



Ēdienkarte
Cēsu Pilsētas vidusskola
5.-12.klašu audzēkņi
08.01.2018 - 12.01.2018

Datums/Datums	Ēdiena nosaukums	Daudz.	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena 08.01.2018			26,100	31,100	108,000	842,000
Pusdienas			26,100	31,100	108,000	842,000
	Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem **A09	250	5,500	5,700	17,400	146,000
	Vārīti makaroni ar sieru **A01,A07	220/15	16,100	24,600	46,500	494,000
	Saldskābmaize **A01	60	4,100	0,600	32,300	151,000
	Dzērveņu dzēriens	200	0,400	0,200	11,800	51,000
Otrdiena 09.01.2018			30,000	26,600	118,800	843,000
Pusdienas			30,000	26,600	118,800	843,000
	Vistas gaļas kotlete ar piena mērci **A01,A07	70/50	14,800	17,200	16,000	281,000
	Vārīti kartupeļi	180	4,000		29,600	140,000
	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
	Kakao krēms ar ogu mērci **A07	70/150	6,800	5,500	39,200	234,000
Trešdiena 10.01.2018			34,000	31,100	104,700	857,000
Pusdienas			34,000	31,100	104,700	857,000
	Mājas soļanka ar krējumu **A07	250	7,100	9,700	11,000	178,000
	Cūkgaļas kotlete ar piena mērci **A01,A03,A07	70/50	14,800	17,200	18,000	290,000
	Vārīti griķi	150	7,700	2,200	38,800	206,000
	Skābētu kāpostu salāti ar eļļu	50	0,600	1,100	6,400	38,000
	Rudzu maize **A01	70	3,800	0,900	30,500	145,000
Ceturtdiena 11.01.2018			29,000	31,700	110,200	841,000
Pusdienas			29,000	31,700	110,200	841,000
	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
	Marinēts gurķis	30	0,400		2,700	12,000
	Rudzu maize **A01	70	3,800	0,900	30,500	145,000
Piektdiena 12.01.2018			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
	Rabarberu 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) .