



**Ēdienkarte**  
**Cēsu vidusskola**  
**1.-4.klašu audzēkņi**  
**13.11.2017 - 17.11.2017**

Datums/Datums	Ēdiena nosaukums	Daudz.	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
<b>Pirmdiena 13.11.2017</b>			<b>22,200</b>	<b>28,700</b>	<b>101,700</b>	<b>753,000</b>
<b>Pusdienas</b>			<b>22,200</b>	<b>28,700</b>	<b>101,700</b>	<b>753,000</b>
	Šķelto zirņu zupa **A07,A09	200	3,700	4,600	12,300	105,000
	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem **A01	200	15,000	20,500	36,000	389,000
	Burkānu salāti ar rozīnēm	50	0,700	3,000	13,100	82,000
	Rudzu maize **A01	35	1,900	0,500	15,300	73,000
	Karkadē dzēriens	200	0,100		14,500	58,000
	Banāns	50	0,800	0,100	10,500	46,000
<b>Otrdiena 14.11.2017</b>			<b>23,900</b>	<b>27,600</b>	<b>88,100</b>	<b>703,000</b>
<b>Pusdienas</b>			<b>23,900</b>	<b>27,600</b>	<b>88,100</b>	<b>703,000</b>
	Cūkgaļas un dārzeņu sautējums **A07	200	14,600	23,200	28,900	389,000
	Marinēts gurķis	30	0,500		1,500	8,000
	Saldskābmaize **A01	50	3,400	0,500	27,000	126,000
	Rabarberu uzpūtenis ar pienu **A01,A07	100/100	5,400	3,900	30,700	180,000
<b>Trediena 15.11.2017</b>			<b>24,300</b>	<b>26,000</b>	<b>92,700</b>	<b>701,000</b>
<b>Pusdienas</b>			<b>24,300</b>	<b>26,000</b>	<b>92,700</b>	<b>701,000</b>
	Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem **A01,A07	80	9,900	19,500	9,600	254,000
	Vārīti rīsi **A01	130	4,300	0,600	44,200	199,000
	Biešu un marinētu gurķu salāti	50	0,700	1,600	4,300	34,000
	Biezpiena krēms ar ogu ķīseli **A07	70/130	7,500	3,800	19,300	141,000
	Rudzu maize **A01	35	1,900	0,500	15,300	73,000
<b>Ceturtdiena 16.11.2017</b>			<b>25,900</b>	<b>29,300</b>	<b>83,200</b>	<b>700,000</b>
<b>Pusdienas</b>			<b>25,900</b>	<b>29,300</b>	<b>83,200</b>	<b>700,000</b>
	Vistas gaļas zupa ar krējumu **A07	200	4,300	5,300	14,000	121,000
	Tefteli mērcē **A01,A07	80	11,400	18,800	9,900	254,000
	Vārīti griķi	130	6,700	1,900	33,700	179,000
	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu	50	0,700	2,500	2,600	36,000
	Rudzu maize **A01	50	2,800	0,800	23,000	110,000
<b>Piektdiena 17.11.2017</b>			<b>27,000</b>	<b>24,300</b>	<b>97,100</b>	<b>714,000</b>
<b>Pusdienas</b>			<b>27,000</b>	<b>24,300</b>	<b>97,100</b>	<b>714,000</b>
	Biešu zupa ar krējumu **A07	200	4,000	7,700	20,200	166,000
	Cepta vistas fileja **A01,A03,A07	65	14,000	9,400	8,200	173,000
	Kartupeļu un burkānu biezenis **A07	150	3,800	2,600	23,200	131,000
	Ķīnas kāpostu un svaigu gurķu salāti **A07	50	1,800	3,800	3,700	56,000
	Rudzu maize **A01	60	3,300	0,800	26,200	125,000
	Zemeņu dzēriens	200	0,100		15,600	63,000

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) .