



Ēdienkarte
Cēsu Pilsētas vidusskola
1.-4.klašu audzēkņi
12.02.2018 - 16.02.2018

Datums/Datums	Ēdiena nosaukums	Daudz.	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena 12.02.2018			24,900	30,800	88,300	730,000
Pusdienas			24,900	30,800	88,300	730,000
	Skābētu kāpostu zupa **A01,A03,A07	200	4,700	6,000	11,400	118,000
	Cūkgaļas plovš	200	16,700	21,800	47,000	451,000
	Ķīnas kāpostu salāti ar kukurūzu ar eļļu	50	1,500	2,500	2,100	38,000
	Rudzu maize **A01	35	1,900	0,500	15,300	73,000
	Upeņu dzēriens	200	0,100		12,500	50,000
Otrdiena 13.02.2018			22,900	30,300	88,600	730,000
Pusdienas			22,900	30,300	88,600	730,000
	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	54,900	527,000
	Marinēts gurķis	30	0,300	0,100	1,100	7,000
	Rudzu maize **A01	35	1,900	0,500	15,300	73,000
Trešdiena 14.02.2018			27,700	23,700	107,500	746,000
Pusdienas			27,700	23,700	107,500	746,000
	Kurzemes stroganovs **A01,A07	80	11,200	12,600	9,400	196,000
	Vārtīti makaroni	130	6,700	1,900	33,700	179,000
	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 15.02.2018			22,300	31,200	103,100	782,000
Pusdienas			22,300	31,200	103,100	782,000
	Biešu zupa ar gaļu un skābo krējumu **A07	200	3,900	6,700	20,100	156,000
	Malta cūkgaļa saldā krējuma mērcē **A01,A07	80	10,200	17,200	15,700	258,000
	Kartupeļu biezenis	150	5,400	2,800	36,200	192,000
	Svaigu kāpostu salāti 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
	Ābolu kompots	200	0,100		12,300	50,000
Piektdiena 16.02.2018			24,600	26,700	91,100	704,000
Pusdienas			24,600	26,700	91,100	704,000
	Cūkgaļas kotlete piena mērcē **A03, A01;A07	70/50	11,100	18,500	9,500	249,000
	Vārtīti griķi	130	6,700	1,900	33,700	179,000
	Jauktu dārzeņu salāti	50	0,600	2,000	2,300	30,000
	Zemeņu krēms ar ogu mērci **A07	70/100	2,900	3,500	19,400	121,000
	Rudzu maize **A01	60	3,300	0,800	26,200	125,000

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) .