

Ēdienkarte
Cēsu Pilsētas vidusskolas
10.-12.klašu skolēniem
09.09.2019. - 13.09.2019.

Datums/Datums	Ēdiena nosaukums	Daudz.	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena 09.09.2019			33,450	37,960	108,880	902,000
Pusdienas			33,450	37,960	108,880	902,000
	Dārzeņu zupa ar gaļu un skābo krējumu **A07	300/15	6,110	9,710	20,750	189,000
	Cūkgaļas gulašs **A01,A07	120	14,520	19,420	4,430	251,000
	Vārti griķi	150	5,040	1,010	57,460	259,000
	Ziedkāpostu un burkānu salāti ar eļļu	60	1,050	3,650	3,920	51,000
	Rudzu maize, pilngraudu **A01	35	1,930	0,420	16,170	71,000
	Kefīrs **A07	150	4,800	3,750	6,150	81,000
Otrdiena 10.09.2019			31,820	35,310	98,000	825,000
Pusdienas			31,820	35,310	98,000	825,000
	Cepta zivs fileja **A01,A03,A04,A07	100	19,670	14,800	1,720	219,000
	Vārti kartupeļi	160	3,280	0,490	28,370	127,000
	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	35	1,930	0,420	16,170	71,000
	Dzērveņu sulas dzēriens	150			11,200	45,000
Trešdiena 11.09.2019			30,000	37,160	93,790	815,000
Pusdienas			30,000	37,160	93,790	815,000
	Borščs(veģetārais) ar skābo krējumu **A07	300/15	3,040	8,260	18,690	155,000
	Makaroni ar maltu gaļu un dārzeņiem **A01	140/120	19,010	21,500	48,450	460,000
	Ķīnas kāpostu salāti ar kukurūzu	60	1,220	3,230	4,330	51,000
	Rudzu maize, pilngraudu **A01	35	1,930	0,420	16,170	71,000
	Kefīrs **A07	150	4,800	3,750	6,150	78,000
Ceturtdiena 12.09.2019			25,900	34,850	102,750	817,000
Pusdienas			25,900	34,850	102,750	817,000
	Skābētu kāpostu zupa ar gaļu, krējumu **A07	300/15	4,510	9,720	11,330	148,000
	Sautēta vistas gaļa mērcē **A01,A07	150	13,670	17,890	8,030	246,000
	Vārti rīsi	200	5,150	4,090	52,250	268,000
	Burkānu-apelsīnu salāti	80	0,580	2,730	7,350	53,000
	Rudzu maize, pilngraudu **A01	35	1,930	0,420	16,170	71,000
	Upeņu sulas dzēriens	150	0,060		7,620	31,000
Piektdiena 13.09.2019			32,600	34,380	100,370	824,000
Pusdienas			32,600	34,380	100,370	824,000
	Karbonāde **A01,A03,a07	80	20,800	17,890	5,420	266,000
	Dārzeņu ragū	250	4,880	9,830	31,520	225,000
	Kāļu salāti ar āboliem	80	0,790	3,150	8,470	62,000
	Ķiršu ķīselis ar pienu **A07	100/120	4,200	3,090	38,790	200,000
	Rudzu maize, pilngraudu **A01	35	1,930	0,420	16,170	71,000

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) .