



## Ēdienkarte - 20.05.2024.

8.-12. klases - Valkas Jāņa Cimzes ģimnāzija

*Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta*


PUSDIENAS		SVARS (+/- 10%)	OLB.	TAUKI	OGĻH.	KCAL
Soļanka.	*A06, A07	250	7.33	7.76	8.27	132.27
Skābais krējums 20%	*A07	10	0.26	1.96	0.34	20.04
Griķi vārīti.	*A07	220	6.96	4.48	35.61	210.59
Saldā krējuma mērce	*A01, A07	90	1.23	8.83	5.21	105.17
Vistas stilbiņš.		90	9.35	7.63		106.10
Biešu salāti.	*A03, A07, A10	110	1.61	5.50	10.01	95.93
Dzērveņu sīrupa dzēriens		200			13.99	55.96
Rudzu maize	*A01	40	2.42	0.48	16.34	79.36
	<b>KOPĀ:</b>	<b>1010</b>	<b>29.16</b>	<b>36.64</b>	<b>89.77</b>	<b>805.43</b>

\*var saturēt norādītās grupas alergēnus

### KOPĀ DIENĀ

SVARS	OLBALTUMVIELAS	TAUKI	OGĻHIDRĀTI	KCAL	SĀLS	CUKURS
	18 - 37	23 - 38	79 - 147	800 - 980	<	<
1010.00	29.16	36.64	89.77	805.43	1.57	2.07

Sastādīja: 

Apstiprinu: 

Ēdienkarte sagatavota programmā "Jenots". Ēdienkarte apskatāma tiešsaistē vietnē [jenots.net](http://jenots.net)



## Ēdienkarte - 21.05.2024.

8.-12. klases - Valkas Jāņa Cimzes ģimnāzija

*Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta*

PUSDIENAS		SVARS (+/- 10%)	OLB.	TAUKI	OGĻH.	KCAL
Dārzeņu zupa ar vistas gaļu.		220	9.50	8.00	9.47	147.91
Skābais krējums 20%	*A07	10	0.26	1.96	0.34	20.04
Vārīti kartupeļi	*A07	220	3.80	6.52	32.44	203.62
Cūkgaļas strogonovs.	*A01, A07	110	19.23	16.23	5.36	244.44
Burkānu salāti ar eļļu un saulespuķu sēklām.		80	1.21	3.83	4.54	57.45
Dzērveņu sīrupa dzēriens		200			13.99	55.96
Rudzu maize	*A01	40	2.42	0.48	16.34	79.36
	<b>KOPĀ:</b>	<b>880</b>	<b>36.42</b>	<b>37.02</b>	<b>82.48</b>	<b>808.78</b>

\*var saturēt norādītās grupas alergēnus

### KOPĀ DIENĀ

SVARS	OLBALTUMVIELAS	TAUKI	OGĻHIDRĀTI	KCAL	SĀLS	CUKURS
	18 - 37	23 - 38	79 - 147	800 - 980	<	<
880.00	36.42	37.02	82.48	808.78	0.79	0.50

Sastādīja: Anna (1)

Apstiprinu: T. Hauca

Ēdienkarte sagatavota programmā "Jenots". Ēdienkarte apskatāma tiešsaistē vietnē [jenots.net](http://jenots.net)



## Ēdienkarte - 22.05.2024.

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
Cūkgaļas kotlete	*A03	90	8.20	6.36	2.27	99.14
Saldā krējuma mērce	*A01, A07	90	1.23	8.83	5.21	105.17
Tomātu-gurķu salāti ar krējumu.	*A07	80	0.58	1.68	2.56	27.64
Putukrējums ar rupjmaizi	*A01, A07	100	4.23	18.28	21.57	267.70
Dzērveņu ķīselis.		200	1.43	0.17	16.88	74.73
Rudzu maize	*A01	40	2.42	0.48	16.34	79.36
	<b>KOPĀ:</b>	<b>850</b>	<b>22.70</b>	<b>36.41</b>	<b>99.28</b>	<b>815.60</b>

\*var saturēt norādītās grupas alergēnus

### KOPĀ DIENĀ

SVARS	OLBALTUMVIELAS	TAUKI	OGĻHIDRĀTI	KCAL	SĀLS	CUKURS
	18 - 37	23 - 38	79 - 147	800 - 980	<	<
850.00	22.70	36.41	99.28	815.60	1.24	0.10

Sastādīja: forma ()

Apstiprinu: J. Huga

Ēdienkarte sagatavota programmā "Jenots". Ēdienkarte apskatāma tīmekļa vietnē [jenots.net](http://jenots.net)



# Ēdienkarte - 23.05.2024.

8.-12. klases - Valkas Jāņa Cimzes ģimnāzija

*Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta*

PUSDIENAS		SVARS (+/- 10%)	OLB.	TAUKI	OGĻH.	KCAL
Šķelto zirņu zupa		200	11.37	6.99	18.99	184.39
Skābais krējums 20%	*A07	10	0.26	1.96	0.34	20.04
Makaroni ar gaļu	*A01	200	18.00	5.71	31.17	248.04
Biešu salāti		100	1.83	5.96	10.17	101.63
Dzērveņu sīrupa dzēriens		200			13.99	55.96
Skolas cepums		40	2.80	6.60	16.56	136.84
Rudzu maize	*A01	40	2.42	0.48	16.34	79.36
	<b>KOPĀ:</b>	<b>790</b>	<b>36.68</b>	<b>27.70</b>	<b>107.57</b>	<b>826.27</b>

\*var saturēt norādītās grupas alergēnus

## KOPĀ DIENĀ

SVARS	OLBALTUMVIELAS	TAUKI	OGĻHIDRĀTI	KCAL	SĀLS	CUKURS
	18 - 37	23 - 38	79 - 147	800 - 980	<	<
790.00	36.68	27.70	107.57	826.27	0.37	0.50

Sastādīja: \_\_\_\_\_ ()

Apstiprinu: \_\_\_\_\_

Ēdienkarte sagatavota programmā "Jenots". Ēdienkarte apskatāma tiešsaistē vietnē [jenots.net](http://jenots.net)



## Ēdienkarte - 24.05.2024.

8.-12. klases - Valkas Jāņa Cīmzes ģimnāzija

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

PUSDIENAS		SVARS (+/- 10%)	OLB.	TAUKI	OGĻH.	KCAL
Plovs.		250	24.15	16.95	48.33	442.43
Skābais krējums 20%	*A07	10	0.26	1.96	0.34	20.04
Redīsu salāti ar kāpostiem.	*A07	100	0.93	2.00	2.22	30.57
Uzpūtenis dzērveņu	*A01	100	2.27	0.24	13.08	63.58
Piens 2,5%	*A07	200	6.40	5.00	9.40	108.20
Dzērveņu sīrupa dzēriens		200			13.99	55.96
Rudzu maize	*A01	40	2.42	0.48	16.34	79.36
	<b>KOPĀ:</b>	<b>900</b>	<b>36.42</b>	<b>26.62</b>	<b>103.71</b>	<b>800.14</b>

\*var saturēt norādītās grupas alergēnus

### KOPĀ DIENĀ

SVARS	OLBALTUMVIELAS	TAUKI	OGĻHIDRĀTI	KCAL	SĀLS	CUKURS
	18 - 37	23 - 38	79 - 147	800 - 980	<	<
900.00	36.42	26.62	103.71	800.14	0.79	0.55

Sastādīja: [paraksts]

Apstiprinu: [paraksts]

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