



Ēdienkarte - 09.09.2024.

8.-12. klases - Valkas Jāņa Cimzes ģimnāzija

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

PUSDIENAS		SVARS (+/- 10%)	OLB.	TAUKI	OGĻH.	KCAL
Rīsu zupa ar gaļu	*A01	250	9.40	3.68	10.73	113.63
Skābais krējums 20%	*A07	10	0.26	1.96	0.34	20.04
Vārīti griķi		250	8.23	2.14	42.25	221.20
Saldā krējuma mērce	*A01, A07	100	1.46	9.87	4.94	114.39
Cūkgaļas kotlete	*A03	90	8.17	8.98	2.11	121.95
Balto redīsu salāti ar burkāniem un skābo krējumu 20%	*A07	110	1.23	2.55	3.42	41.53
Dzērveņu sīrupa dzēriens		200			12.54	50.15
Rudzu maize	*A01	40	2.42	0.48	16.34	79.36
Konfektes		10	0.47	2.60	5.90	48.88
	KOPĀ:	1060	31.64	32.25	98.58	811.13

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
SVARS	OLBALTUMVIELAS	TAUKI	OGĻHIDRĀTI	KCAL	SĀLS	CUKURS
	18 - 37	23 - 38	79 - 147	800 - 980	<	<
1060.00	31.64	32.25	98.58	811.13	1.38	0.50

Sastādīja: 

Apstiprinu: 

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



Ēdienkarte - 10.09.2024.

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	0.87	5.92	2.96	68.63
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	29.93	37.31	93.83	830.86

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ

SVARS	OLBALTUMVIELAS	TAUKI	OGĻHIDRĀTI	KCAL	SĀLS	CUKURS
590.00	18 - 37 29.93	23 - 38 37.31	79 - 147 93.83	800 - 980 830.86	< 1.37	< 0.80

Sastādīja: 

Apstiprinu: 

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



Ēdienkarte - 11.09.2024.

8.-12. klases - Valkas Jāņa Cimzes ģimnāzija

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

PUSDIENAS		SVARS (+/- 10%)	OLB.	TAUKI	OGĻH.	KCAL
Biešu zupa.	*A07	250	6.49	8.28	11.25	145.49
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	1.16	7.89	3.95	91.51
Burkānu salāti.	*A07	110	0.84	2.36	5.88	48.10
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	33.39	35.66	91.20	819.30

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ

SVARS	OLBALTUMVIELAS	TAUKI	OGĻHIDRĀTI	KCAL	SĀLS	CUKURS
980.00	18 - 37 33.39	23 - 38 35.66	79 - 147 91.20	800 - 980 819.30	< 1.65	< 0.00

Sastādīja:

Apstiprinu:

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



Ēdienkarte - 12.09.2024.

8.-12. klases - Valkas Jāņa Cimzes ģimnāzija

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

PUSDIENAS		SVARS (+/- 10%)	OLB.	TAUKI	OGĻH.	KCAL
Aukstā zupa ar bietēm.	*A03, A06, A07	250	7.34	9.11	12.55	161.52
Kartupeļi vārīti.		250	4.25		36.96	164.84
Saldā krējuma mērce	*A01, A07	100	1.46	9.87	4.94	114.39
Vārīti cīsiņi	*A07	90	5.50	10.41	7.90	147.24
Biešu salāti.	*A03, A07, A10	100	1.48	5.00	7.76	81.92
Dzērveņu sīrupa dzēriens		203			13.99	55.96
Rudzu maīze	*A01	40	2.42	0.48	16.34	79.36
	KOPĀ:	1033	22.44	34.86	100.44	805.23

*var saturēt norādītās grupas alerģēnus

KOPĀ DIENĀ

SVARS	OLBALTUMVIELAS	TAUKI	OGĻHIDRĀTI	KCAL	SĀLS	CUKURS
	18 - 37	23 - 38	79 - 147	800 - 980	<	<
1033.00	22.44	34.86	100.44	805.23	1.51	0.51

Sastādīja: Arma ()

Apstiprinu: Arma

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



Ēdienkarte - 13.09.2024.

8.-12. klases - Valkas Jāņa Cimzes ģimnāzija

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

PUSDIENAS

	SVARS (+/- 10%)	OLB.	TAUKI	OGĻH.	KCAL
Šķelto zirņu zupa	250	14.21	8.74	23.74	230.49
Skābais krējums 20% *A07	10	0.26	1.96	0.34	20.04
Vārīti rīsi.	200	3.40	0.42	43.76	192.47
Saldā krējuma mērce *A01, A07	50	0.73	4.93	2.47	57.19
Vistas stilbiņš.	90	9.35	7.63		106.10
Svaigu kāpostu salāti.*	90	0.75	6.00	1.90	64.58
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200			12.54	50.15
Rudzu maize *A01	40	2.42	0.48	16.34	79.36
KOPĀ:	930	31.12	30.17	101.09	800.39

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ

SVARS	OLBALTUMVIELAS	TAUKI	OGĻHIDRĀTI	KCAL	SĀLS	CUKURS
930.00	18 - 37 31.12	23 - 38 30.17	79 - 147 101.09	800 - 980 800.39	< 1.28	< 0.51

Sastādīja:

Apstiprinu:

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