

## Ēdienkarte nedēļai: 28.05.2018 - 01.06.2018

Galgauskas pamatskola (ēdināšana)

Grupa: bd1-3gadi

Pirmdiena 28.05.2018				Otrdiena 29.05.2018				Trešdiena 30.05.2018				Ceturtdiena 31.05.2018			
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 kausētu sieru [A01, A07] (75g)				<b>Brokastis</b> Tēja ar cukuru (104g) Rupjmaize ar biezpienu [A01, A07] (70g)				<b>Brokastis</b>			
7,5	21,7	7,2	181,0	5,3	23,4	7,8	184,9	5,8	18,4	3,1	125,6				
<b>Pusdienas</b> Baltmaize [A01, A07] (50g) Tomāti ar krējumu [A07] (70g) Griķi vārīti (100g) Cepta cūkgaļa (60g) Krējuma mērce [A01, A07, A09] (100g) Kakao ķīselis ar pienu [A07] (200g)				<b>Pusdienas</b> Kartupeļi vārīti (150g) Rupjmaize [A01] (50g) Augļu sulas dzēriens (100g) Gurķi marinēti (30g) Frikadeļu zupa ar dārzeņiem [A01, A03, A07, A09] (200g) Gulašs cūkgaļas [A01, A07] (120g)				<b>Pusdienas</b> Baltmaize [A01, A07] (50g) Kartupeļi vārīti (150g) Cūkgaļas šnicele [A01, A03, A07] (60g) Krējuma mērce [A01, A07, A09] (100g) Gurķu salāti ar krējumu [A07] (60g) Zemeņu ķīselis (150g) Putukrējums [A07] (30g)				<b>Pusdienas</b> Konfektes (100g) Cepums [A01] (100g)			
27,1	134,7	27,5	893,5	31,0	90,8	27,3	731,9	21,1	157,8	32,7	1010,9	37,1	53,4	59,2	894,8
<b>Uzturvērtības kopā</b> 34,6 156,4 34,7 1074,5 Sāls(g): 5,9000 ; Cukurs(g): 22,6000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				<b>Uzturvērtības kopā</b> 36,3 114,2 35,1 916,8 Sāls(g): 2,3000 ; Cukurs(g): 15,1000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				<b>Uzturvērtības kopā</b> 26,9 176,2 35,8 1136,5 Sāls(g): 5,0000 ; Cukurs(g): 64,9000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				<b>Uzturvērtības kopā</b> 37,1 53,4 59,2 894,8 (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: 28.05.2018 - 01.06.2018

Galgauskas pamatskola (ēdināšana)

Grupa: internāts

Pirmdiena 28.05.2018				Otrdiena 29.05.2018				Trešdiena 30.05.2018			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Brokastis</b>				<b>Brokastis</b> Tēja ar cukuru (104g) Baltmaize ar kausētu sieru [A01, A07] (65g) Rupjmaize ar kausētu sieru [A01, A07] (75g)				<b>Brokastis</b> Baltmaize ar biezpienu [A01, A07] (80g) Rupjmaize ar biezpienu [A01, A07] (85g) Tēja ar cukuru (104g)			
7,5	21,7	7,2	181,0	10,7	45,6	16,0	369,6	14,9	45,9	8,2	317,7
<b>Launags</b> Makaronu piena zupa [A01, A07] (250g) Rupjmaize ar desu [A01] (75g)				<b>Launags</b> Auzu pārslu biezputra [A01, A07] (200g) Ievārījums (20g) Konfektes (50g)				<b>Launags</b> Kellogs pārslas [A01, A05, A07] (50g)			
12,7	52,2	7,8	328,1	14,7	70,3	24,5	559,5	3,5	41,2	0,8	185,4
<b>Vakariņas</b> Cepums [A01] (60g) Cepti kartupeļi (200g) Kotletes [A01, A03, A07] (100g)				<b>Vakariņas</b> Cepti kartupeļi (200g) Cīsiņi [A07] (100g)				<b>Vakariņas</b> Cepums [A01] (80g) Kartupeļu salāti [A03, A07, A10] (280g)			
35,1	45,1	36,7	651,2	15,8	29,8	32,2	471,7	28,8	33,6	61,1	797,8
<b>Uzturvērtības kopā</b> 47,8 97,3 44,5 979,3 Sāls(g): 2,4000 ; Cukurs(g): 1,5000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				<b>Uzturvērtības kopā</b> 41,2 145,7 72,7 1400,8 Sāls(g): 4,0000 ; Cukurs(g): 27,6000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				<b>Uzturvērtības kopā</b> 47,2 120,7 70,1 1300,9 Sāls(g): 5,0000 ; 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: 28.05.2018 - 01.06.2018

