu [A07] (250g)				Pusdienas Rupjmaize [A01] (50g) Augļu sulas dzēriens (100g) Kartupeļi vārīti (200g) Pupiņu grūbu zupa [A01, A07, A09] (200g) Vistas gaļa krējuma mērcē [A01, A07, A09] (130g) Svaigu kāpostu, burkānu salāti ar eļļu (60g)				Pusdienas Krējuma mērce [A01, A07, A09] (100g) Augļu sulas ķīselis (150g) Baltmaize [A01, A07] (50g) Biezpiena-skābkrējuma krēms [A07] (30g) Kartupeļu biezenis [A07] (200g) Gurķu salāti ar krējumu [A07] (60g) Cepts vistu šķiņķis (100g)				Pusdienas Kartupeļi vārīti (200g) Augļu sulas dzēriens (100g) Rupjmaize [A01] (50g) Frikadeļu zupa ar dārzeņiem [A01, A03, A07, A09] (200g) Gurķi svaigi (30g) Gulašs cūkgaļas [A01, A07] (120g)				Pusdienas Kartupeļi vārīti (200g) Krējuma mērce [A01, A07, A09] (100g) Baltmaize [A01, A07] (50g) Cūkgaļas šņicele [A01, A03, A07] (60g) Augļu sulas ķīselis (200g) Risu pārslu biežputra [A07] (150g) Gurķu, ķīnas kāpostu salāti ar krējumu [A07] (50g)			
28,9	154,8	23,1	942,7	41,4	113,5	25,9	852,3	31,3	109,0	34,0	865,1	32,1	97,5	27,5	763,7	25,0	160,3	24,8	964,3
Uzturvērtības kopā 36,0 176,5 26,9 1092,5 Sāls(g): 5,3000 ; 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 45,9 135,6 30,5 998,6 Sāls(g): 3,8000 ; Cukurs(g): 15,6000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				Uzturvērtības kopā 36,8 132,1 38,0 1015,2 Sāls(g): 4,0000 ; Cukurs(g): 27,2000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				Uzturvērtības kopā 37,9 115,8 30,6 888,9 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 30,3 183,7 32,6 1149,2 Sāls(g): 3,7000 ; Cukurs(g): 42,6000 (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: 21.05.2018 - 25.05.2018

Galgauskas pamatskola (ēdināšana)

Grupa: 5-9klase

Pirmdiena 21.05.2018				Otrdiena 22.05.2018				Trešdiena 23.05.2018				Ceturtdiena 24.05.2018				Piektdiena 25.05.2018			
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			
7,1	21,7	3,8	149,8	4,5	22,1	4,6	146,3	5,5	23,1	4,0	150,1	5,8	18,3	3,1	125,2	5,3	23,4	7,8	184,9
Pusdienas Baltmaize [A01, A07] (50g) Griķi vārīti (200g) Cūkgaļas strogonovs [A01, A07] (180g) Zemeņu ķīselis ar pienu [A07] (250g)				Pusdienas Rupjmaize [A01] (50g) Augļu sulas dzēriens (200g) Kartupeļi vārīti (250g) Pupiņu grūbu zupa [A01, A07, A09] (250g) Vistas gaļa krējuma mērcē [A01, A07, A09] (150g) Svaigu kāpostu, burkānu salāti ar eļļu (100g)				Pusdienas Krējuma mērce [A01, A07, A09] (100g) Augļu sulas ķīselis (200g) Baltmaize [A01, A07] (50g) Biezpiena-skābkrējuma krēms [A07] (60g) Kartupeļu biezenis [A07] (200g) Gurķu salāti ar krējumu [A07] (100g) Cepts vistu šķiņķis (140g)				Pusdienas Kartupeļi vārīti (250g) Rupjmaize [A01] (50g) Augļu sulas dzēriens (200g) Zivju zupa [A04, A07, A09] (250g) Maltās gaļas mērce [A01, A07] (150g) Tomāti ar krējumu [A07] (100g)				Pusdienas Kartupeļi vārīti (300g) Krējuma mērce [A01, A07, A09] (100g) Baltmaize [A01, A07] (50g) Cūkgaļas šņicele [A01, A03, A07] (100g) Augļu sulas ķīselis (200g) Rīsu pārslu biezputra [A07] (200g) Gurķu, ķīnas kāpostu salāti ar krējumu [A07] (100g)			
36,5	182,6	30,0	1145,2	49,8	148,7	30,8	1072,6	40,2	127,5	43,7	1062,9	34,9	114,5	32,6	892,3	34,6	192,3	32,7	1202,6
Launags				Launags				Launags				Launags				Launags			
Uzturvērtības kopā 36,5 182,6 30,0 1145,2 Sāls(g): 4,4000 ; 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 49,8 148,7 30,8 1072,6 Sāls(g): 4,7000 ; 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 40,2 127,5 43,7 1062,9 Sāls(g): 4,7000 ; 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 34,9 114,5 32,6 892,3 Sāls(g): 5,7000 ; Cukurs(g): 25,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				Uzturvērtības kopā 34,6 192,3 32,7 1202,6 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			

