

## Ēdienkarte nedēļai: 15.04.2019 - 19.04.2019

Galgauskas pamatskola (ēdināšana)

Grupa: internāts

Pirmdiena 15.04.2019				Otrdiena 16.04.2019				Trešdiena 17.04.2019				Ceturtdiena 18.04.2019			
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 (200g) Baltmaize ar sieru [A01, A07] (70g) Rupjmaize ar sieru [A01, A07] (75g)				<b>Brokastis</b> Tēja ar cukuru (200g) Baltmaize ar vistas ruleti [A01, A07] (70g) Rupjmaize ar vistas ruleti [A01, A07] (75g)				<b>Brokastis</b> Tēja ar cukuru (200g) Baltmaize ar kūpinātu gaļu [A01, A07] (70g) Rupjmaize ar gaļu kūpinātu [A01, A07] (75g)			
				17,4	47,4	21,1	450,3	15,1	48,3	14,6	414,1	11,5	46,2	14,6	363,4
<b>Launags</b> Makaronu piena zupa [A01, A07] (200g) Rupjmaize ar tomātu [A01, A07] (75g)				<b>Launags</b> Gurķu un tomātu salāti ar krējumu [A07] (146g) Rupjmaize [A01] (45g) Tēja ar cukuru (100g)				<b>Launags</b> Baltmaize ar ievārījumu [A01, A07] (80g) Piens [A07] (100g)				<b>Launags</b>			
9,4	45,0	7,7	287,1	4,4	24,1	5,7	165,6	10,8	39,9	5,0	249,4				
<b>Vakariņas</b> Cepti kartupeļi (250g) Cepums [A01] (50g) Kotletes [A01, A03, A07] (80g)				<b>Vakariņas</b> Cepums [A01] (30g) Cepts vistu šķiņķis (150g) Cepti kartupeļi (200g)				<b>Vakariņas</b> Cepums [A01] (40g) Kartupeļu salāti [A03, A07, A10] (280g)				<b>Vakariņas</b>			
29,8	49,1	38,0	655,4	35,6	35,6	35,7	605,9	17,9	26,0	52,7	648,3				
<b>Uzturvērtības kopā</b> 39,2 94,1 45,7 942,5 Sāls(g): 2,8000 ; Cukurs(g): 1,1000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				<b>Uzturvērtības kopā</b> 57,4 107,1 62,5 1221,8 Sāls(g): 4,2000 ; Cukurs(g): 7,5000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				<b>Uzturvērtības kopā</b> 43,8 114,2 72,3 1311,8 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> 11,5 46,2 14,6 363,4 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: 15.04.2019 - 19.04.2019

Galgauskas pamatskola (ēdināšana)

