

## Ēdienkarte nedēļai: 27.05.2019 - 31.05.2019

Galgauskas pamatskola (ēdināšana)

Grupa: internāts

Pirmdiena 27.05.2019				Otrdiena 28.05.2019				Trešdiena 29.05.2019				Ceturtdiena 30.05.2019				Piektdiena 31.05.2019			
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 (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> Baltmaize ar pusžāvētu desu [A01, A07] (70g) Rupjmaize ar pusžāvētu desu [A01, A07] (75g) Tēja ar cukuru (104g)				<b>Brokastis</b> Baltmaize ar sieru [A01, A07] (70g) Rupjmaize ar sieru [A01, A07] (75g) Tēja ar cukuru (200g)			
				17,4	47,4	21,1	450,3	15,1	48,3	14,6	414,1	11,8	45,0	23,1	435,5	17,4	47,4	21,1	450,3
<b>Launags</b> Rīsu piena zupa [A07] (200g) Rupjmaize ar gaļu kūpinātu [A01, A07] (75g)				<b>Launags</b> Mannā biezputra ar ievārījumu [A01, A07] (212g)				<b>Launags</b> Baltmaize ar ievārījumu [A01, A07] (80g) Piens [A07] (100g)				<b>Launags</b> Kellogs pārslas [A01] (50g) Piens [A07] (100g)				<b>Launags</b>			
				10,1	43,9	5,0	260,6	10,8	39,9	5,0	249,4	6,4	44,6	2,8	229,0				
<b>Vakariņas</b> Kotletes [A01, A03, A07] (80g) Cepti kartupeļi (200g) Baltmaize [A01, A07] (30g)				<b>Vakariņas</b> Kartupeļi cepti (200g) Cīsiņi [A07] (80g) Cepums [A01] (40g)				<b>Vakariņas</b> Kartupeļu salāti [A03, A07, A10] (280g) Rupjmaize [A01] (45g)				<b>Vakariņas</b> Cepts vistu šķiņķis (140g) Cepti kartupeļi (200g) Baltmaize [A01, A07] (45g)				<b>Vakariņas</b>			
				17,4	49,0	25,7	496,5	24,4	37,6	32,2	537,5	9,6	36,9	44,8	588,4	29,4	54,4	29,3	599,0
<b>Uzturvērtības kopā</b> 27,9 98,4 35,4 823,4 Sāls(g): 3,2000 ; 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> 51,9 128,9 58,3 1248,4 Sāls(g): 4,0000 ; Cukurs(g): 15,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				<b>Uzturvērtības kopā</b> 35,5 125,1 64,4 1251,9 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> 47,6 144,0 55,2 1263,5 Sāls(g): 4,0000 ; Cukurs(g): 2,6000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				<b>Uzturvērtības kopā</b> 17,4 47,4 21,1 450,3 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: 27.05.2019 - 31.05.2019

Galgauskas pamatskola (ēdināšana)

Grupa: 1-2klase

Pirmdiena 27.05.2019				Otrdiena 28.05.2019				Trešdiena 29.05.2019				Ceturtdiena 30.05.2019			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Brokastis</b> Tēja ar cukuru (200g) Rupjmaize ar gaļu kūpinātu [A01, A07] (75g) Baltmaize ar kūpinātu gaļu [A01, A07] (70g)				<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 pusžāvētu desu [A01, A07] (70g) Rupjmaize ar pusžāvētu desu [A01, A07] (75g)			
11,5	46,2	14,6	363,4	17,4	47,4	21,1	450,3	15,1	48,3	14,6	414,1	11,8	47,4	23,1	445,1
<b>Pusdienas</b> Griķi vārīti (100g) Gulašs cūkgaļas [A01, A07] (130g) Tomāti ar krējumu [A07] (80g) Kakao ķīselis ar pienu [A07] (250g)				<b>Pusdienas</b> Rupjmaize [A01] (30g) Kartupeļi vārīti (130g) Augļu sulas dzēriens (200g) Vistas gaļas zupa [A07, A09] (250g) Maltās gaļas mērce [A01, A07] (150g) Gurķi marinēti (60g)				<b>Pusdienas</b> Augļu sulas ķīselis (150g) Kartupeļi vārīti (150g) Krējuma mērce [A01, A07, A09] (80g) Kotletes [A01, A03, A07] (80g) Biešu salāti (100g) Rīsu krems [A07] (50g)				<b>Pusdienas</b> Kartupeļi vārīti (150g) Krējuma mērce [A01, A07, A09] (100g) Cūkgaļas karbonāde [A01, A03] (100g) Augļu sulas ķīselis (200g) Vanīļas krems [A07] (40g) Svaigu kāpostu, burkānu salāti ar eļļu (100g)			
23,4	115,0	27,4	799,0	33,7	101,8	37,0	873,5	20,8	91,7	36,3	775,9	23,3	111,6	42,5	922,0
<b>Uzturvērtības kopā</b> 34,9 161,2 42,0 1162,4 Sāls(g): 4,5000 ; 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> 51,1 149,2 58,1 1323,8 Sāls(g): 5,2000 ; 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> 35,9 140,0 50,9 1190,0 Sāls(g): 4,1000 ; Cukurs(g): 30,6000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				<b>Uzturvērtības kopā</b> 35,1 159,0 65,6 1367,1 Sāls(g): 4,3000 ; Cukurs(g): 43,8000 (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: 27.05.2019 - 31.05.2019

