



Ēdienkarte
Cēsu Pilsētas vidusskola
1.-4.klašu audzēkņi
04.12.2017 - 08.12.2017

Datums/Datums	Ēdiena nosaukums	Daudz.	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena 04.12.2017			24,900	30,800	88,300	730,000
Pusdienas			24,900	30,800	88,300	730,000
	Skābētu kāpostu zupa ar krējumu **A07	200	4,700	6,000	11,400	118,000
	Cūkgaļas plovš	200	16,700	21,800	47,000	451,000
	Ķīnas kāpostu-tomātu salāti ar eļļu	50	1,500	2,500	2,100	38,000
	Rudzu maize **A01	35	1,900	0,500	15,300	73,000
	Ābolu-ķiršu dzēriens	200	0,100		12,500	50,000
Otrdiena 05.12.2017			23,200	30,400	93,100	748,000
Pusdienas			23,200	30,400	93,100	748,000
	Gurķu zupa ar putrainiem un krējumu **A01,A07	200	3,600	4,400	17,300	123,000
	"Viltotais zaķis" ar dārzeņu ragū **A03, A01;A07	70/150	17,100	25,300	46,900	493,000
	Marinēts gurķis	30	0,300	0,100	1,100	7,000
	Rudzu maize **A01	35	1,900	0,500	15,300	73,000
	Dzērveņu dzēriens	200	0,300	0,100	12,500	52,000
Trešdiena 06.12.2017			26,400	24,600	110,000	759,000
Pusdienas			26,400	24,600	110,000	759,000
	Kurzemes stroganovs **A01,A07	80	11,200	12,600	9,400	196,000
	Vārti makaroni **A01	130	5,400	2,800	36,200	192,000
	Biešu salāti ar ķiploku un eļļu	50	0,700	2,000	4,300	30,000
	Ogu ķīselis ar biezpiena desertu **A07	130/50	7,100	6,700	38,900	244,000
	Rudzu maize **A01	35	1,900	0,500	15,300	73,000
	Dzēriens ar citronu un medu	200	0,100		5,900	24,000
Ceturtdiena 07.12.2017			21,300	25,900	98,200	712,000
Pusdienas			21,300	25,900	98,200	712,000
	Cūkgaļas kotlete **A03, A01;A07	70	11,100	18,500	9,500	249,000
	Kartupeļu biezenis	150	3,300	2,100	30,500	154,000
	Jauktu dārzeņu salāti	50	0,600	2,000	2,300	30,000
	Auzu pārslu krēms ar ogu mērci **A0,A07	70/100	2,900	2,500	17,400	104,000
	Rudzu maize **A01	60	3,300	0,800	26,200	125,000
	Ābolu kompots	200	0,100		12,300	50,000
Piektdiena 08.12.2017			23,700	30,500	96,700	755,000
Pusdienas			23,700	30,500	96,700	755,000
	Biešu zupa ar gaļu un skābo krējumu **A07	200	3,900	6,700	20,100	156,000
	Malta cūkgaļa saldā krējuma mērcē **A0,A07	80	10,200	17,200	15,700	258,000
	Vārti griķi	130	6,700	1,900	33,700	179,000
	Svaigu kāpostu dalāti ar papriku un eļļu	50	0,800	4,000	3,500	53,000
	Rudzu maize **A01	35	1,900	0,500	15,300	73,000
	Auglis(Kivi)	50	0,200	0,200	8,400	36,000

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) .