



**Ēdienkarte**  
**Cēsu Pilsētas vidusskola**  
**5.-12.klašu audzēkņi**  
**29.01.2018 - 02.02.2018**

| Datums/Datums                 | Ēdiena nosaukums                                 | Daudz.  | Olbv., g      | Tauki, g      | Ogļh., g       | Kcal.          |
|-------------------------------|--|---------|---------------|---------------|----------------|----------------|
| <b>Pirmdiena 29.01.2018</b>   |  |         | <b>28,000</b> | <b>28,500</b> | <b>117,800</b> | <b>840,000</b> |
| <b>Pusdienas</b>              |  |         | <b>28,000</b> | <b>28,500</b> | <b>117,800</b> | <b>840,000</b> |
|                               | Frikadeļu zupa ar skābo krējumu<br>**A03,A07,A09 | 250     | 8,600         | 10,700        | 22,300         | 220,000        |
|                               | Vārīti makaroni ar sieru **A01                   | 150/35  | 14,700        | 14,800        | 46,900         | 380,000        |
|                               | Svaigu kāpostu-burkānu salāti ar eļļu            | 50      | 0,800         | 2,100         | 3,600          | 37,000         |
|                               | Rudzu maize **A01                                | 70      | 3,800         | 0,900         | 30,500         | 145,000        |
|                               | Piparmētru tēja ar cukuru                        | 200     | 0,100         |               | 14,500         | 58,000         |
| <b>Otrdiena 30.01.2018</b>    |  |         | <b>26,300</b> | <b>32,500</b> | <b>109,300</b> | <b>841,000</b> |
| <b>Pusdienas</b>              |  |         | <b>26,300</b> | <b>32,500</b> | <b>109,300</b> | <b>841,000</b> |
|                               | Cūkgaļas kotlete **A01,A03                       | 70      | 10,000        | 16,200        | 5,600          | 216,000        |
|                               | Kartupeļu biezenis **A07                         | 180     | 3,900         | 3,600         | 34,500         | 177,000        |
|                               | Burkānu salāti ar eļļu                           | 50      | 0,900         | 2,100         | 3,000          | 35,000         |
|                               | Rudzu maize **A01                                | 70      | 3,800         | 0,900         | 30,500         | 145,000        |
|                               | Biezpiena krēms ar ogu ķīseli **A07              | 70/130  | 7,700         | 9,700         | 35,700         | 268,000        |
| <b>Trešdiena 31.01.2018</b>   |  |         | <b>30,300</b> | <b>27,600</b> | <b>111,800</b> | <b>840,000</b> |
| <b>Pusdienas</b>              |  |         | <b>30,300</b> | <b>27,600</b> | <b>111,800</b> | <b>840,000</b> |
|                               | Vista karija mērcē **A01,A07                     | 100     | 16,500        | 19,900        | 18,400         | 342,000        |
|                               | Vārīti kartupeļi                                 | 200     | 4,000         |               | 31,200         | 141,000        |
|                               | Ķīnas kāpostu salāti ar eļļu                     | 50      | 0,700         | 2,900         | 1,800          | 36,000         |
|                               | Jogurta krēms ar ķīseli **A01,A07                | 100/100 | 5,300         | 3,900         | 29,900         | 176,000        |
|                               | Rudzu maize **A01                                | 70      | 3,800         | 0,900         | 30,500         | 145,000        |
| <b>Ceturtdiena 01.02.2018</b> |  |         | <b>26,700</b> | <b>28,900</b> | <b>122,000</b> | <b>855,000</b> |
| <b>Pusdienas</b>              |  |         | <b>26,700</b> | <b>28,900</b> | <b>122,000</b> | <b>855,000</b> |
|                               | Borščs ar kartupeļiem un krējumu<br>**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         |
| <b>Piektdiena 02.02.2018</b>  |  |         | <b>26,900</b> | <b>31,900</b> | <b>108,400</b> | <b>858,000</b> |
| <b>Pusdienas</b>              |  |         | <b>26,900</b> | <b>31,900</b> | <b>108,400</b> | <b>858,000</b> |
|                               | Skābeņu zupa ar olu un krējumu<br>**A01,A03,A07  | 250     | 7,700         | 9,700         | 35,700         | 268,000        |
|                               | Malta cūkgaļa saldā krējuma mērcē<br>**A01,A07   | 80      | 10,000        | 16,200        | 5,600          | 216,000        |
|                               | Vārīti griķi                                     | 150     | 3,900         | 2,600         | 34,500         | 177,000        |
|                               | Biešu salāti ar ķīpoku un eļļu **A07             | 50      | 1,500         | 2,500         | 2,100          | 39,000         |
|                               | Rudzu maize **A01                                | 70      | 3,800         | 0,900         | 30,500         | 158,000        |

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) .