Sagatavoja: šefpavāre;
S.Dolgova

Ēdienkarte nedēļai: 21.05.2018 - 25.05.2018

Galgauskas pamatskola (ēdināšana)

Grupa: 3-4 klase

Pirmdiena 21.05.2018				Otrdiena 22.05.2018				Trešdiena 23.05.2018				Ceturtdiena 24.05.2018				Piektdiena 25.05.2018			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Apelsīns (180g)				Brokastis Bulciņa [A01, A06, A07, A08] (70g)				Brokastis Jogurts [A07] (170g)				Brokastis Cepums [A01] (100g)				Brokastis Jogurts [A07] (170g)			
1,8	14,8	0,4	70,2	4,6	35,6	7,6	229,7	4,4	30,3	5,2	186,2	27,4	19,0	20,9	373,7	4,4	30,3	5,2	186,2
Pusdienas Baltmaize [A01, A07] (50g) Griķi vārīti (200g) Cūkgaļas strogonovs [A01, A07] (180g) Zemeņu ķīselis ar pienu [A07] (300g)				Pusdienas Rupjmaize [A01] (50g) Augļu sulas dzēriens (200g) Kartupeļi vārīti (250g) Pupiņu grūbu zupa [A01, A07, A09] (250g) Vistas gaļa krējuma mērcē [A01, A07, A09] (180g) Svaigu kāpostu, burkānu salāti ar eļļu (100g)				Pusdienas Krējuma mērce [A01, A07, A09] (80g) Augļu sulas ķīselis (150g) Baltmaize [A01, A07] (50g) Biezpiena-skābkrējuma krēms [A07] (50g) Kartupeļu biezenis [A07] (200g) Gurķu salāti ar krējumu [A07] (100g) Cepts vistu šķiņķis (140g)				Pusdienas Kartupeļi vārīti (250g) Augļu sulas dzēriens (200g) Rupjmaize [A01] (50g) Zivju zupa [A04, A07, A09] (250g) Maltās gaļas mērce [A01, A07] (150g) Tomāti ar krējumu [A07] (100g)				Pusdienas Kartupeļi vārīti (250g) Krējuma mērce [A01, A07, A09] (100g) Baltmaize [A01, A07] (50g) Cūkgaļas šņicele [A01, A03, A07] (100g) Augļu sulas ķīselis (200g) Rīsu pārslu biezputra [A07] (200g) Gurķu, ķīnas kāpostu salāti ar krējumu [A07] (100g)			
37,3	191,8	30,8	1192,5	53,4	151,4	34,3	1131,7	38,6	110,9	40,6	962,6	34,9	114,5	32,6	892,3	33,4	184,7	32,8	1168,8
Uzturvērtības kopā 39,1 206,6 31,2 1262,7 Sāls(g): 4,4000 ; Cukurs(g): 24,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				Uzturvērtības kopā 58,0 187,0 41,9 1361,4 Sāls(g): 5,0000 ; 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 43,0 141,2 45,8 1148,8 Sāls(g): 4,3000 ; Cukurs(g): 28,4000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				Uzturvērtības kopā 62,3 133,5 53,5 1266,0 Sāls(g): 5,7000 ; Cukurs(g): 25,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				Uzturvērtības kopā 37,8 215,0 38,0 1355,0 Sāls(g): 4,6000 ; Cukurs(g): 45,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu			

Sagatavoja: šefpavāre;
S.Dolgova