



**Ēdienkarte**  
**Cēsu vidusskola**  
**1.-4.klašu audzēkņi**  
**20.11.2017 - 24.11.2017**

Datums/Datums	Ēdiena nosaukums	Daudz.	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
<b>Pirmdiena 20.11.2017</b>						
<b>Pusdienas</b>						
		0				
		0				
		0				
		0				
		0				
<b>Otrdiena 21.11.2017</b>						
<b>Pusdienas</b>						
			<b>22,100</b>	<b>26,600</b>	<b>89,900</b>	<b>701,000</b>
	Sakņu zupa ar krējumu **A07	200	5,400	10,400	17,800	190,000
	Vārīti makaroni ar sieru **A01	130/35	13,900	14,300	44,100	370,000
	Burkānu-ziedkāpostu salāti ar eļļu	50	0,900	1,100	3,000	26,000
	Rudzu maize **A01	50	1,900	0,800	25,000	115,000
<b>Trediena 22.11.2017</b>						
<b>Pusdienas</b>						
			<b>27,400</b>	<b>27,200</b>	<b>88,600</b>	<b>709,000</b>
	Vista karija mērcē **A01,A07	100	16,500	19,900	19,400	323,000
	Vārīti kartupeļi	150	3,000		22,200	101,000
	Svaigu kāpostu-burkānu salāti	50	0,700	2,900	1,800	36,000
	Piena ķīselis ar sulas mērci **A01,A07	100/100	5,300	3,900	29,900	176,000
	Rudzu maize **A01	35	1,900	0,500	15,300	73,000
<b>Ceturtdiena 23.11.2017</b>						
<b>Pusdienas</b>						
			<b>22,100</b>	<b>24,600</b>	<b>92,800</b>	<b>681,000</b>
	Borščs ar kartupeļiem un krējumu **A07,A09	200	2,200	5,800	14,600	119,000
	Cūkgaļas plovš **A01,A07	200	17,500	18,100	46,000	417,000
	Marinēts gurķis	30	0,100	0,100	1,100	6,000
	Rudzu maize **A01	50	1,900	0,500	15,300	73,000
	Ābolu-dzērveņu dzēriens	200	0,400	0,100	15,800	66,000
<b>Piektdiena 24.11.2017</b>						
<b>Pusdienas</b>						
			<b>29,000</b>	<b>30,200</b>	<b>92,900</b>	<b>765,000</b>
	Cūkgaļas kotlete ar piena mērci **A01,A03	70/50	10,000	16,200	5,600	208,000
	Vārīti griķi	150	6,700	1,900	33,700	185,000
	Ķīnas kāpostu salāti ar kukurūzu	50	1,500	4,500	2,100	55,000
	Rudzu maize **A01	60	3,300	0,800	26,200	125,000
	Biezpiena krēms ar ogu ķīseli **A07	70/130	7,500	6,800	25,300	192,000

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) .