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 24. marta- līdz 28. martam 2025. 2. nedēļa

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Aler-  gēni. | Ēdiena nosaukums | Porcijas  Iznākums, g | Uzturvielas, g | | | Enerģ.  Kcal |
| Olbv. | Tauki | Ogļhidr. |
|  | **Pēc normām** |  | **20-37** | **27-38** | **90-147** | **800-980** |
| **Pirmdiena -24. marts** | | | | | | |
| 7 | Svaigu kāpostu- gaļas zupa, krējums | 250/20 | 3.85 | 8.28 | 15.26 | **211.3** |
|  | Plovs ar cūkgaļu | 300 | 15.46 | 17.38 | 67.71 | **469.7** |
|  | Asortu salāti ar ķirbjiem | 80 | 0.42 | 5.24 | 8.27 | **61.9** |
| 1,3 | Rudzu maize | 35 | 1.17 | 6.4 | 15.36 | **99.4** |
|  | **Kopā** |  | **20.9** | **37.3** | **106.6** | **842.3** |
| **Otrdiena- 25. marts** | | | | | | |
|  | Vistas buljons ar nūdelēm | 250 | 4.35 | 8.34 | 15.76 | **308.2** |
|  | Griķi | 150 | 7.56 | 1.86 | 41.58 | **196.1** |
| 7 | Piena mērce ar burkāniem | 50 | 3.6 | 2.94 | 13.58 | **55.8** |
| 1,3 | Kotlete ”Veselība” | 70 | 17.54 | 17.63 | 15.87 | **175.9** |
|  | Burkānu- ābolu salāti | 80 | 1.42 | 3.24 | 4.22 | **66.5** |
| 1,3 | Rudzu maize | 35 | 2.33 | 2.19 | 0.89 | **39.8** |
|  | **Kopā** |  | **36.8** | **36.2** | **91.9** | **843.1** |
| **Trešdiena- 26. marts** | | | | | | |
| 7 | Dārzeņu sautējums ar gaļu, krējums | 300/20 | 14.44 | 19.06 | 45.9 | **366.1** |
|  | Gurķu salāti ar zaļumiem | 70 | 0.98 | 7.53 | 7.35 | **16.1** |
| 7 | Augļu –ogu biezais ķīselis ar pienu | 80/170 | 3.68 | 3.35 | 54.5 | **290.7** |
| 1,3 | Rudzu maize | 35 | 1.2 | 5.76 | 8.95 | **198.8** |
|  | **Kopā** |  | **20.3** | **35.7** | **116.7** | **871.7** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Ceturtdiena- 27. marts** | | | | | | |
|  | Vārīti kartupeļi | 150 | 7 | 0.35 | 51.8 | **102.2** |
| 1,7 | Piena mērce | 50 | 1.7 | 5.3 | 13.58 | **194.9** |
| 1,3 | Cūkgaļas bifšteks | 70 | 18.66 | 17.6 | 8.6 | **297.3** |
|  | Svaigu kāpostu- burkānu salāti | 80 | 1.42 | 4.25 | 4.22 | **57.4** |
|  | Deserts- biezpiena sieriņš | 35 | 4.52 | 8. | 20.1 | **116.1** |
|  | **Kopā** |  | **33.3** | **35.5** | **98.3** | **844.9** |
| **Piektdiena- 28. marts** | | | | | | |
| 7 | Zirņu zupa ar gaļu, krējums | 280/20 | 16.25 | 21.93 | 25.03 | **429.9** |
| 1,7 | Rīsu biezputra ar augļiem un | 80/ | 3.39 | 6.07 | 73.53 | **47.0** |
|  | ogu ķīseli | 170 |  |  |  | **192.5** |
| 1,3 | Rudzu maize | 30 | 1.86 | 1.6 | 16.74 | **146.0** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Kopā** |  | **21.5** | **29.6** | **115.3** | **815.4** |

Sagatavoja – pirmskolas iestāžu un skolu māsa Aīda Pelse

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

.