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 30.septembra – līdz 4. oktobrim 2024.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Rec. Nr. | Ēdiena nosaukums | Porcijas  Iznākums, g | Uzturvielas, g | | | Enerģ.  Kcal |
| Olbv. | Tauki | Ogļhidr. |
|  | **Pēc normām** |  | **20-37** | **27-38** | **90-147** | **800-980** |
| **Pirmdiena -30. septembris** | | | | | | |
| 7 | Sakņu- gaļas zupa, krējums | 220/20 | 6.34 | 7.69 | 13.16 | **148** |
|  | Makaroni ar gaļu un dārzeņiem | 240/60 | 17.98 | 17.07 | 54.96 | **492** |
|  | ,,Asortu” salāti ar eļļas mērci | 70 | 1.75 | 5.29 | 8.19 | **95** |
| 1,3,7 | Rudzu maize | 30 | 1.86 | 0.3 | 13.74 | **65** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Kopā** |  | **27.93** | **30.35** | **90.05** | **800** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Otrdiena – 1. oktobris** | | | | | | |
|  | Vārīti kartupeļi | 170 | 7. | 0.35 | 51.8 | **246** |
|  | Skābētu kāpostu sautējums ar gaļu | 60/270 | 21.15 | 26.76 | 30.76 | **379** |
|  | Banāns | 150 | 2.6 | 0.4 | 44.0 | **194** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Kopā** |  | **30.75** | **27.51** | **126.56** | **819** |
| **Trešdiena –2. oktobris** | | | | | | |
|  | Buljons ar dārzeņiem | 250 | 4.35 | 8.34 | 15.76 | **163** |
|  | Vārīti griķi | 150 | 5.88 | 2.71 | 37.62 | **198** |
| 1,7 | “Kurzemes” stroganovs | 120/50 | 16.37 | 15.82 | 4.86 | **293** |
|  | Svaigu kāpostu- gurķu salāti | 70 | 1.47 | 7.74 | 9.17 | **111** |
|  | **Kopā** |  | **28.07** | **34.61** | **77.41** | **765** |
| **Ceturtdiena – 3. oktobris** | | | | | | |
|  | Vārīti kartupeļi | 150 | 7. | 0.35 | 51.8 | **246** |
| 7 | Piena mērce | 50 | 3.6 | 2.94 | 13.58 | **94** |
| 1,3 | Gaļas plācenīši | 80 | 12.54 | 17.63 | 15.87 | **265** |
|  | Burkānu- ābolu salāti | 80 | 1.42 | 3.24 | 9.22 | **80** |
| 7 | Kakao biezais ķīselis ar pienu | 80/150 | 4.83 | 8.29 | 40.37 | **295** |
|  | **Kopā** |  | **29.39** | **32.45** | **130.84** | **980** |
| **Piektdiena –4.** **oktobris** | | | | | | |
| 7 | Borščs, krējums | 280/20 | 18.59 | 17.64 | 24.04 | **364** |
| 7 | Biezpiena krēms ar augļu- ogu ķīseli | 70  170 | 5.63  1.32 | 9.95  0.21 | 6.53  47.7 | **157**  **153** |
| 1,3,7 | Maize baltā | 20 | 1.88 | 0.73 | 12.68 | **66** |
| 1,3,7 | Rudzu maize | 30 | 1.86 | 0.3 | 13.74 | **65** |
|  | **Kopā** |  | **29.28** | **28.83** | **104.69** | **805** |

Sagatavoja – pirmskolas iestāžu un skolu māsa Aīda Pelse

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