Galgauskas pamatskola (ēdināšana)

Grupa: 1-2klase

Pirmdiena 28.05.2018				Otrdiena 29.05.2018				Trešdiena 30.05.2018				Ceturtdiena 31.05.2018			
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 kausēto sieru [A01, A07] (65g) Rupjmaize ar kausētu sieru [A01, A07] (75g)				<b>Brokastis</b> Tēja ar cukuru (200g) Baltmaize ar biezpienu [A01, A07] (75g) Rupjmaize ar biezpienu [A01, A07] (85g)				<b>Brokastis</b>			
17,4	47,4	16,9	411,9	10,7	48,0	16,0	379,2	14,4	46,8	7,9	316,9				
<b>Pusdienas</b> Baltmaize [A01, A07] (50g) Tomāti ar krējumu [A07] (100g) Griķi vārīti (150g) Cepta cūkgaļa (100g) Krējuma mērce [A01, A07, A09] (100g) Kakao ķīselis ar pienu [A07] (250g)				<b>Pusdienas</b> Kartupeļi vārīti (250g) Rupjmaize [A01] (50g) Augļu sulas dzēriens (200g) Gurķi marinēti (50g) Frikadeļu zupa ar dārzeņiem [A01, A03, A07, A09] (250g) Gulašs cūkgaļas [A01, A07] (150g)				<b>Pusdienas</b> Baltmaize [A01, A07] (50g) Cūkgaļas šņicele [A01, A03, A07] (100g) Kartupeļi vārīti (200g) Krējuma mērce [A01, A07, A09] (100g) Zemeņu ķīselis (150g) Putukrējums [A07] (50g) Gurķu salāti ar krējumu [A07] (100g)				<b>Pusdienas</b> Rupjmaize [A01] (50g) Rosols [A03, A07, A10] (270g) Cūkgaļas karbonāde [A01, A03] (136g) Kakao ar pienu [A07] (200g) Baltmaize [A01, A07] (50g)			
37,0	169,7	34,9	1139,9	39,1	130,0	34,0	982,2	28,5	173,0	46,6	1224,5	37,1	87,0	84,7	1256,4
<b>Uzturvērtības kopā</b> 54,4 217,1 51,8 1551,8 Sāls(g): 7,8000 ; 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> 49,8 178,0 50,0 1361,4 Sāls(g): 3,1000 ; 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> 42,9 219,8 54,5 1541,4 Sāls(g): 7,2000 ; Cukurs(g): 70,3000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				<b>Uzturvērtības kopā</b> 37,1 87,0 84,7 1256,4 Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 7,0000 (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: 28.05.2018 - 01.06.2018

Galgauskas pamatskola (ēdināšana)

Grupa: darbinieki

Pirmdiena 28.05.2018				Otrdiena 29.05.2018				Trešdiena 30.05.2018				Ceturtdiena 31.05.2018			
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) Griķi vārīti (150g) Krējuma mērce [A01, A07, A09] (100g) Cepta cūkgaļa (100g) Kakao ķīselis ar pienu [A07] (250g)				<b>Pusdienas</b> Kartupeļi vārīti (250g) Rupjmaize [A01] (50g) Augļu sulas dzēriens (200g) Gurķi marinēti (60g) Frikadeļu zupa ar dārzeņiem [A01, A03, A07, A09] (250g) Gulašs cūkgaļas [A01, A07] (150g)				<b>Pusdienas</b> Baltmaize [A01, A07] (50g) Kartupeļi vārīti (200g) Krējuma mērce [A01, A07, A09] (100g) Cūkgaļas šnicelle [A01, A03, A07] (100g) Gurķu salāti ar krējumu [A07] (100g) Zemeņu ķīselis (150g) Putukrējums [A07] (50g)				<b>Pusdienas</b> Rupjmaize [A01] (50g) Rosols [A03, A07, A10] (270g) Cūkgaļas karbonāde [A01, A03] (120g) Baltmaize [A01, A07] (50g) Kakao ar pienu [A07] (200g)			
37,0	169,7	34,9	1139,9	39,1	130,4	34,0	984,1	28,5	173,0	46,6	1224,5	34,8	85,7	80,3	1202,6
<b>Uzturvērtības kopā</b> 37,0 169,7 34,9 1139,9 Sāls(g): 7,8000 ; Cukurs(g): 25,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				<b>Uzturvērtības kopā</b> 39,1 130,4 34,0 984,1 Sāls(g): 3,2000 ; 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> 28,5 173,0 46,6 1224,5 Sāls(g): 4,3000 ; Cukurs(g): 65,3000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				<b>Uzturvērtības kopā</b> 34,8 85,7 80,3 1202,6 Sāls(g): 0,9000 ; Cukurs(g): 7,0000 (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: 28.05.2018 - 01.06.2018

