



Ēdienkarte
Cēsu Pilsētas vidusskola
1.-4.klašu audzēkņi
29.01.2018 - 02.02.2018

Datums/Datums	Ēdiena nosaukums	Daudz.	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena 29.01.2018			24,200	26,200	91,800	700,000
Pusdienas			24,200	26,200	91,800	700,000
	Frikadeļu zupa ar skābo krējumu **A03,A07,A09	200	7,500	9,300	19,300	191,000
	Vārīti makaroni ar sieru **A01	130/35	13,900	14,300	39,100	341,000
	Svaigu kāpostu dsalāti	50	0,800	2,100	3,600	37,000
	Rudzu maize **A01	35	1,900	0,500	15,300	73,000
	Piparmētru tēja ar cukuru	200	0,100		14,500	58,000
Otrdiena 30.01.2018			23,800	29,000	95,700	748,000
Pusdienas			23,800	29,000	95,700	748,000
	Cūkgaļas kotlete **A01,A03,A07	70	10,200	16,200	6,700	215,000
	Kartupeļu biezenis **A07	150	3,300	2,100	33,700	174,000
	Burkānu salāti ar eļļu	50	0,900	3,100	5,000	52,000
	Rudzu maize **A01	50	1,900	0,800	25,000	115,000
	Biezpiena krēms ar ogu ķīseli **A07	70/130	7,500	6,800	25,300	192,000
Trešdiena 31.01.2018			27,400	27,200	88,600	709,000
Pusdienas			27,400	27,200	88,600	709,000
	Vista karija mērcē **A01,A07	100	16,500	19,900	19,400	323,000
	Vārīti kartupeļi	150	3,000		22,200	101,000
	Ķīnas kāpostu salāti ar eļļu	50	0,700	2,900	1,800	36,000
	Jogurta krēms ar ogu ķīseli **A01,A07	100/100	5,300	3,900	29,900	176,000
	Rudzu maize **A01	35	1,900	0,500	15,300	73,000
Ceturtdiena 01.02.2018			24,100	26,600	92,800	707,000
Pusdienas			24,100	26,600	92,800	707,000
	Borščs ar kartupeļiem un krējumu **A07,A09	200	4,200	6,800	14,600	136,000
	Cūkgaļas plovš **A01,A07	200	17,500	19,100	46,000	426,000
	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
Piektdiena 02.02.2018			26,400	28,400	87,600	715,000
Pusdienas			26,400	28,400	87,600	715,000
	Skābeņu zupa ar olu un krējumu **A01,A03,A07	200	5,400	6,400	17,400	152,000
	Malta cūkgaļa saldā krējuma mērcē **A01,A07	80	10,200	17,200	6,700	222,000
	Vārīti griķi	130	6,700	1,900	33,700	179,000
	Biešu salāti ar ķīpoku un eļļu	50	0,800	2,100	3,600	37,000
	Rudzu maize **A01	60	3,300	0,800	26,200	125,000

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) .