



Ēdienkarte
Cēsu vidusskola
5.-12.klašu audzēkņi
20.11.2017 - 24.11.2017

Datums/Datums	Ēdiena nosaukums	Daudz.	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena 20.11.2017						
Pusdienas						
		0				
		0				
		0				
		0				
		0				
Otrdiena 21.11.2017						
Pusdienas						
			29,000	31,900	108,100	850,000
	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
	Burkānu-ziedkāpostu salāti ar eļļu	50	0,900	2,500	3,000	38,000
	Rudzu maize **A01	70	3,800	0,900	30,500	145,000
Trediena 22.11.2017						
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
	Svaigu kāpostu-burkānu salāti	50	0,700	2,900	1,800	36,000
	Piena ķīselis ar sulas 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
Ceturtdiena 23.11.2017						
Pusdienas						
			26,700	28,900	122,000	855,000
	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
Piektdiena 24.11.2017						
Pusdienas						
			30,500	30,200	115,300	885,000
	Cūkgaļas kotlete **A01,A03	70	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

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) .