Apstiprinu: Saskaņots :

Iestādes vadītāja D. Ābola Iestādes vadītāja V.Maderniece

2025. gada\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2025. gada \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Madonas pilsētas pirmsskolas izglītības iestāde ,,Saulīte”

**MADONAS ĢIMNĀZIJA - KOPGALDS**

 ĒDIENKARTE (10. – 12.) Klase

 No 14.aprīļa – līdz 18.aprīlim 5.nedēļa

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Aler-gēni. | Ēdiena nosaukums | PorcijasIznākums | Uzturvielas, g | Enerģ.Kcal |
| Olbv. | Tauki  | Ogļhidr. |
|  | **Pēc normām** |  | **20-37** | **27-38** | **90-147** | **800-980** |
| **Pirmdiena- 14. aprīlis** |
|  | Vārīti makaroni | 150 | 7.56 | 1.86 | 41.58 | **289.6** |
| 1,7 | Desu stroganovs | 180 | 13.5 | 16.08 | 9.95 |  **198.0** |
|  | Burkānu-kāpostu salāti ar eļļas mērci | 80 | 1.82 | 5.24 |  6.22 |  **19.6** |
| 7 | Dzērveņu uzpūtenis ar pienu | 60/170 | 6.09 | 4.21 | 34.92 | **227.6** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Kopā** |  | **23.4** | **18.6** | **118.0** | **734.8** |
|  **Otrdiena – 15. aprīlis** |
|  | Vārīti kartupeļi  | 150 | 7. | 0.35 | 51.8 | **102.2** |
| 1,7 | Piena mērce | 50 | 3.6 | 2.94 | 13.58 |  **90.1** |
| 1,3 | Cūkgaļas tefteļi |  80 | 15.1 | 17.7 | 11.64 | **263.2** |
|  | Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu | 80 | 1.88 | 5.42 |  6.87 | **198.8** |
| 7 | Banāns | 150 | 2.6 | 0.4 | 44. |  **219.2** |
|  | **Kopā** |  | **26.8** | **36.7** | **108.8** | **873.5** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Trešdiena – 16. aprīlis** |
| 1 | Vārīti rīsi | 150 | 7.61 | 5.84 | 48.93 |  **409.8** |
|  | Vistas filejas strēmelītes |  |  |  |  |  |
| 1,7 | Saldā krējuma-dārzeņu mērcē |  180 | 18.13 | 14.26 | 5.73 | **262.5** |
|  | Kāpostu-gurķu salāti | 80 | 1.75 | 5.29 | 13.19 | **82.7** |
| 7 | Biezpiena sieriņš | 35 | 1.88 |  13. |  23.96 | **152.4** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Kopā** |  | **37.3** | **38.0** | **103.9** | **907.4** |
| **Ceturtdiena – 17. aprīlis** |
| 7 | Pupiņu zupa ar gaļu, krējums | 280/20 | 15.81 | 26.20 | 30.25 |  **396.2** |
| 1 | Putukrējums ar grauzdētu maizi un  | 80/ | 5.39 | 2.07 | 79.68 | **308.2** |
|  | ābolu ķīseli |  170 | 1.88 | 0.73 | 12.68 | **182.2** |
| 1,3,7 | Rudzu maize | 35 | 2.17 | 0.35 | 16.03 | **79.5** |
|  | **Kopā** |  | **23.5** |  **34.4** | **140.1** |  **966.1** |
|  | **Kopā** |  | **26.8** | **36.7** | **108.8** | **873.5** |
| **Piektdiena –18. aprīlis** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Jaukas svētku dienas!** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

 Sagatavoja – pirmskolas iestāžu un skolu māsa Aīda Pelse

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