



# Ēdienkarte - 16.09.2024.

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	7.40	7.76	8.27	132.52
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	1.31	8.88	4.45	102.95
Vistas stilbiņš.		90	9.35	7.63		106.10
Biešu salāti.	*A03, A07, A10	110	1.63	6.42	8.51	98.34
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>29.33</b>	<b>37.61</b>	<b>87.51</b>	<b>805.86</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	29.33	37.61	87.51	805.86	1.58	0.51

Sastādīja:  ()

Apstiprinu: 

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



# Ēdienkarte - 17.09.2024.

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	1.31	8.88	4.45	102.95
Tomātu-gurķu salāti ar krējumu.	*A07	80	0.65	1.68	2.56	27.91
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>22.85</b>	<b>36.47</b>	<b>98.51</b>	<b>813.66</b>

\*var saturēt norādītās grupas alerģēnus

## KOPĀ DIENĀ

SVARS	OLBALTUMVIELAS	TAUKI	OGĻHIDRĀTI	KCAL	SĀLS	CUKURS
850.00	18 - 37 22.85	23 - 38 36.47	79 - 147 98.51	800 - 980 813.66	< 1.24	< 0.10

Sastādīja: 

Apstiprinu: 

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



# Ēdienkarte - 18.09.2024.

8.-12. klases - Valkas Jāņa Cimzes ģimnāzija

*Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta*

PUSDIENAS		SVARS (+/- 10%)	OLB.	TAUKI	OGĻH.	KCAL
Borščs ar svaigiem kāpostiem	*A07	250	7.81	5.34	16.05	143.48
Skābais krējums 20%	*A07	10	0.26	1.96	0.34	20.04
Vārīti kartupeļi	*A07	210	3.53	15.56	29.29	271.34
Cūkgaļas strogonovs.	*A01, A07	100	15.48	12.51	7.24	203.53
Ķirštomātiņi ar rukolas lapiņām		90	0.91	2.13	2.55	33.01
Dzērveņu sīrupa dzēriens		200			12.54	50.15
Rudzu maize	*A01	40	2.42	0.48	16.34	79.36
<b>KOPĀ:</b>		<b>900</b>	<b>30.42</b>	<b>37.99</b>	<b>84.34</b>	<b>800.92</b>

\*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
SVARS	OLBALTUMVIELAS	TAUKI	OGĻHIDRĀTI	KCAL	SĀLS	CUKURS
900.00	18 - 37 30.42	23 - 38 37.99	79 - 147 84.34	800 - 980 800.92	< 0.24	< 0.50

Sastādīja: [Signature] ()

Apstiprinu: [Signature]

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



# Ēdienkarte - 19.09.2024.

8.-12. klases - Valkas Jāņa Cimzes ģimnāzija

*Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta*


PUSDIENAS		SVARS (+/- 10%)	OLB.	TAUKI	OGĻH.	KCAL
Plovs.		250	24.21	16.95	48.33	442.68
Skābais krējums 20%	*A07	10	0.26	1.96	0.34	20.04
Redīsu salāti ar kāpostiem.	*A07	100	1.10	2.00	2.22	31.28
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		203			13.99	55.96
Rudzu maize	*A01	40	2.42	0.48	16.34	79.36
	<b>KOPĀ:</b>	<b>903</b>	<b>36.66</b>	<b>26.62</b>	<b>103.71</b>	<b>801.10</b>

\*var saturēt norādītās grupas alergēnus

## KOPĀ DIENĀ

SVARS	OLBALTUMVIELAS	TAUKI	OGĻHIDRĀTI	KCAL	SĀLS	CUKURS
	18 - 37	23 - 38	79 - 147	800 - 980	<	<
903.00	36.66	26.62	103.71	801.10	0.79	0.55

Sastādīja: 

Apstiprinu: 

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



# Ēdienkarte - 20.09.2024.

8.-12. klases - Valkas Jāņa Cimzes ģimnāzija

*Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta*


PUSDIENAS		SVARS (+/- 10%)	OLB.	TAUKI	OGĻH.	KCAL
Rasoļņiks.	*A01, A07	250	5.81	6.61	19.22	159.63
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		203			13.99	55.96
Skolas cepums		40	2.80	6.60	16.56	136.84
Rudzu maīze	*A01	40	2.42	0.48	16.34	79.36
	<b>KOPĀ:</b>	<b>843</b>	<b>31.12</b>	<b>27.32</b>	<b>107.80</b>	<b>801.51</b>

\*var saturēt norādītās grupas alergēnus

## KOPĀ DIENĀ

SVARS	OLBALTUMVIELAS	TAUKI	OGĻHIDRĀTI	KCAL	SĀLS	CUKURS
	18 - 37	23 - 38	79 - 147	800 - 980	<	<
843.00	31.12	27.32	107.80	801.51	0.92	0.50

Sastādīja:  ( )

Apstiprinu: 

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