



Ēdienkarte
Cēsu Pilsētas vidusskola
5.-12.klašu audzēkņi
05.02.2018 - 09.02.2018

Datums/Datums	Ēdiena nosaukums	Daudz.	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena 05.02.2018			26,100	31,100	108,000	842,000
Pusdienas			26,100	31,100	108,000	842,000
	Vistas gaļas zupa ar nūdelēm **A09	250	5,500	5,700	17,400	146,000
	Slinkie kāpostu tīteņi ar krējumu **A07	220/15	16,100	24,600	46,500	494,000
	Saldskābmaize **A01	60	4,100	0,600	32,300	151,000
	Ābolu-dzērveņu dzēriens	200	0,400	0,200	11,800	51,000
Otrdiena 06.02.2018			33,700	28,800	128,000	909,000
Pusdienas			33,700	28,800	128,000	909,000
	Vistas gaļas kotlete ar piena mērci **A01,A07	70/50	14,800	17,200	16,000	281,000
	Vārīti griķi	150	7,700	2,200	38,800	206,000
	Burkānu salāti ar eļļu	50	0,600	3,000	3,500	43,000
	Rudzu maize **A01	70	3,800	0,900	30,500	145,000
	Rīsu krēms ar ogu mērci **A07	70/150	6,800	5,500	39,200	234,000
Trešdiena 07.02.2018			26,900	31,400	107,900	841,000
Pusdienas			26,900	31,400	107,900	841,000
	Mājas soļanka ar krējumu **A07	250	7,100	9,700	11,000	178,000
	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem **A01	200	15,000	19,500	48,200	429,000
	Skābētu kāpostu salāti ar eļļu	50	0,600	1,100	6,400	38,000
	Ābolu sulas dzēriens	200	0,400	0,200	11,800	51,000
	Rudzu maize **A01	70	3,800	0,900	30,500	145,000
Ceturtdiena 08.02.2018			29,200	34,700	111,000	872,000
Pusdienas			29,200	34,700	111,000	872,000
	Pupiņu zupa ar gaļu un krējumu **A07,A09	250	8,600	10,400	36,900	276,000
	Biezpiens ar krējumu **A07	70	12,200	20,400	10,500	274,000
	Vārīti kartupeļi	180	4,000		29,600	134,000
	Ķīnas kāpostu salāti	50	0,600	3,000	3,500	43,000
	Rudzu maize **A01	70	3,800	0,900	30,500	145,000
Piektdiena 09.02.2018			33,500	33,800	105,200	859,000
Pusdienas			33,500	33,800	105,200	859,000
	Gulaša mērce **A01,A07	100	14,400	20,600	6,100	267,000
	Vārīti rīsi	150	7,700	2,200	38,800	206,000
	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 **A01,A07	100/150	8,000	8,000	42,900	276,000

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) .