

Mācību iestāde: **Cēsu Pilsētas vidusskola**  
 Kategorija: **PII izglītojamie 3-6 gadi**  
 Periods no: **01.09.2020.**  
 Periods līdz: **04.09.2020.**

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Brokastis							
Pirmdiena	Brokastis							
Pirmdiena	Brokastis							
<b>Kopā:</b>					<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Pirmdiena	Pusdienas							
Pirmdiena	Pusdienas							
Pirmdiena	Pusdienas							
Pirmdiena	Pusdienas							
Pirmdiena	Pusdienas							
Pirmdiena	Pusdienas							
<b>Kopā:</b>					<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Pirmdiena	Launags							
Pirmdiena	Launags							
Pirmdiena	Launags							
<b>Kopā:</b>					<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Kopā pirmdiena:</b>					<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Otrdiena	Brokastis	Griķu biezputra ar krējumu	*A07	130/10	4,2	6,23	28,97	189
Otrdiena	Brokastis	Piens, 2.5%	*A07	120	3,38	3	5,68	63
Otrdiena	Brokastis	Kviešu maize ar ievārījumu	*A01, A07	20/10	1,6	0,4	16,4	76
<b>Kopā:</b>					<b>9,18</b>	<b>9,63</b>	<b>51,05</b>	<b>328</b>
Otrdiena	Pusdienas	Cepta zivs fileja	*A01,A03,A04,	60	11,81	8,89	1,03	131
Otrdiena	Pusdienas	Vārīti kartupeļi		80	1,64	0,25	14,19	66
Otrdiena	Pusdienas	Krējuma mērce ar sīpoliem	*A01, A07	30	0,36	2,57	1,15	29
Otrdiena	Pusdienas	Kāpostu-tomātu salāti	*A07	60	0,66	3,09	4,15	47
Otrdiena	Pusdienas	Jogurta krēms ar ogu mērci	*A07	50/50	2,4	5,7	16,5	128
Otrdiena	Pusdienas	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	25	1,38	0,3	11,55	54
<b>Kopā:</b>					<b>18,25</b>	<b>20,8</b>	<b>48,57</b>	<b>456</b>
Otrdiena	Launags	Ābolu un biezpiena sacepums ar krējumu	*A01,A07	100/10	8,07	6,41	18,4	164
Otrdiena	Launags	Piens, 2.5%	*A07	120	3,38	3	5,68	63

