

Ēdienkarte
Cēsu Pilsētas vidusskolas
1.-4.klašu skolēniem
28.10.2019. - 01.11.2019.

Datums/Datums	Ēdiena nosaukums	Daudz.	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena 28.10.2019			24,500	27,120	76,330	645,000
Pusdienas			24,500	27,120	76,330	645,000
	Dārzeņu zupa ar gaļu un skābo krējumu **A07	200/5	3,940	5,220	13,700	118,000
	Cūkgaļas gulašs **A01,A07	85	10,290	13,780	3,120	178,000
	Vārtī griķi	100	3,360	0,670	38,300	172,000
	Ziedkāpostu un burkānu salāti ar eļļu	60	1,050	3,650	3,920	51,000
	Rudzu maize,pilngraudu **A01	25	1,380	0,300	11,550	54,000
	Kefīrs **A07	140	4,480	3,500	5,740	72,000
Otrdiena 29.10.2019			19,330	22,720	62,250	524,000
Pusdienas			19,330	22,720	62,250	524,000
	Cepta zivs fileja **A01,A03,A04,A07	60	11,810	8,890	1,030	132,000
	Vārtī kartupeļi	80	1,640	0,250	14,190	64,000
	Krējuma mērce ar sīpoliem **A01,A07	30	0,360	2,570	1,150	29,000
	Kāpostu-paprikas salāti	60	0,660	3,090	4,150	46,000
	Jogurta krēms ar persikiem **A07	80/24	3,480	7,620	21,220	166,000
	Rudzu maize, pilngraudu **A01	25	1,380	0,300	11,550	51,000
	Dzērveņu sulas dzēriens	120			8,960	36,000
Trešdiena 30.10.2019			22,550	26,650	68,530	594,000
Pusdienas			22,550	26,650	68,530	594,000
	Borščs(veģetārais) ar skābo krējumu **A07	200/5	1,890	4,290	12,310	92,000
	Makaroni ar maltu gaļu un dārzeņiem **A01	100/85	13,580	15,330	34,600	328,000
	Ķīnas kāpostu salāti ar kukurūzu	60	1,220	3,230	4,330	51,000
	Rudzu maize, pilngraudu **A01	25	1,380	0,300	11,550	51,000
	Kefīrs **A07	140	4,480	3,500	5,740	72,000
Ceturtdiena 31.10.2019			18,710	24,360	68,450	564,000
Pusdienas			18,710	24,360	68,450	564,000
	Skābētu kāpostu zupa ar gaļu, krējumu **A07	200/5	2,880	5,230	7,420	87,000
	Sautēta vistas gaļa mērcē **A01,A07	120	10,860	14,330	6,430	197,000
	Vārtī rīsi	120	3,100	2,460	31,440	161,000
	Burkānu-apelsīnu salāti	60	0,440	2,040	5,510	40,000
	Rudzu maize, pilngraudu **A01	25	1,380	0,300	11,550	54,000
	Upeņu sulas dzēriens	120	0,050		6,100	25,000
Piektdiena 01.11.2019			24,270	25,700	65,960	580,000
Pusdienas			24,270	25,700	65,960	580,000
	Karbonāde **A01,A03,a07	60	15,560	13,400	4,050	199,000
	Dārzeņu ragū	180	3,510	7,100	22,700	162,000
	Kāļu salāti ar āboliem	60	0,590	2,360	6,370	47,000
	Ķiršu ķīselis ar pienu **A07	50/100	3,230	2,540	21,290	121,000
	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) .