Galgauskas pamatskola (ēdināšana)

Grupa: bd3-6 gadi

Otrdiena 28.05.2019				Trešdiena 29.05.2019				Ceturtdiena 30.05.2019				Piektdiena 31.05.2019			
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 sieru [A01, A07] (75g)				<b>Brokastis</b> Tēja ar cukuru (200g) Rupjmaize ar vistas ruleti [A01, A07] (75g)				<b>Brokastis</b> Tēja ar cukuru (100g) Rupjmaize ar pusžāvētu desu [A01, A07] (75g)				<b>Brokastis</b> Baltmaize ar sieru [A01, A07] (80g) Bulciņa [A01, A06, A07, A08] (70g) Ābols (150g) Tēja ar cukuru (200g)			
8,0	23,0	9,7	211,9	7,0	25,9	6,8	205,8	5,6	23,0	10,4	207,7	15,8	82,7	21,5	589,0
<b>Pusdienas</b> Kartupeļi vārīti (150g) Augļu sulas dzēriens (100g) Rupjmaize [A01] (20g) Vistas gaļas zupa [A07, A09] (200g) Maltās gaļas mērce [A01, A07] (120g) Gurķi marinēti (30g)				<b>Pusdienas</b> Augļu sulas ķīselis (150g) Kartupeļi vārīti (150g) Krējuma mērce [A01, A07, A09] (80g) Kotletes [A01, A03, A07] (60g) Biešu salāti (80g) Rīsu krems [A07] (30g)				<b>Pusdienas</b> Kartupeļi vārīti (150g) Krējuma mērce [A01, A07, A09] (80g) Cūkgaļas karbonāde [A01, A03] (80g) Svaigu kāpostu, burkānu salāti ar eļļu (80g) Augļu sulas ķīselis (150g) Vaniļas krems [A07] (20g)				<b>Pusdienas</b>			
27,4	76,3	29,4	680,6	16,9	84,8	29,0	666,9	18,6	87,4	32,6	716,4				
<b>Uzturvērtības kopā</b> 35,4 99,3 39,1 892,5 Sāls(g): 4,7000 ; Cukurs(g): 15,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				<b>Uzturvērtības kopā</b> 23,9 110,7 35,8 872,7 Sāls(g): 3,9000 ; Cukurs(g): 28,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				<b>Uzturvērtības kopā</b> 24,2 110,4 43,0 924,1 Sāls(g): 3,8000 ; Cukurs(g): 28,5000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				<b>Uzturvērtības kopā</b> 15,8 82,7 21,5 589,0 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 5,0000 (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: 27.05.2019 - 31.05.2019

Galgauskas pamatskola (ēdināšana)

Grupa: darbinieki

Pirmdiena 27.05.2019				Otrdiena 28.05.2019				Trešdiena 29.05.2019				Ceturtdiena 30.05.2019			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Pusdienas</b> Baltmaize [A01, A07] (45g) Griķi vārīti (150g) Gulašs cūkgaļas [A01, A07] (180g) Tomāti ar krējumu [A07] (100g) Kakao ķīselis ar pienu [A07] (250g)				<b>Pusdienas</b> Rupjmaize [A01] (50g) Kartupeļi vārīti (200g) Augļu sulas dzēriens (200g) Vistas gaļas zupa [A07, A09] (250g) Maltās gaļas mērce [A01, A07] (150g) Gurķi marinēti (70g)				<b>Pusdienas</b> Augļu sulas ķīselis (200g) Baltmaize [A01, A07] (50g) Kartupeļi vārīti (250g) Krējuma mērce [A01, A07, A09] (100g) Kotletes [A01, A03, A07] (100g) Biešu salāti (100g) Rīsu krems [A07] (60g)				<b>Pusdienas</b> Kartupeļi vārīti (200g) Cūkgaļas karbonāde [A01, A03] (100g) Krējuma mērce [A01, A07, A09] (100g) Svaigu kāpostu, burkānu salāti ar eļļu (100g) Augļu sulas ķīselis (200g) Vanīļas krems [A07] (50g) Baltmaize [A01, A07] (45g)			
34,8	169,3	37,1	1149,2	36,2	120,6	37,2	962,4	30,5	151,3	44,7	1129,2	28,3	146,8	45,1	1106,3
<b>Uzturvērtības kopā</b> 34,8 169,3 37,1 1149,2 <b>Sāls(g): 6,2000 ; 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> 36,2 120,6 37,2 962,4 <b>Sāls(g): 5,9000 ; 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> 30,5 151,3 44,7 1129,2 <b>Sāls(g): 5,6000 ; Cukurs(g): 32,9000</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> 28,3 146,8 45,1 1106,3 <b>Sāls(g): 4,8000 ; Cukurs(g): 42,0000</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: 27.05.2019 - 31.05.2019