## 3 spec

<b>Otrdiena</b>	<b>Launags</b>	Auglis		80	0,56	0,24	8,8	40
<b>Kopā:</b>					<b>12,01</b>	<b>9,65</b>	<b>32,88</b>	<b>266</b>
<b>Kopā Otrdiena :</b>					<b>39,44</b>	<b>40,08</b>	<b>132,5</b>	<b>1049,98</b>
<b>Trešdiena</b>	<b>Brokastis</b>	Piecgraudu pārslu biezputra ar sviestu	*A01,A07	130/7	4,95	8,15	23,39	187
<b>Trešdiena</b>	<b>Brokastis</b>	Piens, 2.5%	*A07	120	3,38	3	5,68	63
<b>Trešdiena</b>	<b>Brokastis</b>	Auglis		80	0,56	0,24	8,8	40
<b>Kopā:</b>					<b>8,89</b>	<b>11,39</b>	<b>37,87</b>	<b>290</b>
<b>Trešdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Boršcs(veģetārais) ar skābo krējumu	*A01	150/5	1,42	3,21	9,2	71
<b>Trešdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	25	1,38	0,3	11,55	54
<b>Trešdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Makaroni ar maltu gaļu un dārzeņiem	*A01,A07	80/65	10,2	11,57	26	249
<b>Trešdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Ķīnas kāpostu salāti ar zaļumiem		60	1,22	3,23	4,33	51
<b>Trešdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Kefīrs	*A07	120	3,48	3	19,2	118
<b>Kopā:</b>					<b>17,7</b>	<b>21,31</b>	<b>70,28</b>	<b>544</b>
<b>Trešdiena</b>	<b>Launags</b>	Kartupeļu un gaļas salāti	*A07	150	8,56	10,2	14,35	183
<b>Trešdiena</b>	<b>Launags</b>	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	20	1,1	0,24	9,24	44
<b>Trešdiena</b>	<b>Launags</b>	Kumelišu tēja ar cukuru un pienu	*A07	150	2,41	1,97	7,32	57
<b>Kopā:</b>					<b>12,07</b>	<b>12,41</b>	<b>30,91</b>	<b>284</b>
<b>Kopā Trešdiena :</b>					<b>38,66</b>	<b>45,11</b>	<b>139,06</b>	<b>1117,15</b>
<b>Ceturtdiena</b>	<b>Brokastis</b>	Auzu pārslu biezputra ar ievārījumu	*A01,A07	130/9	5,19	3,33	26,65	157
<b>Ceturtdiena</b>	<b>Brokastis</b>	Sviestmaize ar vistas ruleti	*A01,A07	25	5,73	6,67	10,56	125
<b>Ceturtdiena</b>	<b>Brokastis</b>	Melnā tēja ar pienu un cukuru		150	1,29	0,97	5,5	36
<b>Kopā:</b>					<b>12,21</b>	<b>10,97</b>	<b>42,71</b>	<b>318</b>
<b>Ceturtdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Svaigu kāpostu zupa ar gaļu, krējumu	*A07	150/5	2,16	3,9	5,56	65
<b>Ceturtdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Sautēta vistas gaļa mērcē	*A01,A07	100	9,05	11,9	5,4	165
<b>Ceturtdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Vārīti rīsi		100	3,3	0,5	34	154
<b>Ceturtdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Svaigu dārzeņu salāti		60	0,44	2,04	5,51	42
<b>Ceturtdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	25	1,38	0,3	11,55	54
<b>Ceturtdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Upeņu sulas dzēriens		80	0,26	0,1	5,28	23
<b>Kopā:</b>					<b>16,59</b>	<b>18,74</b>	<b>67,3</b>	<b>480</b>
<b>Ceturtdiena</b>	<b>Launags</b>	Karstmaize ar biezpienu	*A01,A03,A07	60	5,8	1,6	18	110
<b>Ceturtdiena</b>	<b>Launags</b>	Burkāns		100	1,3	0,1	7,2	35
<b>Ceturtdiena</b>	<b>Launags</b>	Ābolu sulas dzēriens		120	0,33	0,12	6,6	29
<b>Kopā:</b>					<b>7,43</b>	<b>1,82</b>	<b>31,8</b>	<b>173</b>
<b>Kopā Ceturtdiena :</b>					<b>36,23</b>	<b>31,53</b>	<b>141,81</b>	<b>971,89</b>
<b>Piektdiena</b>	<b>Brokastis</b>	Mannas-burkānu biezputra ar sviestu	*A01,A07	130/7	3,82	7,65	17,28	153
<b>Piektdiena</b>	<b>Brokastis</b>	Sviestmaize ar sieru	*A01,A07	23/10	4,1	6,02	10,4	112

3 spec

<b>Piektdiena</b>	<b>Brokastis</b>	Piparmētru tēja ar cukuru		150	0,3	0,09	3,78	17
<b>Piektdiena</b>	<b>Brokastis</b>	Auglis		70	0,49	0,21	7,7	33
<b>Kopā:</b>					<b>8,22</b>	<b>13,97</b>	<b>39,16</b>	<b>315</b>
<b>Piektdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Karbonāde	<i>*A03,A04,A07</i>	60	15,56	13,4	4,05	199
<b>Piektdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Dārzeņu ragū		150	2,9	5,9	18,9	140
<b>Piektdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Svaigu gurķu-tomātu salāti	<i>*A07</i>	60	0,59	2,36	6,37	49
<b>Piektdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Rudzu maize, pilngraudu	<i>*A01</i>	25	1,38	0,3	11,55	54
<b>Piektdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Ķiršu ķīselis ar pienu		50/100	3,19	2,52	14,49	93
<b>Kopā:</b>					<b>23,62</b>	<b>24,48</b>	<b>55,36</b>	<b>536</b>
<b>Piektdiena</b>	<b>Launags</b>	Ābolu pankūkas ar krējumu		100/10	4,2	9,6	25	203
<b>Piektdiena</b>	<b>Launags</b>	Piens, 2.5%	<i>*A07</i>	100	3,2	2,5	4,1	52
<b>Kopā:</b>					<b>7,4</b>	<b>12,1</b>	<b>29,1</b>	<b>255</b>
<b>Kopā Piektdiena :</b>					<b>39,24</b>	<b>50,55</b>	<b>123,62</b>	<b>1106,6</b>