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 20. janvāra – līdz 24. janvārim 2025.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Ēdiena nosaukums | Porcijas  Iznākums | | Uzturvielas, g | | | Enerģ.  Kcal |
| Olbv. | Tauki | Ogļhidr. |
|  | **Pēc normām** |  | | **20-37** | **27-38** | **90-147** | **800-980** |
| **Pirmdiena - 20. janvāris** | | | | | | | |
| 1 | Tomātu –gaļas zupa ,krējums | 250/ | 4.35 | | 8.34 | 28.76 | **253** |
| 1,7 | Griķi | 150 | 7.56 | | 1.86 | 41.58 | **209** |
| 7 | Maltas gaļas mērce | 170 | 16.37 | | 13.34 | 12.86 | **256** |
| 7 | Kāpostu – burkānu salāti | 80 | 1.75 | | 5.29 | 8.19 | **85** |
|  |  |  |  | |  |  |  |
|  | **Kopā** |  | **30.03** | | **28.83** | **91.39** | **803** |
| **Otrdiena –21. janvāris** | | | | | | | |
| 1,3 | Vārīti makaroni | 150 | 5.88 | | 2.71 | 37.62 | **198** |
| 1,7 | Piena mērce | 50 | 1.7 | | 5.3 | 13.58 | **98** |
| 1,3 | ‘’Viltotais zaķis’’ ar sieru | 70 | 16.54 | | 16.05 | 4.82 | **239** |
|  | Dārzeņu salāti ar eļļu | 80 | 1.87 | | 5.74 | 9.17 | **88** |
|  | Banāni | 200 | 2.7 | |  | 40.2 | **180** |
|  | **Kopā** |  | **28.69** | | **29.8** | **105.39** | **803** |
| **Trešdiena –22. janvāris** | | | | | | | |
|  | Vistas-gaļas zupa ar dārzeņiem | 250 | 4.35 | | 8.34 | 15.76 | **163** |
| 7 | Miežu putraimu biezputra ar | 250/ | 22.22 | | 14.69 | 82.85 | **497** |
| 1 | Gaļas circenīšiem mērcē | 130 |  | |  |  |  |
| 7 | Burkānu- ābolu salāti | 80 | 1.98 | | 7.53 | 11.35 | **139** |
|  | **Kopā** |  | **28.55** | | **30.56** | **109.96** | **799** |
|  |  |  |  | |  |  |  |
| **Ceturtdiena -23. janvāris** | | | | | | | |
|  | Vārīti kartupeļi | 150 | 7 | | 0.35 | 51.8 | **246** |
| 7 | Piena mērce | 50 | 3.6 | | 2.9 | 13.58 | **94** |
|  | Cepts vistas pusstilbiņš | 80 | 15.54 | | 20.44 | 14.78 | **319** |
|  | ‘’Asortu’’ salāti | 80 | 1.75 | | 5.29 | 5.19 | **75** |
|  | Jogurts ar augļiem | 100 | 3.3 | | 3.2 | 5. | **67** |
|  | **Kopā** |  | **31.19** | | **32.18** | **90.35** | **801** |
| **Piektdiena –24. janvāris** | | | | | | | |
| 7 | Soļanka, krējums | 280/ | 18.59 | | 17.64 | 40.03 | **459** |
| 1,3 | Putukrējums ar grauzdētu rudzu maizi un | 90 | 7.88 | | 5.35 | 42.5 | **241** |
| 7 | ābolu ķīseli | 170 |  | |  |  |  |
| 1,3 | Maize | 30 | 1.86 | | 0.3 | 13.74 | **65** |
|  | **Kopā** |  | **28.33** | | **23.29** | **96.27** | **765** |

Sagatavoja – pirmskolas iestāžu un skolu māsa Aīda Pelse

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