

Ēdienkarte
Cēsu Pilsētas vidusskolas
1.-4.klašu skolēniem
14.10.2019. - 18.10.2019.

Datums/Datums	Ēdiena nosaukums	Daudz.	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena 14.10.2019			18,500	19,990	80,860	555,000
Pusdienas			18,500	19,990	80,860	555,000
	Vistas gaļas zupa ar krējumu **A07	200/5	4,890	4,860	18,810	124,000
	Tefteļi krējuma-tomātu mērcē **A07	80	6,590	10,940	10,340	165,000
	Vārīti makaroni **A01	100	4,920	0,720	30,240	146,000
	Sakņu dārzeņu salāti	60	0,670	3,120	5,020	49,000
	Rudzu maize, pilngraudu **A01	25	1,380	0,300	11,550	51,000
	Ābolu sulas dzēriens	120	0,050	0,050	4,900	20,000
Otrdiena 15.10.2019			21,290	25,800	63,830	567,000
Pusdienas			21,290	25,800	63,830	567,000
	Gulašzupa **A01,A07	250/10	11,280	13,650	25,410	267,000
	Biezpiena krēms **A07	80	7,980	11,440	10,550	179,000
	Zemeņu mērce	50	0,300	0,260	10,820	45,000
	Rudzu maize, pilngraudu **A01	25	1,380	0,300	11,550	51,000
	Auglis	50	0,350	0,150	5,500	25,000
Trešdiena 16.10.2019			24,530	25,570	72,230	605,000
Pusdienas			24,530	25,570	72,230	605,000
	Biešu zupa ar gaļu un krējumu **A07	200/9,6/5	5,030	6,880	19,700	153,000
	Cepta vistas fileja **A01,A03,A07	70	10,410	9,240	4,980	144,000
	Kartupeļu-burkānu biezenis **A07	120	2,230	3,040	16,900	101,000
	Ķīnas kāpostu un gurķu salāti	60	0,740	3,050	1,580	37,000
	Rudzu maize, pilngraudu **A01	25	1,380	0,300	11,550	54,000
	Kefīrs	120	3,840	3,000	4,920	62,000
	Banāni	60	0,900	0,060	12,600	54,000
Ceturtdiena 17.10.2019			24,760	26,720	87,360	687,000
Pusdienas			24,760	26,720	87,360	687,000
	Siera-dārzeņu zupa **A07	200	5,280	10,790	14,280	175,000
	Vistas gaļas plov	200	13,870	9,550	40,390	303,000
	Ķīnas kāpostu-tomātu salāti ar eļļu	60	0,750	3,080	1,940	37,000
	Rudzu maize, pilngraudu **A01	25	1,380	0,300	11,550	54,000
	Jogurts ar augļu/ogu piedevu, 2.5% **A07	120	3,480	3,000	19,200	118,000
Piektdiena 18.10.2019			20,340	26,450	66,670	574,000
Pusdienas			20,340	26,450	66,670	574,000
	Gaļas kotletes **A01,A07	80	12,070	17,540	9,470	242,000
	Vārīti kartupeļi	80	1,640	0,250	14,190	64,000
	Sautēti kāposti **A01	70	1,000	2,690	8,140	58,000
	Burkānu-redīsu salāti	60	0,500	3,110	3,970	44,000
	Dzērveņu uzpūtenis ar pienu **A01,A07	60/100	3,750	2,560	19,350	115,000
	Rudzu maize, pilngraudu **A01	25	1,380	0,300	11,550	51,000

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).