

Mācību iestāde: **Cēsu Pilsētas vidusskola**Kategorija: **PII izglītojamie 3-6 gadi**Periods no: **07.12.2020.**Periods līdz: **11.12.2020.**

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Brokastis	Cetru graudu biezputra ar ievārījumu	*A07	120/6	3,4	2	21,6	110
Pirmdiena	Brokastis	Sviestmaize ar sieru	*A01,A07	23/10	4,1	6,02	10,4	111
Pirmdiena	Brokastis	Kakao		120	2,09	1,89	7,79	57
Kopā:					9,59	9,91	39,79	278
Pirmdiena	Pusdienas	Vistas gaļas zupa ar krējumu	*A07	150	2,4	4,7	10,8	98
Pirmdiena	Pusdienas	Maltā gaļa mērcē	*A01	80	11,5	15,5	5,6	208
Pirmdiena	Pusdienas	Vārīti makaroni	*A01	100	4,92	0,72	30,24	147
Pirmdiena	Pusdienas	Sakņu dārzeņu salāti		60	0,67	3,12	5,02	51
Pirmdiena	Pusdienas	Rudzu maize	*A01	25	1,38	0,3	11,55	54
Pirmdiena	Pusdienas	Auglis		70	0,49	0,21	7,7	33
Kopā:					21,36	24,55	70,91	591
Pirmdiena	Launags	Rauga pankūkas ar ievārījumu	*A01,A07	100/10	8,72	10,77	18,53	206
Pirmdiena	Launags	Piens, 2.5%	*A07	100	2,82	2,5	4,73	53
Kopā:					11,54	13,27	23,26	259
Kopā pirmdiena:					42,49	47,73	133,96	1126,92
Otrdiena	Brokastis	Kliju maize ar biezpiena masu un zaļumiem	*A01, A07	30/30	5,4	3,2	16,1	115
Otrdiena	Brokastis	Sviestmaize ar vistas gaļu	*A01, A07	24/14	5,04	4,69	10,47	103
Otrdiena	Brokastis	Kumelišu tēja ar cukuru un citronu		125	0,25	0,08	3,15	14
Otrdiena	Brokastis	Auglis		70	0,49	0,21	7,7	33
Kopā:					10,44	8,18	37,42	264
Otrdiena	Pusdienas	Siera-dārzeņu zupa	*A07	150/5	3,66	3,65	14,1	104
Otrdiena	Pusdienas	Cepta vistas fileja	*A01,A03,A07	70	10,41	9,24	4,98	145
Otrdiena	Pusdienas	Kartupeļu biezenis	*A07	100	2,23	3,04	16,9	101
Otrdiena	Pusdienas	Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem un zaļumiem		60	0,74	3,05	1,58	37
Otrdiena	Pusdienas	Rudzu maize	*A01	25	1,38	0,3	11,55	54
Otrdiena	Pusdienas	Auglis		60	0,42	0,18	6,6	30
Kopā:					18,42	19,28	49,11	441
Otrdiena	Launags	Piena zupa ar makaroniem	*A01	200	7,38	6,67	27	198
Otrdiena	Launags	Baltmaize ar sviestu	*A01,A07	20/4	1,62	4,16	10,4	85

