



Ēdienkarte
Cēsu Pilsētas vidusskola
5.-12.klašu audzēkņi
18.12.2017 - 22.12.2017

Datums/Datums	Ēdiena nosaukums	Daudz.	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena 18.12.2017			28,800	32,300	106,900	848,000
Pusdienas			28,800	32,300	106,900	848,000
	Sakņu zupa ar krējumu **A07	250	8,600	10,700	25,700	239,000
	Vārīti makaroni ar sieru **A01,A07	150/35	15,700	17,800	48,900	428,000
	Svaigu kāpostu-burkānu salāti	50	0,700	2,900	1,800	36,000
	Rudzu maize **A01	70	3,800	0,900	30,500	145,000
Otrdiena 19.12.2017			30,300	27,600	111,800	840,000
Pusdienas			30,300	27,600	111,800	840,000
	Vista karija mērcē **A01,A07	100	16,500	19,900	18,400	342,000
	Vārīti kartupeļi	200	4,000		31,200	141,000
	Biešu salāti ar ķiploku un eļļu	50	0,700	2,900	1,800	36,000
	Mannas biezputra ar ogu mērci **A01,A07	100/100	5,300	3,900	29,900	176,000
	Rudzu maize **A01	70	3,800	0,900	30,500	145,000
Trediena 20.12.2017			26,900	29,300	126,800	879,000
Pusdienas			26,900	29,300	126,800	879,000
	Borščs ar kartupeļiem un krējumu **A07,A09	250	3,300	8,000	21,900	173,000
	Cūkgaļas plovš **A01,A07	220	19,100	19,800	52,700	465,000
	Marinēts gurķis	50	0,100	0,100	1,100	6,000
	Rudzu maize **A01	70	3,800	0,900	30,500	145,000
	Ābolu-dzērveņu dzēriens	200	0,400	0,100	15,800	66,000
	Auglis(apelsīns)	50	0,200	0,400	4,800	24,000
Ceturtdiena 21.12.2017			30,500	30,200	115,300	885,000
Pusdienas			30,500	30,200	115,300	885,000
	Cūkgaļas gulašs **A01,A07	80	10,000	16,200	5,600	216,000
	Vārīti griķi	150	7,700	2,800	38,800	219,000
	Ķīnas kāpostu salāti ar kukurūzu **A07	50	1,500	2,500	2,100	39,000
	Rudzu maize **A01	70	3,800	0,900	30,500	158,000
	Biezpiena krēms ar ogu ķīseli **A07	80/150	7,500	7,800	38,300	253,000
Piektdiena 22.12.2017						
Pusdienas						
		0				
		0				
		0				
		0				
		0				

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) .