



**Ēdienkarte**  
**Cēsu Pilsētas vidusskola**  
**5.-12.klašu audzēkņi**  
**05.03.2018 - 09.03.2018**

Datums/Datums	Ēdiena nosaukums	Daudz.	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
<b>Pirmdiena 05.03.2018</b>			<b>26,500</b>	<b>31,900</b>	<b>117,800</b>	<b>890,000</b>
<b>Pusdienas</b>			<b>26,500</b>	<b>31,900</b>	<b>117,800</b>	<b>890,000</b>
	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
	Auglis	50	0,200	0,400	4,900	24,000
	Auglis	50	0,200	0,400	4,900	24,000
<b>Otrdiena 06.03.2018</b>			<b>33,700</b>	<b>28,800</b>	<b>128,000</b>	<b>909,000</b>
<b>Pusdienas</b>			<b>33,700</b>	<b>28,800</b>	<b>128,000</b>	<b>909,000</b>
	Cūkgaļas 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
	Rudzmaize **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
<b>Trešdiena 07.03.2018</b>			<b>26,900</b>	<b>31,400</b>	<b>107,900</b>	<b>841,000</b>
<b>Pusdienas</b>			<b>26,900</b>	<b>31,400</b>	<b>107,900</b>	<b>841,000</b>
	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
	Svaigu 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
	Rudzmaize **A01	70	3,800	0,900	30,500	145,000
<b>Ceturtdiena 08.03.2018</b>			<b>29,200</b>	<b>34,700</b>	<b>111,000</b>	<b>872,000</b>
<b>Pusdienas</b>			<b>29,200</b>	<b>34,700</b>	<b>111,000</b>	<b>872,000</b>
	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
	Rudzmaize **A01	70	3,800	0,900	30,500	145,000
<b>Piektdiena 09.03.2018</b>			<b>33,500</b>	<b>33,800</b>	<b>105,200</b>	<b>859,000</b>
<b>Pusdienas</b>			<b>33,500</b>	<b>33,800</b>	<b>105,200</b>	<b>859,000</b>
	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
	Rudzmaize **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) .