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 6.oktobra – līdz 10. oktobrim 2025. **1. 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- 6.oktobris** | | | | | | |
| 1,3 | Vistas gaļas zupa ar nūdelēm | 200 | 8.35 | 3.34 | 13.56 | **251.3** |
|  | Plovs ar cūkgaļu | 200 | 17.46 | 14.02 | 67.71 | **376.2** |
|  | Mazsālīti gurki | 50 | 0.42 | 5.24 | 8.27 | **7.1** |
| 1,3 | Rudzu maize | 35 | 3.17 | 6.4 | 16.56 | **169.0** |
|  | **Kopā** |  | **29.4** | **29.0** | **106.1** | **803.6** |
| **Otrdiena- 7.oktobris** | | | | | | |
|  | Vārīti griķi | 150 | 5.88 | 2.71 | 37.62 | **217.2** |
| 7 | Piena mērce ar burkāniem | 50 | 3.6 | 5.94 | 18.58 | **57.6** |
| 1,3 | Kotlete ”Veselība” | 80 | 14.6 | 21.11 | 10.87 | **311.5** |
|  | Svaigu dārzeņu salāti | 80 | 1.42 | 8.24 | 4.22 | **108.2** |
|  | Banāni | 150 | 2.7 |  | 28.41 | **118.2** |
|  | **Kopā** |  | **28.2** | **38.0** | **89.7** | **812.7** |
| **Trešdiena- 8.oktobris** | | | | | | |
| 7 | Vārīti kartupeļi | 150 | 7 | 0.35 | 51.8 | **163.4** |
|  | Vistas filejas strēmelītes |  |  |  |  |  |
| 1,7 | Saldā krējuma-dārzeņu mērcē | 200 | 15.76 | 19.35 | 5.72 | **271.7** |
|  | Kāpostu- ķirbju salāti | 80 | 0.46 | 3.1 | 2.12 | **96.4** |
| 7 | Deserts- biezpiena sieriņš | 50 | 13.08 | 13.9 | 29.86 | **301.9** |
|  | **Kopā** |  | **36.3** | **36.7** | **89.5** | **833.4** |
| **Ceturtdiena- 9.oktobris** | | | | | | |
|  | Dārzeņu sautējums ar | 250 | 11.44 | 17.06 | 45.9 | **174.5** |
|  | gaļu | 80 | 10.98 | 7.53 | 7.35 | **258.1** |
|  | Gurķu salāti ar zaļumiem | 50 | 0.98 | 6.32 | 7.35 | **6.5** |
| 7 | Kakao biezais ķīselis ar | 90/ | 1.83 | 6.19 | 24.83 | **273.7** |
| 7 | pienu | 200 | 2.07 | 1.1 | 11.37 | **126.5** |
|  | **Kopā** |  | **27.3** | **38.2** | **96.8** | **839.3** |
| **Piektdiena- 10.oktobris** | | | | | | |
| 7 | Zirņu zupa ar gaļu, krējums | 250/20 | 15.35 | 21.93 | 25.03 | **454.1** |
| 1,7 | Rīsu biezputra ar augļiem un | 90/ | 3.39 | 8.07 | 72.63 | **162.4** |
|  | ogu ķīseli | 150 |  |  |  | **59.8** |
| 1,3 | Rudzu maize | 35 | 1.86 | 3.8 | 16.74 | **169.0** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Kopā** |  | **20.6** | **33.8** | **114.4** | **845.3** |

Sagatavoja – pirmskolas iestāžu un skolu māsa Aīda Pelse

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