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 | PorcijasIznākums | 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.**