3 spec

					Kopā:	9	10,83	37,4	282
					Kopā Otrdiena :	37,86	38,29	123,93	987,23
Trešdiena	Brokastis	Auzu pārslu biežputra ar sviestu	*A01,A07	130/9	5,2	10,73	22,15	206	
Trešdiena	Brokastis	Sviestmaize ar olu	*A01,A03,A07	20/3/20	4,1	5,1	10,5	104	
Trešdiena	Brokastis	Kumelišu tēja ar cukuru un pienu		150	2,41	1,97	7,32	57	
					Kopā:	11,71	17,8	39,97	367
Trešdiena	Pusdienas	Zivju zupa	*A07	150/5	5,5	7,1	9,7	125	
Trešdiena	Pusdienas	Cūkgaļas stroganovs ar griķiem	*A01, A03;A07	80/100	11	9,9	26,9	245	
Trešdiena	Pusdienas	Svaigu kāpostu-burkānu salāti		60	0,59	2,36	6,37	46	
Trešdiena	Pusdienas	Rudzu maize	*A01	25	1,38	0,3	11,55	54	
					Kopā:	18,47	19,66	54,52	470
Trešdiena	Launags	Kartupeļu un gaļas salāti	*A07	150	8,56	10,2	14	182	
Trešdiena	Launags	Rudzu maize	*A01	25	1,38	0,3	11,55	54	
Trešdiena	Launags	Piparmētru tēja ar cukuru		150	0,3	0,09	3,78	17	
					Kopā:	10,24	10,59	29,33	253
					Kopā Trešdiena :	40,42	48,05	123,82	1090,08
Ceturtdiena	Brokastis	Sviestmaize ar sieru	*A01,A07	20/4/20	4,1	5,6	10,3	108	
Ceturtdiena	Brokastis	Sviestmaize ar gurķi	*A01,A07	20/4/20	1,9	3,7	10,1	81	
Ceturtdiena	Brokastis	Augļu tēja ar cukuru		150	0,29	0,03	3,93	17	
Ceturtdiena	Brokastis	Auglis		50	0,35	0,15	5,5	24	
					Kopā:	6,29	9,48	29,83	230
Ceturtdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar gaļu un krējumu	*A07	150/5/5	3,7	6,16	14,7	129	
Ceturtdiena	Pusdienas	Vistas gaļas plov		140	9,6	6,6	28	210	
Ceturtdiena	Pusdienas	Balto redīsu-ķirbju salāti		60	0,74	3,05	1,58	37	
Ceturtdiena	Pusdienas	Saldskābmaize	*A01	25	1,38	0,3	11,55	54	
					Kopā:	15,42	16,11	55,83	430
Ceturtdiena	Launags	Biezpiena plācenīši ar ievārijumu	*A01,A03,A07	75/7	8,94	8,59	18,82	188	
Ceturtdiena	Launags	Piens, 2.5%		120	3,38	3	5,68	63	
					Kopā:	12,32	11,59	24,5	252
					Kopā Ceturtdiena :	34,03	37,18	110,16	911,53
Piektdiena	Brokastis	Mannas biežputra ar sviestu	*A01,A07	150/8	5,1	9,1	19,4	180	
Piektdiena	Brokastis	Sviestmaize ar biezpienu	*A01,A07	20/26	4,69	3,4	9,83	89	
Piektdiena	Brokastis	Piparmētru tēja ar cukuru		150	0,3	0,09	3,78	17	
					Kopā:	10,09	12,59	33,01	286
Piektdiena	Pusdienas	Cūkgaļas kotlete	*A01,A07	60	9,7	14	3,9	197	
Piektdiena	Pusdienas	Vārīti kartupeļi		100	2	0,25	14,8	70	

3 spec

Piektdiena	Pusdienas	Piena mērce	*A01,A07	40	0,9	1,8	3,1	32
Piektdiena	Pusdienas	Burkānu salāti ar eļļu	*A07	60	0,5	3,11	3,97	46
Piektdiena	Pusdienas	Dzērveņu uzpūtenis ar pienu	*A01	60/100	3,75	2,56	19,35	115
Kopā:					16,85	21,72	45,12	461
Piektdiena	Launags	Makaroni ar sieru	*A01,A07	100/15	8,64	5,32	30,24	203
Piektdiena	Launags	Svaigi tomāti		25	0,13	0,08	0,6	4
Piektdiena	Launags	Sulas dzēriens		150	0,29	0,03	3,93	17
Kopā:					9,06	5,43	34,77	224
Kopā Piektdiena :					36	39,74	112,9	970,41