

Ēdienkarte
Cēsu Pilsētas vidusskolas
5.-9.klašu skolēniem
07.10.2019. - 11.10.2019.

Datums/Datums	Ēdiena nosaukums	Daudz.	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena 07.10.2019			28,260	30,240	99,370	766,900
Pusdienas			28,260	30,240	99,370	766,900
	Dārzeņu zupa ar gaļu un skābo krējumu **A07	250/10	6,440	7,890	26,360	189,000
	Cūkgaļas gulašs **A01,A07	85	10,290	13,780	3,120	178,000
	Vārti griķi	120	4,030	0,810	45,960	207,000
	Ziedkāpostu un burkānu salāti ar eļļu	60	1,050	3,650	3,920	51,000
	Rudzu maize, pilngraudu **A01	30	1,650	0,360	13,860	60,900
	Kefīrs **A07	150	4,800	3,750	6,150	81,000
Otrdiena 08.10.2019			27,230	32,250	92,060	757,900
Pusdienas			27,230	32,250	92,060	757,900
	Cepta zivs fileja **A01,A03,A04,A07	80	15,740	11,850	1,370	176,000
	Vārti kartupeļi	140	2,900	0,440	25,090	113,000
	Krējuma mērce ar sīpoliem **A01,A07	50	0,580	4,120	1,910	47,000
	Kāpostu-paprikas salāti	60	0,660	3,090	4,150	46,000
	Jogurta krēms ar persikiem **A07	130/40	5,700	12,390	34,480	270,000
	Rudzu maize, pilngraudu **A01	30	1,650	0,360	13,860	60,900
	Dzērveņu sulas dzēriens	150			11,200	45,000
Trešdiena 09.10.2019			26,830	32,890	83,540	725,000
Pusdienas			26,830	32,890	83,540	725,000
	Borščs(veģetārais) ar skābo krējumu **A07	250/10	2,460	6,330	15,480	124,000
	Makaroni ar maltu gaļu un dārzeņiem **A01	130/110	17,660	19,970	44,950	427,000
	Ķīnas kāpostu salāti ar kukurūzu	60	1,220	3,230	4,330	51,000
	Rudzu maize, pilngraudu **A01	30	1,650	0,360	13,860	61,000
	Kefīrs **A07	120	3,840	3,000	4,920	62,000
Ceturtdiena 10.10.2019			23,530	31,530	85,530	710,000
Pusdienas			23,530	31,530	85,530	710,000
	Skābētu kāpostu zupa ar gaļu, krējumu **A07	250/10	3,690	7,480	9,370	117,000
	Sautēta vistas gaļa mērcē **A01,A07	150	13,670	17,890	8,030	246,000
	Vārti rīsi	150	3,880	3,070	39,300	202,000
	Burkānu-apelsīnu salāti	80	0,580	2,730	7,350	53,000
	Rudzu maize, pilngraudu **A01	30	1,650	0,360	13,860	61,000
	Upeņu sulas dzēriens	150	0,060		7,620	31,000
Piektdiena 11.10.2019			26,520	29,050	87,540	701,000
Pusdienas			26,520	29,050	87,540	701,000
	Karbonāde **A01,A03,a07	60	15,560	13,400	4,050	199,000
	Dārzeņu ragū	230	4,490	9,070	28,990	207,000
	Kāļu salāti ar āboliem	80	0,790	3,150	8,470	62,000
	Ķiršu ķīselis ar pienu **A07	80/120	4,030	3,070	32,170	172,000
	Rudzu maize, pilngraudu **A01	30	1,650	0,360	13,860	61,000

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) .