Grupa: 1-2klase

Pirmdiena 15.04.2019				Otrdiena 16.04.2019				Trešdiena 17.04.2019				Ceturtdiena 18.04.2019			
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 desu [A01, A07] (70g) Rupjmaize ar desu [A01, A07] (75g)				<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 vistas ruleti [A01, A07] (70g) Rupjmaize ar vistas ruleti [A01, A07] (75g)				<b>Brokastis</b> Tēja ar cukuru (200g) Baltmaize ar kūpinātu gaļu [A01, A07] (70g) Rupjmaize ar gaļu kūpinātu [A01, A07] (75g)			
9,9	48,1	16,2	379,1	17,4	47,4	21,1	450,3	15,1	48,3	14,6	414,1	11,5	46,2	14,6	363,4
<b>Pusdienas</b> Krējuma mērce [A01, A07, A09] (80g) Cepta cūkgaļa (80g) Griķi vārīti (150g) Tomāti ar krējumu [A07] (100g) Kakao ķīselis ar pienu [A07] (200g)				<b>Pusdienas</b> Rupjmaize [A01] (30g) Kartupeļi vārīti (150g) Citronu dzēriens (200g) Biešu zupa [A07, A09] (200g) Gulašs cūkgaļas [A01, A07] (150g) Gurķi svaigi (80g)				<b>Pusdienas</b> Augļu sulas ķīselis (200g) Biezpiena-skābkrējuma krēms [A07] (30g) Kartupeļi vārīti (150g) Krējuma mērce [A01, A07, A09] (80g) Kotletes [A01, A03, A07] (80g) Svaigu kāpostu, burkānu salāti ar eļļu (100g)				<b>Pusdienas</b> Rupjmaize [A01] (20g) Augļu sulas dzēriens (100g) Kartupeļu biezenis [A07] (150g) Svaigu kāpostu zupa [A07, A09] (200g) Krējuma mērce [A01, A07, A09] (80g) Csiņi [A07] (80g) Biešu salāti (80g)			
26,0	127,8	30,3	887,3	30,1	87,1	40,0	825,6	21,0	96,0	27,5	715,1	28,3	75,0	48,8	849,3
<b>Uzturvērtības kopā</b> 35,9 175,9 46,5 1266,4 Sāls(g): 7,3000 ; 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> 47,5 134,5 61,1 1275,9 Sāls(g): 4,0000 ; Cukurs(g): 25,6000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				<b>Uzturvērtības kopā</b> 36,1 144,3 42,1 1129,2 Sāls(g): 3,4000 ; Cukurs(g): 36,9000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				<b>Uzturvērtības kopā</b> 39,8 121,2 63,4 1212,7 Sāls(g): 5,4000 ; Cukurs(g): 18,2000 (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: 15.04.2019 - 19.04.2019

Galgauskas pamatskola (ēdināšana)

Grupa: bd3-6 gadi

Pirmdiena 15.04.2019				Otrdiena 16.04.2019				Trešdiena 17.04.2019				Ceturtdiena 18.04.2019			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Brokastis</b> Tēja ar cukuru (100g) Rupjmaize ar desu [A01, A07] (75g)				<b>Brokastis</b> Tēja ar cukuru (100g) Rupjmaize ar sieru [A01, A07] (75g)				<b>Brokastis</b> Tēja ar cukuru (200g) Rupjmaize ar vistas rulleti [A01, A07] (75g)				<b>Brokastis</b> Tēja ar cukuru (100g) Rupjmaize ar gaļu kūpinātu [A01, A07] (75g)			
4,7	23,1	7,7	180,6	8,0	23,0	9,7	211,9	7,0	25,9	6,8	205,8	5,5	21,8	7,0	172,5
<b>Pusdienas</b> Krējuma mērce [A01, A07, A09] (80g) Cepta cūkgaļa (60g) Griķi vārīti (150g) Tomāti ar krējumu [A07] (80g) Kakao ķīselis ar pienu [A07] (200g)				<b>Pusdienas</b> Rupjmaize [A01] (20g) Kartupeļi vārīti (150g) Citronu dzēriens (100g) Biešu zupa [A07, A09] (200g) Gulašs cūkgaļas [A01, A07] (120g) Gurķi svaigi (60g)				<b>Pusdienas</b> Augļu sulas ķīselis (150g) Biezpiena-skābkrējuma krēms [A07] (30g) Kartupeļi vārīti (150g) Krējuma mērce [A01, A07, A09] (80g) Kotletes [A01, A03, A07] (60g) Svaigu kāpostu, burkānu salāti ar eļļu (80g)				<b>Pusdienas</b> Rupjmaize [A01] (30g) Augļu sulas dzēriens (100g) Kartupeļu biezenis [A07] (150g) Krējuma mērce [A01, A07, A09] (100g) Cīsiņi [A07] (80g) Biešu salāti (100g)			
23,0	126,8	26,4	836,0	26,4	68,9	35,4	695,8	18,0	82,7	23,7	614,4	20,2	72,0	38,9	716,0
<b>Uzturvērtības kopā</b> 27,7 149,9 34,1 1016,6 Sāls(g): 6,7000 ; Cukurs(g): 22,5000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				<b>Uzturvērtības kopā</b> 34,4 91,9 45,1 907,7 Sāls(g): 3,8000 ; Cukurs(g): 13,1000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				<b>Uzturvērtības kopā</b> 25,0 108,6 30,5 820,2 Sāls(g): 3,4000 ; Cukurs(g): 30,4000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				<b>Uzturvērtības kopā</b> 25,7 93,8 45,9 888,5 Sāls(g): 4,4000 ; Cukurs(g): 15,9000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu			

