Apstiprinu: Saskaņots :

Iestādes vadītāja D. Ābola Iestādes vadītāja V.Maderniece

2024. gada\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2024. gada \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Madonas pilsētas pirmsskolas izglītības iestāde ,,Saulīte”

**MADONAS ĢIMNĀZIJA - KOPGALDS**

 ĒDIENKARTE (10. – 12.) Klase

 No 16.decembra – līdz 20. decembrim 2024.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Rec. Nr. | Ēdiena nosaukums | PorcijasIznākums, g | Uzturvielas, g | Enerģ.Kcal |
| Olbv. | Tauki  | Ogļhidr. |
|  | **Pēc normām** |  | **20-37** | **27-38** | **90-147** | **800-980** |
| **Pirmdiena -16. decembris** |
| 7 | Sakņu- gaļas zupa, krējums | 250/20 | 6.34 | 7.69 | 13.16 |  **148** |
|  | Makaroni ar gaļu un dārzeņiem | 220/60 | 17.98 | 17.07 | 54.96 | **492** |
|  | ,,Asortu” salāti ar eļļas mērci | 70 | 1.75 | 5.29 | 8.19 | **95** |
| 1,3,7 | Rudzu maize | 30 | 1.86 | 0.3 | 13.74 | **65** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Kopā** |  | **27.93** | **30.35** | **90.05** | **800** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Otrdiena – 17. decembris** |
| 7 | Vistas gaļas zupa, krējums | 250/20 | 4.7 | 9.8 | 18.92 |  **194** |
|  | Vārīti kartupeļi | 170 | 7. | 0.35 | 51.8 | **246** |
|  | Skābētu kāpostu sautējums ar gaļu | 60/270 | 21.15 | 26.76 | 30.76 | **379** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Kopā** |  | **32.85** | **36.91** | **101.48** | **819** |
| **Trešdiena –18. decembris** |
|  | Buljons ar dārzeņiem | 250 | 4.35 | 8.34 | 15.76 |  **163** |
|  | Vārīti griķi | 150 | 5.88 | 2.71 | 37.62 | **198** |
| 1,7 | “Kurzemes” stroganovs | 120/50 | 16.37 | 15.82 | 4.86 |  **293** |
|  | Svaigu kāpostu- gurķu salāti | 70 | 1.47 | 7.74 | 9.17 |  **111** |
|  | **Kopā**  |  | **28.07** | **34.61** | **77.41** |  **765** |
| **Ceturtdiena – 19. decembris** |
| 7 | Pupiņu zupa ar gaļu, krējums | 280/20 | 18.59 |  17.64 | 24.04 |  **344** |
| 1,7 | Mannā biezputra ar augļiem un | 100/ | 5.39 | 9.07 | 69.68 | **334** |
|  | ogu ķīseli | 170 |  |  |  |  |
| 1,3,7 | Maize baltā | 20 | 1.88 | 0.73 | 12.68 |  **66** |
| 1,3,7 | Rudzu maize | 30 | 1.86 | 0.3 | 13.74 |  **65** |
|  | **Kopā** |  | **27.72** | **27.74** | **120.14** | **809** |
| **Piektdiena –20. decembris** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

 Sagatavoja – pirmskolas iestāžu un skolu māsa Aīda Pelse

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