

Ēdienkarte
Cēsu Pilsētas vidusskolas
10.-12.klašu skolēniem
11.11.2019. - 15.11.2019.

| Datums/Datums | Ēdiena nosaukums | Daudz. | Olbv., g | Tauki, g | Ogļh., g | Kcal. |
|-------------------------------|---|---------|---------------|---------------|----------------|----------------|
| Pirmdiena 11.11.2019 | | | 33,200 | 36,210 | 108,860 | 887,000 |
| Pusdienas | | | 33,200 | 36,210 | 108,860 | 887,000 |
| | 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 |
| | Vārīti griķi | 150 | 5,040 | 1,010 | 57,460 | 259,000 |
| | Vitamīnu salāti | 60 | 0,800 | 1,900 | 3,900 | 36,000 |
| | 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 12.11.2019 | | | 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 |
| | Vārīti 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 13.11.2019 | | | 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 14.11.2019 | | | 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 |
| | Vārīti 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 15.11.2019 | | | 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) .