



Ēdienkarte
Cēsu Pilsētas vidusskola
5.-12.klašu audzēkņi
04.12.2017 - 08.12.2017

Datums/Datums	Ēdiena nosaukums	Daudz.	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena 04.12.2017			25,400	34,200	110,300	855,000
Pusdienas			25,400	34,200	110,300	855,000
	Skābētu kāpostu zupa ar krējumu **A07	250	3,900	6,500	19,300	155,000
	Cūkgaļas plovš	220	18,000	24,700	61,100	539,000
	Ķīnas kāpostu-tomātu salāti ar eļļu	50	1,500	2,500	2,100	38,000
	Rudzu maize **A01	35	1,900	0,500	15,300	73,000
	Ābolu-ķiršu dzēriens	200	0,100		12,500	50,000
Otrdiena 05.12.2017			28,300	28,700	115,800	845,000
Pusdienas			28,300	28,700	115,800	845,000
	Gurķu zupa ar putrainiem un krējumu **A01,A07	250	4,600	6,200	24,700	173,000
	"Viltotais zaķis" ar dārzeņu ragū **A03, A01;A07	70/220	19,300	21,300	46,900	466,000
	Marinēts gurķis	30	0,300	0,100	1,100	7,000
	Rudzu maize **A01	70	3,800	1,000	30,600	147,000
	Dzērveņu dzēriens	200	0,300	0,100	12,500	52,000
Trešdiena 06.12.2017			29,600	28,000	124,100	858,000
Pusdienas			29,600	28,000	124,100	858,000
	Kurzemes stroganovs **A01,A07	70/50	11,200	13,000	9,400	199,000
	Vārti makaroni **A01	150	6,200	3,200	41,800	221,000
	Biešu salāti ar ķiploku un eļļu	50	0,700	2,000	4,300	30,000
	Ogu ķīselis ar biezpiena desertu **A07	120/70	9,500	9,300	47,400	311,000
	Rudzu maize **A01	35	1,900	0,500	15,300	73,000
	Dzēriens ar citronu un medu	200	0,100		5,900	24,000
Ceturtdiena 07.12.2017			24,400	28,300	121,900	841,000
Pusdienas			24,400	28,300	121,900	841,000
	Cūkgaļas kotlete piena mērcē **A03, A01;A07	70/50	11,100	18,800	9,500	252,000
	Kartupeļu biezenis **A07	180	4,800	3,900	46,600	241,000
	Jauktu dārzeņu salāti	50	0,600	2,000	2,300	30,000
	Auzu pārslu krēms ar ogu mērci **A07	70/130	4,500	2,800	25,000	143,000
	Rudzu maize **A01	60	3,300	0,800	26,200	125,000
	Ābolu kompots	200	0,100		12,300	50,000
Piektdiena 08.12.2017			27,200	32,300	116,500	866,000
Pusdienas			27,200	32,300	116,500	866,000
	Biešu zupa ar gaļu un skābo krējumu **A07	250	4,500	7,700	25,100	188,000
	Malta cūkgaļa saldā krējuma mērcē **A01,A07	80	10,200	17,200	13,700	250,000
	Vārti griķi	150	7,700	2,200	38,800	206,000
	Svaigu kāpostu salāti ar papriku un eļļu	50	0,800	4,000	3,500	53,000
	Rudzu maize **A01	70	3,800	1,000	30,600	147,000
	Auglis(kivi)	50	0,200	0,200	4,800	22,000

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) .