Galgauskas pamatskola (ēdināšana)

Grupa: 5-9klase

Pirmdiena 27.05.2019				Otrdiena 28.05.2019				Trešdiena 29.05.2019				Ceturtdiena 30.05.2019			
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] (45g) Griķi vārīti (120g) Gulašs cūkgaļas [A01, A07] (150g) Tomāti ar krējumu [A07] (100g) Kakao ķīselis ar pienu [A07] (250g)				<b>Pusdienas</b> Rupjmaize [A01] (50g) Kartupeļi vārīti (150g) Augļu sulas dzēriens (200g) Vistas gaļas zupa [A07, A09] (250g) Maltās gaļas mērce [A01, A07] (150g) Gurķi marinēti (60g)				<b>Pusdienas</b> Augļu sulas ķīselis (200g) Baltmaize [A01, A07] (45g) Kartupeļi vārīti (150g) Krējuma mērce [A01, A07, A09] (100g) Kotletes [A01, A03, A07] (80g) Biešu salāti (100g) Rīsu krems [A07] (50g)				<b>Pusdienas</b> Kartupeļi vārīti (150g) Krējuma mērce [A01, A07, A09] (100g) Cūkgaļas karbonāde [A01, A03] (100g) Svaigu kāpostu, burkānu salāti ar eļļu (100g) Augļu sulas ķīselis (200g) Vanīļas krems [A07] (40g) Baltmaize [A01, A07] (45g)			
30,5	151,7	32,4	1018,9	35,1	112,9	37,2	926,7	25,2	130,8	39,7	979,6	26,9	136,2	43,7	1045,6
<b>Launags</b>				<b>Launags</b>				<b>Launags</b>				<b>Launags</b>			
<b>Uzturvērtības kopā</b> 30,5 151,7 32,4 1018,9 Sāls(g): 5,4000 ; 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> 35,1 112,9 37,2 926,7 Sāls(g): 5,4000 ; 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> 25,2 130,8 39,7 979,6 Sāls(g): 4,5000 ; Cukurs(g): 31,8000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				<b>Uzturvērtības kopā</b> 26,9 136,2 43,7 1045,6 Sāls(g): 4,3000 ; Cukurs(g): 38,8000 (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: 27.05.2019 - 31.05.2019

Galgauskas pamatskola (ēdināšana)

Grupa: 3-4 klase

Pirmdiena 27.05.2019				Otrdiena 28.05.2019				Trešdiena 29.05.2019				Ceturtdiena 30.05.2019			
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)				Cepums [A01] (100g)				Bumbiers (170g)				Banāni (160g)			
4,6	35,6	7,6	229,7	27,4	19,0	20,9	373,7	0,9	21,1	0,6	92,4	2,4	33,6	0,3	146,6
<b>Pusdienas</b>				<b>Pusdienas</b>				<b>Pusdienas</b>				<b>Pusdienas</b>			
Griķi vārīti (100g) Gulašs cūkgaļas [A01, A07] (130g) Tomāti ar krējumu [A07] (80g) Kakao ķīselis ar pienu [A07] (250g)				Rupjmaize [A01] (20g) Kartupeļi vārīti (150g) Augļu sulas dzēriens (200g) Vistas gaļas zupa [A07, A09] (250g) Maltās gaļas mērce [A01, A07] (150g) Gurķi marinēti (60g)				Augļu sulas ķīselis (150g) Kartupeļi vārīti (150g) Krējuma mērce [A01, A07, A09] (80g) Kotletes [A01, A03, A07] (80g) Biešu salāti (100g) Rīsu krems [A07] (50g)				Kartupeļi vārīti (150g) Cūkgaļas karbonāde [A01, A03] (100g) Krējuma mērce [A01, A07, A09] (100g) Svaigu kāpostu, burkānu salāti ar eļļu (100g) Augļu sulas ķīselis (200g) Vaniļas krems [A07] (40g)			
23,4	115,0	27,4	799,0	33,4	100,6	36,8	867,0	20,8	91,7	36,3	775,9	23,3	111,6	42,5	922,0
<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>			
28,0	150,6	35,0	1028,7	60,8	119,6	57,7	1240,7	21,7	112,8	36,9	868,3	25,7	145,2	42,8	1068,6
<b>Sāls(g): 4,5000 ; Cukurs(g): 25,0000</b>				<b>Sāls(g): 5,4000 ; Cukurs(g): 25,0000</b>				<b>Sāls(g): 4,1000 ; Cukurs(g): 25,6000</b>				<b>Sāls(g): 4,3000 ; Cukurs(g): 38,8000</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