



Ēdienkarte - 13.05.2024.

8.-12. klases - Valkas Jāņa Cimzes ģimnāzija

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

PUSDIENAS		SVARS (+/-10%)	OLB.	TAUKI	OGĻH.	KCAL
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	*A01	210	7.98	2.87	14.17	114.46
Skābais krējums 20%	*A07	20	0.52	3.92	0.68	40.08
Gulašs.	*A01	100	15.74	15.92	7.36	235.69
Griķi vārīti.	*A07	210	8.73	4.69	44.70	255.96
Ķīnas kāpostu salāti.	*A07	100	1.29	2.11	2.48	34.04
Dzērveņu sīrupa dzēriens		200			13.99	55.96
Rudzu maize	*A01	40	2.42	0.48	16.34	79.36
	KOPĀ:	880	36.68	29.99	99.72	815.55

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ

SVARS	OLBALTUMVIELAS	TAUKI	OGĻHIDRĀTI	KCAL	SĀLS	CUKURS
	18 - 37	23 - 38	79 - 147	800 - 980	<	<
880.00	36.68	29.99	99.72	815.55	1.32	0.50

Sastādīja: Arma

Arta Kaliga

Apstiprinu: S. Hauko

Ēdienkarte sagatavota programmā "Jenots". Ēdienkarte apskatāma tiešsaistē vietnē jenots.net



Ēdienkarte - 14.05.2024.

8.-12. klases - Valkas Jāņa Cimzes ģimnāzija

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

PUSDIENAS		SVARS (+/- 10%)	OLB.	TAUKI	OGĻH.	KCAL
Borščs.	*A07	250	7.16	7.90	11.83	147.08
Skābais krējums 20%	*A07	10	0.26	1.96	0.34	20.04
Vārīti makaroni	*A01	200	8.44	0.71	43.13	212.66
Saldā krējuma mērce	*A01, A07	80	1.09	7.84	4.63	93.48
Burkānu salāti.	*A07	110	0.74	2.36	5.88	47.73
Cūkgaļas kotlete	*A03	90	8.17	8.98	2.11	121.95
Kefīrs 2,5%	*A07	200	5.60	5.00	8.20	100.20
Rudzu maize	*A01	40	2.42	0.48	16.34	79.36
	KOPĀ:	980	33.89	35.23	92.46	822.50

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ

SVARS	OLBALTUMVIELAS	TAUKI	OGĻHIDRĀTI	KCAL	SĀLS	CUKURS
	18 - 37	23 - 38	79 - 147	800 - 980	<	<
980.00	33.89	35.23	92.46	822.50	1.40	0.00

Sastādīja: Amme ()

Arta palīgs

Apstiprinu: J. Hauca

Ēdienkarte sagatavota programmā "Jenots". Ēdienkarte apskatāma tiešsaistē vietnē jenots.net



Ēdienkarte - 15.05.2024.

8.-12. klases - Valkas Jāņa Cimzes ģimnāzija

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

PUSDIENAS		SVARS (+/- 10%)	OLB.	TAUKI	OGĻH.	KCAL
Vārīti kartupeļi	*A07	220	3.70	16.30	30.69	284.26
Saldā krējuma mērce	*A01, A07	60	0.82	5.88	3.47	70.11
Vistas šķiņķis cepts		60	14.28	5.43		106.03
Biešu salāti.	*A03, A07, A10	100	1.48	5.00	8.25	83.88
Pankūka biezā	*A01, A03, A07	100	7.18	4.18	31.69	193.11
levārijums		10			3.90	15.60
Rudzu maize	*A01	40	2.42	0.48	16.34	79.36
	KOPĀ:	590	29.88	37.28	94.34	832.34

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ

SVARS	OLBALTUMVIELAS	TAUKI	OGĻHIDRĀTI	KCAL	SĀLS	CUKURS
	18 - 37	23 - 38	79 - 147	800 - 980	<	<
590.00	29.88	37.28	94.34	832.34	1.37	0.80

Sastādīja: [Paraksts]

Apstiprinu: [Paraksts]



Ēdienkarte - 16.05.2024.

8.-12. klases - Valkas Jāņa Cimzes ģimnāzija

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

PUSDIENAS		SVARS (+/- 10%)	OLB.	TAUKI	OGĻH.	KCAL
Rasoļņiks.	*A01, A07	200	5.36	5.19	15.38	129.64
Skābais krējums 20%	*A07	10	0.26	1.96	0.34	20.04
Vārīti rīsi.		220	6.26	1.00	64.24	291.01
Mērce ar vistas gaļu.	*A01, A07	100	13.29	15.00	5.82	211.39
Svaigu kāpostu salāti.*	*A07	100	0.83	1.79	2.90	30.99
Dzērveņu sīrupa dzēriens		200			13.99	55.96
Rudzu maize	*A01	40	2.42	0.48	16.34	79.36
	KOPĀ:	870	28.41	25.41	119.01	818.40

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ

SVARS	OLBALTUMVIELAS	TAUKI	OGĻHIDRĀTI	KCAL	SĀLS	CUKURS
	18 - 37	23 - 38	79 - 147	800 - 980	<	<
870.00	28.41	25.41	119.01	818.40	1.47	1.07

Sastādīja: [Paraksts]

Apstiprinu: [Paraksts]

Ēdienkarte sagatavota programmā "Jenots". Ēdienkarte apskatāma tiešsaistē vietnē jenots.net



Ēdienkarte - 17.05.2024.

8.-12. klases - Valkas Jāņa Cimzes ģimnāzija

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

PUSDIENAS		SVARS (+/- 10%)	OLB.	TAUKI	OGĻH.	KCAL
Kartupeļu biezenis	*A07	250	4.62	0.62	34.44	161.87
Maltās gaļas mērce.	*A01, A07	120	21.32	16.04	7.50	259.65
Balto redīsu salāti ar burkāniem un skābo krējumu 20%	*A07	110	1.23	2.55	3.42	41.53
Putukrējums (saputots)	*A07	50	1.25	17.50	1.50	168.50
Dzērveņu ķīselis.		100	0.75	0.08	8.87	39.14
Dzērveņu sīrupa dzēriens		200			13.99	55.96
Rudzu maize	*A01	40	2.42	0.48	16.34	79.36
	KOPĀ:	870	31.59	37.27	86.05	806.01

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ

SVARS	OLBALTUMVIELAS	TAUKI	OGĻHIDRĀTI	KCAL	SĀLS	CUKURS
870.00	18 - 37 31.59	23 - 38 37.27	79 - 147 86.05	800 - 980 806.01	< 0.96	< 0.56

Sastādīja: Anna

Apstiprinu: J. Hauca

Ēdienkarte sagatavota programmā "Jenots". Ēdienkarte apskatāma tiešsaistē vietnē jenots.net