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 7. oktobris – līdz 11.oktobris 2024.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Aler-  gēni. | Ēdiena nosaukums | Porcijas  Iznākums | Uzturvielas, g | | | Enerģ.  Kcal |
| Olbv. | Tauki | Ogļhidr. |
|  | **Pēc normām** |  | **20-37** | **27-38** | **90-147** | **800-980** |
| **Pirmdiena- 7. oktobris** | | | | | | |
|  | Vārīti griķi | 150 | 7.56 | 1.86 | 41.58 | **209** |
| 1,7 | Desu stroganovs | 180 | 13.5 | 16.08 | 9.95 | **274** |
|  | Burkānu-kāpostu salāti ar eļļas mērci | 80 | 1.82 | 5.24 | 6.22 | **80** |
| 7 | Dzērveņu uzpūtenis ar pienu | 60/170 | 6.09 | 4.21 | 34.92 | **244** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Kopā** |  | **28.97** | **27.39** | **92.67** | **807** |
| **Otrdiena – 8. oktobris** | | | | | | |
| 7 | Pupiņu zupa ar gaļu, krējums | 280/20 | 15.81 | 26.20 | 30.25 | **378** |
| 1 | Putukrējums ar rīsiem un ābolu ķīseli | 80/170 | 5.39 | 2.07 | 79.68 | **364** |
| 1,3,7 | Maize baltā | 20 | 1.88 | 0.73 | 12.68 | **66** |
| 1,3,7 | Rudzu maize | 35 | 2.17 | 0.35 | 16.03 | **76** |
|  | **Kopā** |  | **25.25** | **29.35** | **138.64** | **884** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Trešdiena – 9. oktobris** | | | | | | |
| 1 | Rīsi | 150 | 7.61 | 5.84 | 48.93 | **293** |
|  | Vistas filejas strēmelītes |  |  |  |  |  |
| 1,7 | Saldā krējuma-dārzeņu mērcē | 180 | 18.13 | 14.26 | 5.73 | **295** |
|  | Kāpostu-gurķu salāti | 80 | 1.75 | 5.29 | 13.19 | **75** |
| 7 | Biezpiena sieriņš | 35 | 1.88 | 13. | 23.96 | **220** |
| 1,3,7 | Maize | 35 | 2.17 | 0.35 | 16.03 | **76** |
|  | **Kopā** |  | **31.54** | **38.74** | **107.84** | **959** |
| **Ceturtdiena – 10. oktobris** | | | | | | |
|  | Vārīti kartupeļi | 150 | 7. | 0.35 | 51.8 | **246** |
| 1,7 | Piena mērce | 50 | 3.6 | 2.94 | 13.58 | **94** |
| 1,3 | Karbonāde | 80 | 15.1 | 17.7 | 11.64 | **257** |
|  | Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu | 80 | 1.88 | 5.42 | 6.87 | **68** |
| 7 | Banāns | 150 | 2.6 | 0.4 | 44. | **194** |
|  | **Kopā** |  | **30.18** | **26.81** | **127.89** | **859** |
| **Piektdiena –11. oktobris** | | | | | | |
| 7 | Rasoļņiks, krējums | 250/20 | 6.34 | 5.49 | 20.16 | **228** |
|  | Vārīti makaroni | 170 | 6.33 | 1.86 | 40.93 | **211** |
| 1,7 | Cūkgaļas - aknu stroganovs | 180 | 12.57 | 15.62 | 7.87 | **235** |
|  | “Asortu” dārzeņu salāti | 80 | 0.92 | 4.45 | 9.6 | **75** |
| 1,3,7 | Rudzu maize | 30 | 1.86 | 0.3 | 13.74 | **65** |
|  | **Kopā** |  | **28.02** | **27.72** | **92.3** | **814** |

Sagatavoja – pirmskolas iestāžu un skolu māsa Aīda Pelse

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