



Ēdienkarte
Cēsu Pilsētas vidusskola
PII izglītojamie 3-6 gadi
24.09.2018 - 28.09.2018

Datums/Datums	Ēdiena nosaukums	Daudz.	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena 24.09.2018						
Brokastis						
		0				
		0				
		0				
Pusdienas						
		0				
		0				
		0				
		0				
		0				
Launags						
		0				
		0				
Otrdiena 25.09.2018						
Brokastis						
			37,620	46,350	154,300	1 185,000
			11,450	12,800	46,500	347,000
	Mannas biežputra ar sviestu **A01,A07	200/4	5,150	5,500	23,500	164,000
	Rudzu maize ar sviestu un sieru **A01,A07	20/4/20	6,000	7,200	13,000	141,000
	Tēja ar cukuru	200	0,300	0,100	10,000	42,000
Pusdienas						
			17,400	22,300	65,600	533,000
	Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem **A09	180	4,000	4,100	14,100	109,000
	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem **A01,A07	160	11,400	13,800	29,200	287,000
	Burkānu-apelsīnu salāti	50	0,800	4,000	4,000	55,000
	Rudzu maize **A01	15	0,800	0,200	6,500	31,000
	Dzērveņu dzēriens	200	0,400	0,200	11,800	51,000
Launags						
			8,770	11,250	42,200	305,000
		0				
	Kartupeļu-biezpiena plācenīši ar krējumu **A07	100/10	7,150	9,600	21,300	200,000
	Liepziedu tēja ar medu	200	1,420	1,250	16,000	81,000
	Auglis	50	0,200	0,400	4,900	24,000
Trešdiena 26.09.2018						
Brokastis						
			8,400	10,600	65,100	390,000
	Rīsu biežputra ar ievārījumu **A07	200/15	6,200	6,100	44,200	257,000
	Kviešu maize ar sviestu un tomātu **A01,A07	20/4/20	1,900	4,400	10,900	91,000
	Tēja ar cukuru	200	0,300	0,100	10,000	42,000
Pusdienas						
			24,200	26,900	80,400	659,000
	Mājas soļanka ar krējumu **A07,A09	160	4,600	6,200	8,800	109,000
	Cīsiņi "Tīģerīši" ar piena mērci **A01,A07	60/40	12,700	14,900	12,600	235,000
	Vārtīgrīķi	100	4,200	2,100	27,900	147,000
	Biešu-ābolu salāti	50	0,600	3,000	3,500	43,000
	Rudzu maize **A01	30	1,900	0,500	15,300	73,000
	Rabarberu-ābolu kompots	200	0,200	0,200	12,300	52,000
Launags						
			11,900	9,200	34,900	270,000
	Piena zupa ar nūdelēm **A07	200	5,400	3,300	19,100	128,000
	Kliju maize ar sviestu **A01,A07	20/5	6,300	5,500	10,900	118,000
	Auglis	50	0,200	0,400	4,900	24,000
Ceturtdiena 27.09.2018						
Brokastis						
			13,700	15,700	55,900	420,000
	Auzu pārslu biežputra ar ievārījumu **A07	200/15	5,200	6,300	34,800	217,000
	Kviešu sviestmaize ar desu **A01,A07	20/4/20	8,200	9,300	11,100	161,000

	Tēja ar cukuru	200	0,300	0,100	10,000	42,000
Pusdienas			21,400	24,700	71,500	593,000
	Gaļas veltnītis ar ķīmenēm **A01,A03	160	11,200	16,400	5,500	214,000
	Kartupeļu biezenis **A07	130	3,800	2,600	25,900	142,000
	Ķīnas kāpostu salāti ar kukurūzu	50	2,400	1,700	4,700	44,000
	Rudzu maize **A01	35	1,900	0,500	15,300	73,000
	Rīsu krēms ar ķīseli	40/120	2,100	3,500	20,100	120,000
Launags			10,940	10,740	51,630	347,000
	Biezās ķirbju pankūkas ar ievārtījumu **A01,A03	100/15	6,540	7,340	40,630	255,000
	Kefīrs **A07	150	4,200	3,000	6,100	68,000
	Auglis	50	0,200	0,400	4,900	24,000
Piektdiena 28.09.2018			46,150	45,620	162,100	1 243,000
Brokastis			15,750	17,420	55,800	443,000
	Kukurūzas biezputra ar ievārtījumu **A01,A07	200/15	5,130	6,500	34,500	217,000
	Kviešu maize ar biezpiena masu **A01,A07	20/30	6,200	7,300	10,900	134,000
	Kafijas dzēriens ar pienu **A07	200	4,420	3,620	10,400	92,000
Pusdienas			19,600	18,800	67,300	517,000
	Gulaša mērce	60	9,100	12,400	3,300	161,000
	Vārtīti rīsi **A07	100	3,300	0,500	34,000	154,000
	Ķīnas kāpostu-tomātu salāti	50	2,400	1,700	4,700	44,000
	Rudzu maize **A01	15	0,800	0,200	6,500	31,000
	Biezpiena saldā masa ar dzērveņu mērci	40/100	4,000	4,000	18,800	127,000
Launags			10,800	9,400	39,000	283,000
	Omlete ar zaļajiem zirnīšiem **A03,A07	80/10	8,100	8,700	11,300	156,000
	Rudzu maize **A01	35	1,900	0,500	15,300	73,000
	Tēja ar cukuru	200	0,600	0,100	7,500	33,000
	Auglis	50	0,200	0,100	4,900	21,000

Ēdienkarte sastādīta ņemot vērā MK noteikumus Nr.172 „Noteikumi par uztura normām izglītības iestāžu izglītojamiem, sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas institūciju klientiem un ārstniecības iestāžu pacientiem” (no 13.03.2012) .