Sagatavoja: šefpavāre;  
S.Dolgova

## Ēdienkarte nedēļai: 15.04.2019 - 19.04.2019

Galgauskas pamatskola (ēdināšana)

Grupa: darbinieki

Pirmdiena 15.04.2019				Otrdiena 16.04.2019				Trešdiena 17.04.2019				Ceturtdiena 18.04.2019			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Pusdienas</b> Baltmaize [A01, A07] (50g) Krējuma mērce [A01, A07, A09] (100g) Cepta cūkgaļa (100g) Griķi vārīti (150g) Tomāti ar krējumu [A07] (120g) Kakao ķīselis ar pienu [A07] (250g)				<b>Pusdienas</b> Rupjmaize [A01] (50g) Kartupeļi vārīti (200g) Citronu dzēriens (200g) Biešu zupa [A07, A09] (250g) Gulašs cūkgaļas [A01, A07] (150g) Gurķi svaigi (100g)				<b>Pusdienas</b> Augļu sulas ķīselis (200g) Baltmaize [A01, A07] (50g) Biezpiena-skābkrējuma krēms [A07] (50g) Kartupeļi vārīti (250g) Krējuma mērce [A01, A07, A09] (100g) Kotletes [A01, A03, A07] (100g) Svaigu kāpostu, burkānu salāti ar eļļu (100g)				<b>Pusdienas</b> Rupjmaize [A01] (50g) Augļu sulas dzēriens (200g) Kartupeļu biezenis [A07] (200g) Cīsiņi [A07] (100g) Krējuma mērce [A01, A07, A09] (100g) Biešu salāti (100g) Svaigu kāpostu zupa [A07, A09] (250g)			
34,7	169,7	38,6	1163,8	34,5	106,3	44,4	962,0	32,0	146,7	36,8	1045,2	37,1	117,5	61,2	1167,8
<b>Uzturvērtības kopā</b> 34,7 169,7 38,6 1163,8 <b>Sāls(g): 8,2000 ; Cukurs(g): 25,0000</b> (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				<b>Uzturvērtības kopā</b> 34,5 106,3 44,4 962,0 <b>Sāls(g): 4,9000 ; Cukurs(g): 20,7000</b> (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				<b>Uzturvērtības kopā</b> 32,0 146,7 36,8 1045,2 <b>Sāls(g): 4,9000 ; Cukurs(g): 35,7000</b> (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				<b>Uzturvērtības kopā</b> 37,1 117,5 61,2 1167,8 <b>Sāls(g): 6,9000 ; Cukurs(g): 25,9000</b> (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: 15.04.2019 - 19.04.2019

Galgauskas pamatskola (ēdināšana)