Galgauskas pamatskola (ēdināšana)

Grupa: bd4-6gadi

Pirmdiena 28.05.2018				Otrdiena 29.05.2018				Trešdiena 30.05.2018				Ceturtdiena 31.05.2018			
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 kausētu sieru [A01, A07] (75g)				<b>Brokastis</b> Tēja ar cukuru (104g) Rupjmaize ar biezpienu [A01, A07] (70g)				<b>Brokastis</b>			
7,5	21,7	7,2	181,0	5,3	23,4	7,8	184,9	5,8	18,4	3,1	125,6				
<b>Pusdienas</b> Baltmaize [A01, A07] (50g) Tomāti ar krējumu [A07] (70g) Griķi vārīti (100g) Cepta cūkgaļa (60g) Krējuma mērce [A01, A07, A09] (100g) Kakao ķīselis ar pienu [A07] (250g)				<b>Pusdienas</b> Kartupeļi vārīti (200g) Rupjmaize [A01] (50g) Augļu sulas dzēriens (100g) Gurķi marinēti (30g) Frikadeļu zupa ar dārzeņiem [A01, A03, A07, A09] (200g) Gulašs cūkgaļas [A01, A07] (120g)				<b>Pusdienas</b> Baltmaize [A01, A07] (50g) Kartupeļi vārīti (150g) Krējuma mērce [A01, A07, A09] (100g) Cūkgaļas šnicelle [A01, A03, A07] (60g) Gurķu salāti ar krējumu [A07] (60g) Zemeņu ķīselis (150g) Putukrējums [A07] (30g)				<b>Pusdienas</b> Konfektes (100g) Cepums [A01] (100g)			
28,3	145,0	28,8	950,9	32,0	98,2	27,4	765,9	21,1	157,8	32,7	1010,9	37,1	53,4	59,2	894,8
<b>Uzturvērtības kopā</b> 35,8 166,7 36,0 1131,9 Sāls(g): 5,9000 ; Cukurs(g): 27,6000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				<b>Uzturvērtības kopā</b> 37,3 121,6 35,2 950,8 Sāls(g): 2,5000 ; 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> 26,9 176,2 35,8 1136,5 Sāls(g): 5,0000 ; Cukurs(g): 64,9000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				<b>Uzturvērtības kopā</b> 37,1 53,4 59,2 894,8 (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: 28.05.2018 - 01.06.2018

Galgauskas pamatskola (ēdināšana)

