



Ēdienkarte - 11.11.2024.

8.-12. klases - Valkas Jāņa Cimzes ģimnāzija


Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

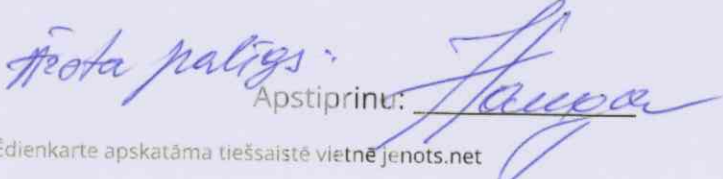

PUSDIENAS		SVARS (+/- 10%)	OLB.	TAUKI	OGĻH.	KCAL
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	*A01	200	10.26	2.94	23.81	162.73
Griķi vārīti.	*A07	200	6.33	4.07	32.37	191.44
Cūkgaļas gulašs	*A01, A07	100	9.32	13.51	5.01	178.94
Kefīrs 2,5%	*A07	200	5.60	5.00	8.20	100.20
Biešu salāti		100	1.83	5.96	10.17	101.65
Rudzu maize	*A01	40	2.42	0.48	16.34	79.36
	KOPĀ:	840	35.76	31.96	95.91	814.33

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ

SVARS	OLBALTUMVIELAS	TAUKI	OGĻHIDRĀTI	KCAL	SĀLS	CUKURS
	18 - 37	23 - 38	79 - 147	800 - 980	<	<
840.00	35.76	31.96	95.91	814.33	0.92	0.00

Sastādīja: 

Ģeotā patēģis: 
Apstiprinu: 

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



Ēdienkarte - 12.11.2024.

8.-12. klases - Valkas Jāņa Cimzes ģimnāzija

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

PUSDIENAS		SVARS (+/- 10%)	OLB.	TAUKI	OGĻH.	KCAL
Vārīti rīsi.		220	3.74	0.47	48.14	211.72
Saldā krējuma mērce	*A01, A07	70	1.02	6.91	3.46	80.07
Vistas šķiņķis cepts		70	14.55	16.63	0.45	209.65
Balto redīsu salāti ar burkāniem un skābo krējumu 20%	*A07	110	1.23	2.55	3.42	41.53
Biezpiena krēms	*A07	50	4.62	6.75	0.68	81.94
Zemeņu mērce		100	1.13	0.57	9.52	47.69
Dzērveņu sīrupa dzēriens		200			12.54	50.15
Rudzu maize	*A01	40	2.42	0.48	16.34	79.36
	KOPĀ:	860	28.72	34.34	94.54	802.12

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ

SVARS	OLBALTUMVIELAS	TAUKI	OGĻHIDRĀTI	KCAL	SĀLS	CUKURS
	18 - 37	23 - 38	79 - 147	800 - 980	<	<
860.00	28.72	34.34	94.54	802.12	0.99	1.13

Sastādīja: [Paraksts]

Arta palīgs!

Apstiprinu: [Paraksts]

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



Ēdienkarte - 13.11.2024.

8.-12. klases - Valkas Jāņa Cimzes ģimnāzija

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

PUSDIENAS		SVARS (+/- 10%)	OLB.	TAUKI	OGĻH.	KCAL
Pupiņu zupa	*A01	150	6.73	3.78	15.66	123.54
Skābais krējums 20%	*A07	10	0.26	1.96	0.34	20.04
Vārīti makaroni	*A01	150	13.00	1.09	66.40	327.41
Tomātu-krējuma mērce.	*A01, A07	50	1.03	6.19	3.68	74.51
Cūkgaļas šnicele	*A01, A07	80	11.65	8.23	9.99	160.69
Kāpostu, gurķu, tomātu salāti ar eļļu		80	1.03	2.35	4.48	43.17
Dzērveņu sīrupa dzēriens		200			12.54	50.15
Rudzu maize	*A01	40	2.42	0.48	16.34	79.36
KOPĀ:		760	36.12	24.07	129.43	878.87

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ

SVARS	OLBALTUMVIELAS	TAUKI	OGĻHIDRĀTI	KCAL	SĀLS	CUKURS
	18 - 37	23 - 38	79 - 147	800 - 980	<	<
760.00	36.12	24.07	129.43	878.87	1.56	1.23

Sastādīja: Anna

Arta palīgs

Apstiprinu: Anna

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



Ēdienkarte - 14.11.2024.

8.-12. klases - Valkas Jāņa Cimzes ģimnāzija

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

PUSDIENAS		SVARS (+/- 10%)	OLB.	TAUKI	OGĻH.	KCAL
Kartupeļi vārīti .		200	3.40		29.57	131.87
Saldā krējuma mērce	*A01, A07	70	1.02	6.91	3.46	80.07
Cūkgaļas kotlete	*A01	80	9.58	9.82	7.93	158.44
Ķīnas salāti ar tomātiem un papriku.	*A07	100	1.30	2.63	3.17	41.58
Putukrējums ar cepumiem	*A07	50	2.23	13.24	10.56	170.32
Dzērveņu ķīselis.		150	0.67	0.04	35.29	144.19
Rudzu maize	*A01	40	2.42	0.48	16.34	79.36
	KOPĀ:	690	20.62	33.12	106.32	805.83

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ

SVARS	OLBALTUMVIELAS	TAUKI	OGĻHIDRĀTI	KCAL	SĀLS	CUKURS
	18 - 37	23 - 38	79 - 147	800 - 980	<	<
690.00	20.62	33.12	106.32	805.83	1.20	0.55

Sastādīja:

Apstiprinu:



Ēdienkarte - 15.11.2024.

8.-12. klases - Valkas Jāņa Cimzes ģimnāzija

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta


PUSDIENAS		SVARS (+/- 10%)	OLB.	TAUKI	OGĻH.	KCAL
Biešu zupa.		250	11.23	7.42	11.85	159.12
Skābais krējums 20%	*A07	20	0.52	3.92	0.68	40.08
Krāsni cepti kartupeļi.		230	3.83	2.88	33.30	174.47
Saldā krējuma mērce	*A01, A07	80	1.16	7.89	3.95	91.51
Vārīti cīsiņi	*A07	80	4.88	9.25	7.02	130.88
Skābētu kāpostu un ābolu salāti	*A07	100	1.23	5.94	4.85	77.74
Dzērveņu sīrupa dzēriens		200			12.54	50.15
Rudzu maize	*A01	40	2.42	0.48	16.34	79.36
	KOPĀ:	1000	25.28	37.78	90.53	803.31

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ

SVARS	OLBALTUMVIELAS	TAUKI	OGĻHIDRĀTI	KCAL	SĀLS	CUKURS
	18 - 37	23 - 38	79 - 147	800 - 980	<	<
1000.00	25.28	37.78	90.53	803.31	1.30	0.55

Sastādīja: 

Ārsta palīgs: 

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