



**Ēdienkarte**  
**Cēsu vidusskola**  
**5.-12.klašu audzēkņi**  
**13.11.2017 - 17.11.2017**

Datums/Datums	Ēdiena nosaukums	Daudz.	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
<b>Pirmdiena 13.11.2017</b>			<b>26,500</b>	<b>32,100</b>	<b>123,900</b>	<b>890,000</b>
<b>Pusdienas</b>			<b>26,500</b>	<b>32,100</b>	<b>123,900</b>	<b>890,000</b>
	Šķelto zirņu zupa **A07,A09	250	4,600	6,600	15,300	139,000
	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem **A01	220	16,500	21,500	40,000	420,000
	Burkānu salāti ar rozīnēm	50	0,700	3,000	13,100	82,000
	Rudzu maize **A01	70	3,800	0,900	30,500	145,000
	Karkadē dzēriens	200	0,100		14,500	58,000
	Banāns	50	0,800	0,100	10,500	46,000
<b>Otrdiena 14.11.2017</b>			<b>25,900</b>	<b>34,000</b>	<b>110,200</b>	<b>847,000</b>
<b>Pusdienas</b>			<b>25,900</b>	<b>34,000</b>	<b>110,200</b>	<b>847,000</b>
	Cūkgaļas un dārzeņu sautējums **A07	220	15,600	28,600	46,000	440,000
	Marinēts gurķis	30	0,500		1,500	8,000
	Saldskābmaize **A01	50	3,400	0,500	27,000	126,000
	Rabarberu uzpūtenis ar pienu	100 150	6,400	4,900	35,700	273,000
<b>Trediena 15.11.2017</b>			<b>26,900</b>	<b>26,500</b>	<b>118,700</b>	<b>839,000</b>
<b>Pusdienas</b>			<b>26,900</b>	<b>26,500</b>	<b>118,700</b>	<b>839,000</b>
	Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem **A01,A07	80	9,900	19,500	3,600	242,000
	Vārti rīsi **A01	150	5,000	0,700	51,000	230,000
	Biešu un marinētu gurķu salāti	50	0,700	1,600	4,300	34,000
	Biezpiena krēms ar ogu ķīseli **A07	70/130	7,500	3,800	29,300	188,000
	Rudzu maize **A01	70	3,800	0,900	30,500	145,000
<b>Ceturtdiena 16.11.2017</b>			<b>29,900</b>	<b>33,500</b>	<b>104,600</b>	<b>840,000</b>
<b>Pusdienas</b>			<b>29,900</b>	<b>33,500</b>	<b>104,600</b>	<b>840,000</b>
	Vistas gaļas zupa ar krējumu **A07	250	6,300	8,100	22,800	189,000
	Tefteļi mērcē **A01,A07	80	11,400	19,800	9,900	264,000
	Vārti griķi	150	7,700	2,200	38,800	206,000
	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu	50	0,700	2,500	2,600	36,000
	Rudzu maize **A01	70	3,800	0,900	30,500	145,000
<b>Piektdiena 17.11.2017</b>			<b>29,300</b>	<b>30,600</b>	<b>112,200</b>	<b>841,000</b>
<b>Pusdienas</b>			<b>29,300</b>	<b>30,600</b>	<b>112,200</b>	<b>841,000</b>
	Biešu zupa ar krējumu **A07	250	4,900	9,500	25,200	206,000
	Cepta vistas fileja **A01,A03,A07	65	14,000	9,400	8,200	173,000
	Kartupeļu un burkānu biezenis **A07	180	4,700	7,000	29,000	198,000
	Ķīnas kāpostu un svaigu gurķu salāti **A07	50	1,800	3,800	3,700	56,000
	Rudzu maize **A01	70	3,800	0,900	30,500	145,000
	Zemeņu dzēriens	200	0,100		15,600	63,000

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) .