Grupa: 5-9klase

Pirmdiena 28.05.2018				Otrdiena 29.05.2018				Trešdiena 30.05.2018				Ceturtdiena 31.05.2018			
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>			
7,5	21,7	7,2	181,0	5,3	23,4	7,8	184,9	5,8	18,4	3,1	125,6				
<b>Pusdienas</b>				<b>Pusdienas</b>				<b>Pusdienas</b>				<b>Pusdienas</b>			
Baltmaize [A01, A07] (50g) Tomāti ar krējumu [A07] (100g) Griķi vārīti (150g) Krējuma mērce [A01, A07, A09] (100g) Cepta cūkgaļa (100g) Kakao ķīselis ar pienu [A07] (250g)				Kartupeļi vārīti (250g) Rupjmaize [A01] (50g) Augļu sulas dzēriens (200g) Gurķi marinēti (60g) Frikadeļu zupa ar dārzeņiem [A01, A03, A07, A09] (250g) Gulašs cūkgaļas [A01, A07] (150g)				Baltmaize [A01, A07] (50g) Kartupeļi vārīti (207g) Krējuma mērce [A01, A07, A09] (100g) Cūkgaļas šnicele [A01, A03, A07] (100g) Gurķu salāti ar krējumu [A07] (100g) Zemeņu ķīselis (150g) Putukrējums [A07] (40g)				Rupjmaize [A01] (50g) Rosols [A03, A07, A10] (270g) Cūkgaļas karbonāde [A01, A03] (100g) Baltmaize [A01, A07] (50g) Kakao ar pienu [A07] (200g)			
37,0	169,7	34,9	1139,9	39,1	130,5	34,1	984,1	28,4	172,3	43,8	1196,1	31,8	84,1	74,9	1135,3
<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>			
37,0	169,7	34,9	1139,9	39,1	130,5	34,1	984,1	28,4	172,3	43,8	1196,1	31,8	84,1	74,9	1135,3
<b>Sāls(g): 7,8000 ; Cukurs(g): 25,0000</b>				<b>Sāls(g): 3,2000 ; Cukurs(g): 25,0000</b>				<b>Sāls(g): 4,3000 ; Cukurs(g): 63,8000</b>				<b>Sāls(g): 0,7000 ; Cukurs(g): 7,0000</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)
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			

Sagatavoja: šefpavāre;  
S.Dolgova

## Ēdienkarte nedēļai: 28.05.2018 - 01.06.2018

Galgauskas pamatskola (ēdināšana)

Grupa: 3-4 klase

Pirmdiena 28.05.2018				Otrdiena 29.05.2018				Trešdiena 30.05.2018				Ceturtdiena 31.05.2018			
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> Cepums [A01] (100g)				<b>Brokastis</b>			
4,4	30,3	5,2	186,2	2,8	37,8	0,3	165,0	27,4	19,0	20,9	373,7				
<b>Pusdienas</b> Baltmaize [A01, A07] (50g) Tomāti ar krējumu [A07] (100g) Griķi vārīti (150g) Cepta cūkgaļa (100g) Krējuma mērce [A01, A07, A09] (100g) Kakao ķīselis ar pienu [A07] (250g)				<b>Pusdienas</b> Kartupeļi vārīti (250g) Rupjmaize [A01] (50g) Augļu sulas dzēriens (200g) Gurķi marinēti (60g) Frikadeļu zupa ar dārzeņiem [A01, A03, A07, A09] (250g) Gulašs cūkgaļas [A01, A07] (150g)				<b>Pusdienas</b> Baltmaize [A01, A07] (50g) Kartupeļi vārīti (200g) Krējuma mērce [A01, A07, A09] (100g) Cūkgaļas šnicele [A01, A03, A07] (100g) Gurķu salāti ar krējumu [A07] (100g) Zemeņu ķīselis (150g) Putukrējums [A07] (30g)				<b>Pusdienas</b> Rupjmaize [A01] (50g) Rosols [A03, A07, A10] (270g) Cūkgaļas karbonāde [A01, A03] (100g) Kakao ar pienu [A07] (200g) Baltmaize [A01, A07] (50g)			
37,0	169,7	34,9	1139,9	39,1	130,4	34,0	984,0	28,1	169,5	41,0	1158,5	31,8	84,1	74,9	1135,3
<b>Uzturvērtības kopā</b> 41,4 200,0 40,1 1326,1 Sāls(g): 7,8000 ; Cukurs(g): 25,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				<b>Uzturvērtības kopā</b> 41,9 168,2 34,3 1149,0 Sāls(g): 3,1000 ; Cukurs(g): 25,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				<b>Uzturvērtības kopā</b> 55,5 188,5 61,9 1532,2 Sāls(g): 4,3000 ; Cukurs(g): 62,3000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				<b>Uzturvērtības kopā</b> 31,8 84,1 74,9 1135,3 Sāls(g): 0,7000 ; Cukurs(g): 7,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu			

Sagatavoja: šefpavāre;  
S.Dolgova