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 | PorcijasIznākums | 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.**