Apstiprinu: Saskaņots :

Iestādes vadītāja D. Ābola Iestādes vadītāja V.Maderniece

2024. gada\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2024. gada \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Madonas pilsētas pirmsskolas izglītības iestāde ,,Saulīte”

**MADONAS ĢIMNĀZIJA - KOPGALDS**

ĒDIENKARTE (10. – 12.) Klase

No 28. oktobra – līdz 1. novembrim 2024.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Aler-  gēni. | Ēdiena nosaukums | Porcijas  Iznākums, g | Uzturvielas, g | | | Enerģ.  Kcal |
| Olbv. | Tauki | Ogļhidr. |
|  | **Pēc normām** |  | **20-37** | **27-38** | **90-147** | **800-980** |
| **Pirmdiena - 28. oktobris** | | | | | | |
| 7 | Svaigu kāpostu- gaļas zupa, krējums | 250/20 | 4.85 | 8.28 | 15.26 | **197** |
|  | Plovs ar cūkgaļu | 300 | 17.46 | 15.38 | 58.71 | **459** |
|  | Asortu salāti ar eļļas mērci | 80 | 1.42 | 5.24 | 8.27 | **84** |
| 1,3 | Rudzu maize | 30 | 1.86 | 0.3 | 13.74 | **65** |
|  | **Kopā** |  | **25.59** | **29.2** | **95.98** | **805** |
| **Otrdiena –29. oktobris** | | | | | | |
|  | Vistas buljons ar nūdelēm | 250 | 4.35 | 8.34 | 15.76 | **163** |
|  | Griķi | 150 | 7.56 | 1.86 | 41.58 | **209** |
| 7 | Piena mērce ar burkāniem | 50 | 3.6 | 2.94 | 13.58 | **94** |
| 1,3 | Kotlete ”Veselība” | 70 | 12.54 | 17.63 | 15.87 | **265** |
|  | Burkānu- ābolu salāti | 80 | 1.42 | 3.24 | 4.22 | **80** |
|  | **Kopā** |  | **29.47** | **34.01** | **91.01** | **811** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Trešdiena -30. oktobris** | | | | | | |
| 7 | Dārzeņu sautējums ar gaļu, krējums | 300/20 | 18.86 | 17.06 | 45.9 | **458** |
|  | Gurķu salāti | 70 | 1.98 | 7.53 | 7.35 | **107** |
| 7 | Augļu –ogu biezais ķīselis ar pienu | 80/170 | 7.88 | 3.35 | 54.5 | **256** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Kopā** |  | **28.72** | **27.94** | **107.75** | **811** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Ceturtdiena- 31. oktobris** | | | | | | |
|  | Vārīti kartupeļi | 150 | 7 | 0.35 | 51.8 | **246** |
| 1,7 | Piena mērce | 50 | 1.7 | 5.3 | 13.58 | **98** |
| 1,3 | Cūkgaļas bifšteks | 70 | 17.66 | 17.6 | 10.6 | **272** |
|  | Svaigu kāpostu- burkānu salāti | 80 | 1.42 | 5.24 | 4.22 | **70** |
|  | Deserts- biezpiena sieriņš | 35 | 2.7 | 8. | 40.2 | **180** |
|  | **Kopā** |  | **30.48** | **36.49** | **120.4** | **866** |
| **Piektdiena –1. novembris** | | | | | | |
| 7 | Zirņu zupa ar gaļu, krējums | 280/20 | 18.59 | 22.58 | 24.03 | **434** |
| 1,7 | Rīsu biezputra ar augļiem un | 80/ | 5.39 | 6.07 | 69.68 | **284** |
|  | ogu ķīseli | 170 |  |  |  |  |
| 1,3 | Rudzu maize | 30 | 1.86 | 0.3 | 13.74 | **65** |
| 1,3 | Maize baltā | 20 | 1.88 | 0.73 | 12.68 | **66** |
|  | **Kopā** |  | **27.72** | **29.68** | **120.13** | **849** |

Sagatavoja – pirmskolas iestāžu un skolu māsa Aīda Pelse

**!!! Produktu piegādes aizkavēšanās gadījumā, ēdienkarte var tikt mainīta**

.