Grupa: 5-9klase

Pirmdiena 15.04.2019				Otrdiena 16.04.2019				Trešdiena 17.04.2019				Ceturtdiena 18.04.2019			
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>Pusdienas</b> Baltmaize [A01, A07] (25g) Krējuma mērce [A01, A07, A09] (80g) Cepta cūkgaļa (80g) Griķi vārīti (150g) Tomāti ar krējumu [A07] (100g) Kakao ķīselis ar pienu [A07] (200g)				<b>Pusdienas</b> Rupjmaize [A01] (50g) Kartupeļi vārīti (200g) Citronu dzēriens (200g) Biešu zupa [A07, A09] (250g) Gulašs cūkgaļas [A01, A07] (150g) Gurķi svaigi (80g)				<b>Pusdienas</b> Augļu sulas ķīselis (200g) Baltmaize [A01, A07] (50g) Biezpiena-skābkrējuma krēms [A07] (40g) Kartupeļi vārīti (200g) Krējuma mērce [A01, A07, A09] (100g) Kotletes [A01, A03, A07] (80g) Svaigu kāpostu, burkānu salāti ar eļļu (100g)				<b>Pusdienas</b> Rupjmaize [A01] (20g) Augļu sulas dzēriens (200g) Kartupeļu biezenis [A07] (150g) Svaigu kāpostu zupa [A07, A09] (200g) Čsiņi [A07] (80g) Krējuma mērce [A01, A07, A09] (80g) Biešu salāti (100g)			
28,1	141,5	31,0	956,0	34,4	105,9	44,4	959,7	27,5	136,1	32,0	942,1	28,6	92,6	50,1	933,6
<b>Launags</b>				<b>Launags</b>				<b>Launags</b>				<b>Launags</b>			
<b>Uzturvērtības kopā</b> 28,1 141,5 31,0 956,0 Sāls(g): 7,3000 ; Cukurs(g): 20,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				<b>Uzturvērtības kopā</b> 34,4 105,9 44,4 959,7 Sāls(g): 4,9000 ; Cukurs(g): 20,7000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				<b>Uzturvērtības kopā</b> 27,5 136,1 32,0 942,1 Sāls(g): 4,3000 ; Cukurs(g): 33,8000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				<b>Uzturvērtības kopā</b> 28,6 92,6 50,1 933,6 Sāls(g): 5,6000 ; Cukurs(g): 25,9000 (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: 15.04.2019 - 19.04.2019

Galgauskas pamatskola (ēdināšana)

Grupa: 3-4 klase

Pirmdiena 15.04.2019				Otrdiena 16.04.2019				Trešdiena 17.04.2019				Ceturtdiena 18.04.2019			
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>			
Bulciņa [A01, A06, A07, A08] (70g)				Banāni (150g)				Bumbiers (170g)				Ābols (160g)			
4,6	35,6	7,6	229,7	2,3	31,5	0,3	137,5	0,9	21,1	0,6	92,4	0,4	18,2	1,0	83,5
<b>Pusdienas</b>				<b>Pusdienas</b>				<b>Pusdienas</b>				<b>Pusdienas</b>			
Krējuma mērce [A01, A07, A09] (80g) Cepta cūkgaļa (80g) Griķi vārīti (150g) Tomāti ar krējumu [A07] (80g) Kakao ķīselis ar pienu [A07] (200g)				Rupjmaize [A01] (20g) Kartupeļi vārīti (150g) Citronu dzēriens (200g) Biešu zupa [A07, A09] (200g) Gulašs cūkgaļas [A01, A07] (150g) Gurķi svaigi (80g)				Augļu sulas ķīselis (200g) Biezpiena-skābkrējuma krēms [A07] (40g) Kartupeļi vārīti (150g) Krējuma mērce [A01, A07, A09] (80g) Kotletes [A01, A03, A07] (80g) Svaigu kāpostu, burkānu salāti ar eļļu (100g)				Rupjmaize [A01] (20g) Augļu sulas dzēriens (100g) Kartupeļu biezenis [A07] (150g) Svaigu kāpostu zupa [A07, A09] (200g) Cīsiņi [A07] (80g) Krējuma mērce [A01, A07, A09] (80g) Biešu salāti (80g)			
25,7	127,3	29,6	877,9	29,4	83,0	39,8	805,6	21,8	98,1	28,5	735,4	28,3	75,0	48,8	849,3
<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>			
30,3	162,9	37,2	1107,6	31,7	114,5	40,1	943,1	22,7	119,2	29,1	827,8	28,7	93,2	49,8	932,8
<b>Sāls(g): 6,9000 ; Cukurs(g): 20,0000</b>				<b>Sāls(g): 4,0000 ; Cukurs(g): 20,6000</b>				<b>Sāls(g): 3,4000 ; Cukurs(g): 33,9000</b>				<b>Sāls(g): 5,4000 ; Cukurs(g): 13,2000</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