



**Ēdienkarte**  
**Cēsu Pilsētas vidusskola**  
**1.-4.klašu audzēkņi**  
**27.11.2017 - 01.12.2017**

Datums/Datums	Ēdiena nosaukums	Daudz.	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
<b>Pirmdiena 27.11.2017</b>			<b>21,400</b>	<b>28,600</b>	<b>86,700</b>	<b>711,000</b>
<b>Pusdienas</b>			<b>21,400</b>	<b>28,600</b>	<b>86,700</b>	<b>711,000</b>
	Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem **A09	200	4,500	5,600	14,100	136,000
	Sliņķie kāpostu tīteņi ar krējumu **A07	200/15	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
<b>Otrdiena 28.11.2017</b>			<b>26,000</b>	<b>25,400</b>	<b>90,000</b>	<b>700,000</b>
<b>Pusdienas</b>			<b>26,000</b>	<b>25,400</b>	<b>90,000</b>	<b>700,000</b>
	Vistas gaļas kotlete ar piena mērci **A01,A07	70/50	14,800	17,200	18,000	290,000
	Vārīti kartupeļi	150	3,000		22,200	105,000
	Burkānu salāti	50	0,600	3,000	3,500	43,000
	Rudzu maize **A01	35	1,900	0,500	15,300	73,000
	Rīsu krēms ar ogu mērci **A07	70/130	5,700	4,700	31,000	189,000
<b>Trešdiena 29.11.2017</b>			<b>23,800</b>	<b>26,800</b>	<b>97,900</b>	<b>742,000</b>
<b>Pusdienas</b>			<b>23,800</b>	<b>26,800</b>	<b>97,900</b>	<b>742,000</b>
	Mājas soļanka ar krējumu **A07	200	5,700	7,900	8,800	136,000
	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem **A01	200	13,100	17,200	36,500	360,000
	Skābētu kāpostu salāti ar eļļu	50	0,600	1,100	6,400	38,000
	Ābolu sulas dzēriens	200	0,300		13,900	57,000
	Rudzu maize **A01	50	4,100	0,600	32,300	151,000
<b>Ceturtdiena 30.11.2017</b>			<b>25,100</b>	<b>29,100</b>	<b>88,100</b>	<b>714,000</b>
<b>Pusdienas</b>			<b>25,100</b>	<b>29,100</b>	<b>88,100</b>	<b>714,000</b>
	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
	Vārīti 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
<b>Piektdiena 01.12.2017</b>			<b>27,200</b>	<b>26,100</b>	<b>90,700</b>	<b>706,000</b>
<b>Pusdienas</b>			<b>27,200</b>	<b>26,100</b>	<b>90,700</b>	<b>706,000</b>
	Gulaša mērce **A01,A07	80	10,100	14,400	4,300	187,000
	Vārīti griķi	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
	Uzpūtenis ar pienu **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) .