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 12. maija – līdz 16. maijam 2025. 4.nedēļa

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 – 12. maijs** | | | | | | |
| 7 | Sakņu- gaļas zupa, krējums | 250/20 | 3.34 | 10.69 | 16.16 | **400.0** |
|  | Makaroni ar gaļu un dārzeņiem | 220/60 | 14.85 | 20.62 | 55.96 | **332.5** |
|  | ,,Asortu” salāti ar eļļas mērci | 70 | 1.75 | 6.29 | 8.19 | **58.4** |
| 1,3,7 | Rudzu maize | 30 | 1.86 | 0.3 | 15.69 | **22.9** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Kopā** |  | **22.8** | **37.9** | **96.0** | **813.8** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Otrdiena – 13. maijs** | | | | | | |
| 7 | Vistas gaļas zupa, krējums | 250/20 | 3.7 | 8.8 | 18.92 | **442.2** |
|  | Vārīti kartupeļi | 170 | 5. | 1.35 | 53.8 | **122.6** |
|  | Skābētu kāpostu sautējums ar gaļu | 60/270 | 13.1 | 22.75 | 31.98 | **211.3** |
| 1,3,7 | Rudzu maize |  |  |  |  | **27.1** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Kopā** |  | **21.8** | **32.9** | **104.7** | **803.2** |
| **Trešdiena – 14. maijs** | | | | | | |
|  | Buljons ar dārzeņiem | 250 | 5.35 | 7.34 | 12.76 | **255.1** |
|  | Vārīti griķi | 150 | 5.88 | 2.71 | 46.62 | **260.6** |
| 1,7 | “Kurzemes” stroganovs | 120/50 | 18.7 | 15.21 | 29.86 | **248.5** |
|  | Svaigu kāpostu- gurķu salāti | 70 | 3.47 | 7.74 | 9.66 | **57.4** |
|  | **Kopā** |  | **33.4** | **33.0** | **98.9** | **821.6** |
| **Ceturtdiena – 15. maijs** | | | | | | |
|  | Vārīti kartupeļi | 150 | 7. | 0.35 | 51.8 | **81.7** |
| 7 | Piena mērce | 50 | 3.6 | 2.94 | 8.58 | **19.5** |
| 1,3 | Gaļas plācenīši | 80 | 14.75 | 16.38 | 10.87 | **262.9** |
|  | Burkānu- ābolu salāti | 80 | 1.42 | 3.24 | 6.22 | **67.7** |
| 7 | Kakao biezais ķīselis ar pienu | 80/150 | 4.83 | 8.29 | 30.63 | **415.2** |
|  | **Kopā** |  | **31.6** | **31.2** | **108.1** | **847.0** |
| **Piektdiena – 16. maijs** | | | | | | |
| 7 | Pupiņu zupa ar gaļu, krējums | 280/20 | 18.59 | 19.64 | 24.04 | **449.3** |
| 1,7 | Mannā biezputra ar augļiem un | 100/ | 5.39 | 9.07 | 69.68 | **211.4** |
|  | ogu ķīseli | 170 | 1.76 | 1.69 | 16.64 | **115.5** |
| 1,3,7 | Rudzu maize | 30 | 1.86 | 0.3 | 13.74 | **103.4** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Kopā** |  | **27.6** | **30.7** | **124.1** | **879.6** |

Sagatavoja – pirmskolas iestāžu un skolu māsa Aīda Pelse

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