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 | PorcijasIznākums | 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.**