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 13.oktobra – līdz 17. oktobrim 2025. **2. 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 - 13.oktobris** | | | | | | |
|  | Skābeņu- gaļas zupa | 250 | 8.34 | 5.49 | 15.16 | **362.4** |
| 7 | Zirņu biezenis ar gaļas circenīšiem | 220 | 15.51 | 20.86 | 39.89 | **221.8** |
| 7 | mērcē |  |  |  |  |  |
| 7 | Burkānu salāti ar grauzdētām sēkliņām | 80 | 6.68 | 5.81 | 9.29 | **160.2** |
| 1,3,7 | Maize | 40 | 2.17 | 4.24 | 26.06 | **79.5** |
|  | **Kopā** |  | **32.7** | **36.4** | **90.4** | **814.4** |
| **Otrdiena - 14.oktobris** | | | | | | |
|  | Vārīti kartupeļi | 150 | 6.33 | 0.37 | 40.93 | **163.4** |
| 1,3 | Cūkgaļas tefteļi | 120 | 9.9 | 12.25 | 16.79 | **282.9** |
| 1,7 | Dārzeņu- tomātu mērcē | 50 | 2.65 | 2.9 | 13.58 | **44.7** |
|  | Svaigu kāpostu- burkānu salāti ar eļļu | 70 | 3.7 | 9.34 | 16.79 | **62.1** |
| 7,8 | Biezais piena ķīselis ar riekstiem un | 150 | 1.42 | 5.24 | 8.64 | **164.8** |
|  | Sarkano plūmīšu mērci | 100 | 1.2 | 0.3 | 15.67 | **106.6** |
|  | **Kopā** |  | **25.2** | **30.4** | **112.4** | **824.5** |
| **Trešdiena- 15.oktobris** | | | | | | |
| 7 | Vistas gaļas zupa | 200 | 5.12 | 9.8 | 23.92 | **143.3** |
|  | Griķi | 150 | 7.56 | 1.86 | 51.58 | **430.6** |
| 1,7 | Cūkgaļas stroganovs | 100 | 13.5 | 12.8 | 17.95 | **223.9** |
|  | Dārzeņu salāti ar āboliem | 80 | 1.75 | 4.29 | 10.19 | **74.0** |
| 1,3,7 | Maize | 40 | 2.17 | 0.35 | 35.76 | **69.6** |
|  | **Kopā** |  | **30.1** | **29.1** | **139.4** | **941.4** |
| **Ceturtdiena - 16.oktobris** | | | | | | |
| 1,3 | Vārīti makaroni | 150 | 5.88 | 2.71 | 37.62 | **228.0** |
| 7 | Krējuma mērce | 50 | 2.6 | 2.94 | 13.58 | **174.4** |
| 1,3 | Kotlete “mājas” gaumē | 80 | 12.87 | 8.63 | 14.87 | **198.2** |
|  | ,,Asortu” salāti ar eļļu | 80 | 1.75 | 5.29 | 13.19 | **67.8** |
| 7 | Jogurts ar ogām | 220 | 6.3 | 10.03 | 44.04 | **206.8** |
|  | **Kopā** |  | **29.4** | **29.6** | **123.3** | **875.2** |
| **Piektdiena - 17.oktobris** | | | | | | |
|  | Sarkano biešu borščs ar gaļu | 300 | 11.59 | 24.64 | 18.09 | **420.5** |
| 7 | Biezpiena krēms ar | 110 | 8.44 | 9.41 | 1.68 | **126.3** |
|  | augļu- ogu ķīseli | 150 | 1.17 | 0.35 | 16.03 | **196.2** |
| 1,3,7 | Rudzu maize | 40 | 1.3 | 2.3 | 15.6 | **83.7** |
|  | **Kopā** |  | **22.5** | **36.7** | **101.4** | **826.7** |

Sagatavoja – pirmskolas iestāžu un skolu māsa Aīda Pelse

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