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 29.septembra- līdz 3.oktobrim 2025. **4. nedēļa**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Ēdiena nosaukums | Porcijas  Iznākums | | Uzturvielas, g | | | Enerģ.  Kcal |
| Olbv. | Tauki | Ogļhidr. |
|  | **Pēc normām** |  | | **20-37** | **27-38** | **90-147** | **800-980** |
| **Pirmdiena-29. septembris** | | | | | | | |
|  | Svaigu dārzeņu gaļas zupa | 200 | 5.12 | | 9.8 | 23.92 | **143.3** |
| 1,3 | Vārīti makaroni | 150 | 7.56 | | 1.86 | 51.58 | **430.6** |
| 1,7 | Cūkgaļas gulašs | 100 | 13.5 | | 12.8 | 17.95 | **223.9** |
|  | Svaigu kāpostu-gurķu salāti | 80 | 1.75 | | 4.29 | 10.19 | **74.0** |
|  |  |  |  | |  |  |  |
|  | **Kopā** |  | **27.93** | | **28.75** | **103.64** | **871.8** |
| **Otrdiena-30. septembris** | | | | | | | |
|  | Vārīti kartupeļi | 150 | 7.56 | | 1.86 | 41.58 | **189.6** |
| 1,7 | Piena mērce | 50 | 1.7 | | 6.6 | 13.58 | **196.3** |
| 1,3 | ‘’Viltotais zaķis’’ ar sieru | 70 | 14.05 | | 16.05 | 4.82 | **69.9** |
|  | ‘’Asortu’’ dārzeņu salāti ar eļļu | 80 | 1.87 | | 5.74 | 9.17 | **72.9** |
| 1,7 | Mannā biezputra ar | 80 | 5.39 | | 6.07 | 29.68 | **284.0** |
|  | ābolu ķīseli | 170 | 0.5 | | 0.21 | 28.5 | **76.4** |
|  | **Kopā** |  | **31.07** | | **36.53** | **127.33** | **889.1** |
| **Trešdiena-1. oktobris** | | | | | | | |
| 1,3 | Makaroni ar cūkgaļu un dārzeņiem | 250 | 19.47 | | 17.07 | 68.35 | **535.0** |
|  | Svaigu kāpostu – burkānu salāti | 80 | 1.75 | | 5.29 | 8.19 | **146.6** |
| 1,3, | Bulciņa ar aprikožu pildījumu | 60 | 2.88 | | 13.74 | 43.96 | **223.0** |
|  |  |  |  | |  |  |  |
|  | **Kopā** |  | **24.1** | | **36.1** | **120.5** | **904.6** |
| **Ceturtdiena- 2. oktobris** | | | | | | | |
|  | Vārīti rīsi | 150 | 7 | | 0.35 | 51.8 | **102.2** |
| 7 | Burkānu mērce | 60 | 3.6 | | 2.9 | 11.88 | **117.4** |
|  | Cepts vistas pusstilbiņš | 90 | 13.35 | | 21.16 | 14.78 | **361.9** |
|  | Svaigu dārzeņu salāti | 80 | 1.75 | | 5.29 | 5.19 | **79.4** |
|  | Biezais augļu- ogu ķīselis ar | 100 | 3.79 | | 4.19 | 24.83 | **99.4** |
| 7 | pienu | 200 | 6.7 | | 3.1 | 7.47 | **122.5** |
|  | **Kopā** |  | **36.19** | | **35.99** | **115.95** | **882.8** |
| **Piektdiena- 3. oktobris** | | | | | | | |
| 7 | Soļanka, krējums | 300/20 | 18.29 | | 18.64 | 40.03 | **455.9** |
| 1,7 | Putukrējums ar rīsiem un | 90 | 6.15 | | 14.96 | 42.5 | **192.7** |
|  | dzērveņu ķīseli | 170 | 0.5 | | 0.21 | 48.5 | **176.4** |
| 1,3 | Maize | 30 | 1.86 | | 3.3 | 13.74 | **119.3** |
|  | **Kopā** |  | **26.8** | | **37.11** | **144.77** | **944.3** |

Sagatavoja – pirmskolas iestāžu un skolu māsa Aīda Pelse

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