



**Ēdienkarte**  
**Cēsu Pilsētas vidusskola**  
**5.-12.klašu audzēkņi**  
**12.02.2018 - 16.02.2018**

Datums/Datums	Ēdiena nosaukums	Daudz.	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
<b>Pirmdiena 12.02.2018</b>			<b>25,400</b>	<b>34,200</b>	<b>110,300</b>	<b>855,000</b>
<b>Pusdienas</b>			<b>25,400</b>	<b>34,200</b>	<b>110,300</b>	<b>855,000</b>
	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 salāti ar kukurūzu ar eļļu	50	1,500	2,500	2,100	38,000
	Rudzu maize **A01	35	1,900	0,500	15,300	73,000
	Upeņu dzēriens	200	0,100		12,500	50,000
<b>Otrdiena 13.02.2018</b>			<b>28,000</b>	<b>32,600</b>	<b>108,300</b>	<b>850,000</b>
<b>Pusdienas</b>			<b>28,000</b>	<b>32,600</b>	<b>108,300</b>	<b>850,000</b>
	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	70/180	19,300	25,300	51,900	523,000
	Marinēts gurķis	30	0,300	0,100	1,100	7,000
	Rudzu maize **A01	70	3,800	1,000	30,600	147,000
<b>Trešdiena 14.02.2018</b>			<b>31,100</b>	<b>27,000</b>	<b>121,100</b>	<b>843,000</b>
<b>Pusdienas</b>			<b>31,100</b>	<b>27,000</b>	<b>121,100</b>	<b>843,000</b>
	Kurzemes stroganovs **A01,A03	70/50	11,200	13,000	9,400	199,000
	Vārīti makaroni	150	7,700	2,200	38,800	206,000
	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
<b>Ceturtdiena 15.02.2018</b>			<b>25,200</b>	<b>31,600</b>	<b>113,700</b>	<b>840,000</b>
<b>Pusdienas</b>			<b>25,200</b>	<b>31,600</b>	<b>113,700</b>	<b>840,000</b>
	Biešu zupa ar gaļu un skābo krējumu **A07	250	4,500	7,700	27,100	196,000
	Malta cūkgaļa saldā krējuma mērcē **A01,A07	80	10,200	17,200	16,700	262,000
	Kartupeļu biezenis	180	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	35	1,900	0,500	15,300	73,000
	Ābolu kompots	200	0,100		12,300	50,000
<b>Piektdiena 16.02.2018</b>			<b>29,300</b>	<b>30,100</b>	<b>114,000</b>	<b>845,000</b>
<b>Pusdienas</b>			<b>29,300</b>	<b>30,100</b>	<b>114,000</b>	<b>845,000</b>
	Cūkgaļas kotlete piena mērcē **A03, A01;A07	70/50	11,100	18,800	9,500	252,000
	Vārīti griķi	150	9,300	3,700	46,600	257,000
	Jauktu dārzeņu salāti	50	0,600	2,000	2,300	30,000
	Zemeņu krēms ar ogu mērci **A07	70/130	4,500	4,800	25,000	161,000
	Rudzu maize **A01	70	3,800	0,800	30,600	145,000

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) .