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 31.marta- līdz 4.aprīlim 2025. 3. nedēļa

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Ēdiena nosaukums | Porcijas  Iznākums | | Uzturvielas, g | | | Enerģ.  Kcal |
| Olbv. | Tauki | Ogļhidr. |
|  | **Pēc normām** |  | | **20-37** | **27-38** | **90-147** | **800-980** |
| **Pirmdiena -31. marts** | | | | | | | |
| 1 | Tomātu –gaļas zupa ,krējums | 250/ | 4.35 | | 8.34 | 28.76 | **197.3** |
|  | Vārīti kartupeļi | 150 | 7.56 | | 1.86 | 41.58 | **289.6** |
| 7 | Maltas gaļas mērce | 150 | 16.37 | | 12.21 | 12.86 | **245.4** |
| 7 | Kāpostu – burkānu salāti | 80 | 1.75 | | 5.29 | 8.19 | **37.7** |
| 1,3 | Maize | 30 | 3.37 | | 0.8 | 14.11 | **39.8** |
|  | **Kopā** |  | **33.4** | | **28.5** | **105.5** | **809.8** |
| **Otrdiena -1. aprīlis** | | | | | | | |
| 1,3 | Vārīti makaroni | 150 | 5.88 | | 2.71 | 46.03 | **422.7** |
| 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** |
|  | Dārzeņu salāti ar eļļu | 80 | 1.87 | | 5.74 | 9.17 | **72.9** |
|  | Banāni | 200 | 2.7 | | 1.4 | 48.2 | **123.6** |
|  | **Kopā** |  | **26.2** | | **32.5** | **121.8** | **885.4** |
| **Trešdiena -2. aprīlis** | | | | | | | |
|  | Vistas-gaļas zupa ar dārzeņiem | 250 | 4.35 | | 8.34 | 23.76 | **396.3** |
| 7 | Miežu putraimu biezputra ar | 250/ | 19.4 | | 18.69 | 82.85 | **231.4** |
| 1 | Gaļas circenīšiem mērcē | 100 |  | |  |  |  |
| 7 | Burkānu- ābolu salāti | 80 | 1.98 | | 7.53 | 11.35 | **105.4** |
| 1,3 | Maize | 20 | 1.37 | | 3.04 | 13.44 | **244.4** |
|  | **Kopā** |  | **27.1** | | **37.6** | **131.4** | **977.5** |
| **Ceturtdiena – 3. aprīlis** | | | | | | | |
|  | Vārīti kartupeļi | 150 | 7 | | 0.35 | 51.8 | **102.12** |
| 7 | Piena mērce | 50 | 3.6 | | 2.9 | 13.58 | **201.6** |
|  | Cepts vistas pusstilbiņš | 80 | 13.35 | | 23.16 | 14.78 | **299.6** |
|  | ‘’Asortu’’ salāti | 80 | 1.75 | | 5.29 | 5.19 | **116.4** |
|  | Jogurts ar augļiem | 100 | 2.3 | | 6.2 | 5.55 | **95.7** |
|  | **Kopā** |  | **28.0** | | **37.9** | **90.9** | **815.8** |
| **Piektdiena -4. aprīlis** | | | | | | | |
| 7 | Soļanka, krējums | 280/ | 15.59 | | 20.64 | 40.03 | **401.8** |
| 1,3 | Putukrējums ar grauzdētu rudzu maizi un | 90 | 4.15 | | 13.26 | 42.5 | **167.5** |
| 7 | ābolu ķīseli | 170 |  | |  | 1.73 | **113.4** |
| 1,3 | Maize | 30 | 1.86 | | 3.3 | 13.74 | **125.6** |
|  | **Kopā** |  | **21.6** | | **37.2** | **98.0** | **808.3** |

Sagatavoja – pirmskolas iestāžu un skolu māsa Aīda Pelse

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