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 17. marta – līdz 21. martam 2025. - 1. nedēļa

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Aler-  gēni. | Ēdiena nosaukums | Porcijas  Iznākums | Uzturvielas, g | | | Enerģ.  Kcal |
| Olbv. | Tauki | Ogļhidr. |
|  | **Pēc normām** |  | **20-37** | **27-38** | **90-147** | **800-980** |
| **Pirmdiena - 17. marts** | | | | | | |
| 7 | Vistas gaļas zupa, krējums | 250/20 | 8.42 | 9.8 | 18.92 | **250.7** |
| 1,3 | Vārīti makaroni | 140 | 7.56 | 1.86 | 41.58 | **263.6** |
| 1,7 | Cūkgaļas gulašs | 150 | 13.5 | 20.1 | 7.95 | **259.8** |
|  | Dārzeņu salāti ar āboliem | 80 | 1.75 | 5.29 | 7.19 | **63.3** |
| 1,3,7 | Maize | 35 | 2.17 | 0.35 | 17.06 | **76** |
|  | **Kopā** |  | **33.4** | **37.4** | **92.7** | **837.4** |
| **Otrdiena – 18. marts** | | | | | | |
| 1,3 | Vistas gaļas buljons ar nūdelēm | 200 | 4.35 | 8.34 | 13.56 | **217.8** |
|  | Vārīti kartupeļi | 150 | 6.33 | 0.37 | 40.93 | **102.2** |
| 1,7 | Dārzeņu- tomātu mērcē | 35 | 3.6 | 2.9 | 13.58 | **47.7** |
| 1,3 | Cūkgaļas tefteļi | 120 | 9.9 | 20.25 | 16.79 | **280.8** |
|  | Svaigu kāpostu- burkānu salāti ar eļļu | 80 | 1.42 | 5.24 | 8.64 | **147.3** |
|  | **Kopā** |  | **25.6** | **37.1** | **93.5** | **805.7** |
| **Trešdiena- 19. marts** | | | | | | |
| 7 | Svaigu kāpostu borščs ar gaļu, krējums | 280/20 | 18.59 | 24.64 | 18.09 | **384.7** |
| 7 | Biezpiena krēms ar augļu-ogu mērci | 110/180 | 13.44 | 9.41 | 61.68 | **335.4** |
| 1,3,7 | Rudzu maize | 50 | 2.17 | 0.35 | 16.03 | **108.2** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Kopā** |  | **34.2** | **34.4** | **95.8** | **828.3** |
| **Ceturtdiena –20. marts** | | | | | | |
|  | Vārīti kartupeļi | 150 | 5.88 | 2.71 | 37.62 | **180.8** |
| 7 | Krējuma mērce | 50 | 2.6 | 2.94 | 13.58 | **121.1** |
| 1,3 | Kotlete “mājas” gaumē | 90 | 12.87 | 13.63 | 14.87 | **244.1** |
|  | ,,Asortu” salāti ar eļļu | 80 | 1.75 | 5.29 | 13.19 | **81.6** |
| 7 | Jogurts ar ogām | 260 | 3.3 | 12.83 | 21.24 | **211.4** |
|  | **Kopā** |  | **26.4** | **37.4** | **100.5** | **839.0** |
| **Piektdiena – 21. marts** | | | | | | |
| 7 | Skābeņu- gaļas zupa, krējums | 250/20 | 6.34 | 5.49 | 15.16 | **238.1** |
| 7 | Zirņu biezenis ar gaļas circenīšiem | 200 | 15.51 | 22.36 | 39.89 | **216.8** |
| 7 | Burkānu salāti | 80 | 1.38 | 5.81 | 7.29 | **210.1** |
| 1,3,7 | Maize | 30 | 2.17 | 4.24 | 30.06 | **149.4** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Kopā** |  | **25.4** | **37.9** | **92.4** | **814.4** |

Sagatavoja – pirmskolas iestāžu un skolu māsa Aīda Pelse

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