



Ēdienkarte
Cēsu Pilsētas vidusskola
1.-4.klašu audzēkņi
08.01.2018 - 12.01.2018

Datums/Datums	Ēdiena nosaukums	Daudz.	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena 08.01.2018			21,400	28,600	86,700	711,000
Pusdienas			21,400	28,600	86,700	711,000
	Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem **A09	200	4,500	5,600	14,100	136,000
	Vārti makaroni ar sieru **A01,A07	130/35	14,500	22,500	44,600	448,000
	Saldskābmaize **A01	30	2,000	0,300	16,200	76,000
	Dzērveņu dzēriens	200	0,400	0,200	11,800	51,000
Otrdiena 09.01.2018			22,700	30,700	94,400	753,000
Pusdienas			22,700	30,700	94,400	753,000
	Slinkie kāpostu tīteņi ar krējumu **A07	200/15	14,500	22,500	44,600	448,000
	Burkānu salāti ar eļļu	50	0,600	3,000	3,500	43,000
	Rudzu maize **A01	35	1,900	0,500	15,300	73,000
	Kakao krēms ar ogu mērci **A07	70/130	5,700	4,700	31,000	189,000
Trešdiena 10.01.2018			31,900	28,700	99,200	794,000
Pusdienas			31,900	28,700	99,200	794,000
	Mājas soļanka ar krējumu **A07	200	5,700	7,900	8,800	136,000
	Cūkgaļas kotlete ar piena mērci **A01,A03,A07	70/50	14,800	17,200	18,000	290,000
	Vārti griķi	130	6,700	1,900	33,700	179,000
	Skābētu kāpostu salāti ar eļļu	50	0,600	1,100	6,400	38,000
	Rudzu maize **A01	50	4,100	0,600	32,300	151,000
Ceturtdiena 11.01.2018			25,100	29,100	88,100	714,000
Pusdienas			25,100	29,100	88,100	714,000
	Pupiņu zupa ar gaļu un krējumu **A07,A09	200	7,800	8,200	31,300	230,000
	Biezpiens ar krējumu **A07	70	12,200	20,400	16,500	298,000
	Vārti kartupeļi	150	3,000		22,300	101,000
	Marinēts gurķis	30	0,200		2,700	12,000
	Rudzu maize **A01	35	1,900	0,500	15,300	73,000
Piektdiena 12.01.2018			27,200	26,100	90,700	706,000
Pusdienas			27,200	26,100	90,700	706,000
	Gulaša mērce **A01,A07	80	10,100	14,400	4,300	187,000
	Vārti rīsi	130	6,700	1,900	33,700	179,000
	Jauktu dārzeņu salāti	50	1,500	2,500	2,100	37,000
	Rudzu maize **A01	35	1,900	0,500	15,300	73,000
	Rabarberu uzpūtenis ar pienu **A01,A07	100/100	7,000	6,800	35,300	230,000

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) .