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 29. aprīļa – līdz 3. maijam 2024.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Aler-  gēni. | Ēdiena nosaukums | Porcijas  Iznākums | Uzturvielas, g | | | Enerģ.  Kcal |
| Olbv. | Tauki | Ogļhidr. |
|  | **Pēc normām** |  | **20-37** | **27-38** | **90-147** | **800-980** |
| **Pirmdiena 29. aprīlis** | | | | | | |
| 7 | Rasoļņiks, krējums | 250/20 | 4.7 | 9.8 | 18.92 | **194** |
|  | Griķi | 150 | 7.56 | 1.86 | 41.58 | **209** |
| 1,7 | Cūkgaļas gulašs | 180 | 13.5 | 14.08 | 7.95 | **244** |
|  | Svaigu kāpostu- burkānu salāti ar eļļu | 70 | 1.75 | 5.29 | 7.19 | **79** |
| 1,3,7 | Maize | 35 | 2.17 | 0.35 | 16.03 | **76** |
|  | **Kopā** |  | **29.68** | **31.28** | **91.67** | **802** |
| **Otrdiena – 30. aprīlis** | | | | | | |
| 7 | Svaigu kāpostu borščs ar gaļu, krējums | 280/20 | 18.59 | 24.64 | 24.03 | **419** |
| 7 | Rīsu biezputra ar augļu-ogu ķīseli | 80/170 | 5.39 | 2.07 | 69.68 | **264** |
| 1,3,7 | Rudzu maize | 35 | 2.17 | 0.35 | 16.03 | **76** |
| 1,3,7 | Maize baltā | 20 | 1.88 | 0.73 | 12.68 | **66** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Kopā** |  | **28.03** | **27.79** | **122.42** | **825** |
| **Trešdiena –1. maijs** | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Jaukus Darba svētkus!** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Ceturtdiena –2. maijs** | | | | | | |
| 7 | Skābeņu- gaļas zupa, krējums | 250/20 | 6.34 | 5.49 | 15.16 | **118** |
| 7 | Zirņu biezenis ar gaļas circenīšiem | 270/80 | 25.05 | 22.36 | 39.89 | **495** |
| 7 | Burkānu salāti | 70 | 1.38 | 5.81 | 7.29 | **117** |
| 1,3,7 | Maize | 35 | 2.17 | 0.35 | 16.03 | **76** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Kopā** |  | **34.94** | **33.01** | **78.37** | **806** |
| **Piektdiena – 3. maijs** | | | | | | |
| 1,3 | Vārīti makaroni | 150 | 5.88 | 2.71 | 37.62 | **198** |
| 7 | Krējuma mērce | 50 | 3.6 | 2.94 | 13.58 | **94** |
| 1,3 | Kotlete “mājas” gaumē | 70 | 13.54 | 12.63 | 14.87 | **305** |
|  | ,,Asortu” salāti ar eļļas mērci | 70 | 1.75 | 5.29 | 13.19 | **91** |
| 7 | Jogurts ar ogām | 170 | 3.3 | 3.2 | 28.2 | **113** |
|  | **Kopā** |  | **28.07** | **26.77** | **107.46** | **801** |

Sagatavoja – pirmskolas iestāžu un skolu māsa Aīda Pelse

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