



# Ēdienkarte - 19.11.2024.

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		90	18.71	21.38	0.57	269.55
Balto redīsu salāti ar burkāniem un skābo krējumu 20%	*A07	100	1.12	2.31	3.11	37.75
Uzpūtenis dzērveņu	*A01	50	0.78	0.09	5.12	24.42
Piens 2,5%	*A07	100	3.20	2.50	4.70	54.10
Dzērveņu sīrupa dzēriens		200			12.54	50.15
Rudzu maize	*A01	40	2.42	0.48	16.34	79.36
	<b>KOPĀ:</b>	<b>870</b>	<b>31.00</b>	<b>34.13</b>	<b>93.98</b>	<b>807.13</b>

\*var saturēt norādītās grupas alergēnus

## KOPĀ DIENĀ

SVARS	OLBALTUMVIELAS	TAUKI	OGĻHIDRĀTI	KCAL	SĀLS	CUKURS
	18 - 37	23 - 38	79 - 147	800 - 980	<	<
870.00	31.00	34.13	93.98	807.13	1.00	1.03

Sastādīja: 

Prota palīgi:  Apstiprinu: 

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



## Ēdienkarte - 20.11.2024.

8.-12. klases - Valkas Jāņa Cimzes ģimnāzija


*Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta*

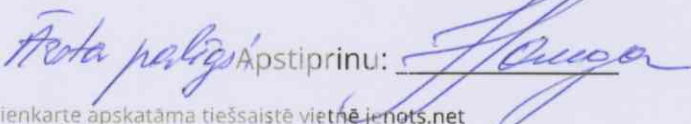
PUSDIENAS		SVARS (+/- 10%)	OLB.	TAUKI	OGĻH.	KCAL
Vārīti makaroni	*A01	200	17.33	1.45	88.53	436.55
Tomātu-krējuma mērce.	*A01, A07	50	1.03	6.19	3.68	74.51
Apcepta cūkgaļa.		60	9.04	7.66	0.64	107.63
Kāpostu, gurķu, tomātu salāti ar majonēzi	*A03, A07, A10	80	1.06	1.62	3.86	34.30
Dzērveņu sīrupa dzēriens		200			12.54	50.15
Biezpiena krēms	*A07	50	4.62	6.75	0.68	81.94
Zemeņu mērce		100	1.13	0.57	9.52	47.69
Rudzu maize	*A01	40	2.42	0.48	16.34	79.36
	<b>KOPĀ:</b>	<b>780</b>	<b>36.63</b>	<b>24.72</b>	<b>135.79</b>	<b>912.13</b>

\*var saturēt norādītās grupas alergēnus

### KOPĀ DIENĀ

SVARS	OLBALTUMVIELAS	TAUKI	OGĻHIDRĀTI	KCAL	SĀLS	CUKURS
	18 - 37	23 - 38	79 - 147	800 - 980	<	<
780.00	36.63	24.72	135.79	912.13	1.54	1.13

Sastādīja: 

Ārstiprinu: 

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



# Ēdienkarte - 21.11.2024.

8.-12. klases - Valkas Jāņa Cimzes ģimnāzija

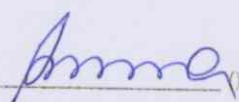
*Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta*

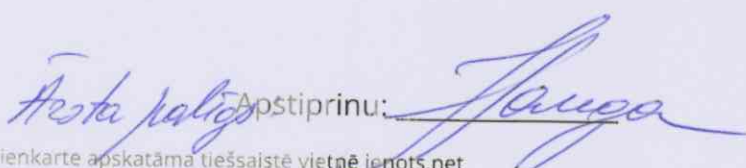
PUSDIENAS		SVARS (+/- 10%)	OLB.	TAUKI	OGĻH.	KCAL
Rasoļņiks.	*A01	200	4.37	4.83	11.70	107.80
Skābais krējums 20%	*A07	20	0.52	3.92	0.68	40.08
Vārīti griķi		150	13.86	3.61	71.18	372.64
Cūkgaļas gulašs	*A01, A07	100	9.32	13.51	5.01	178.94
Marinēti ķirbji		70	0.79	0.13	2.09	12.66
Dzērveņu sīrupa dzēriens		200			12.54	50.15
Rudzu maize	*A01	40	2.42	0.48	16.34	79.36
	<b>KOPĀ:</b>	<b>780</b>	<b>31.29</b>	<b>26.48</b>	<b>119.55</b>	<b>841.65</b>

\*var saturēt norādītas grupas alergēnus

## KOPĀ DIENĀ

SVARS	OLBALTUMVIELAS	TAUKI	OGĻHIDRĀTI	KCAL	SĀLS	CUKURS
	18 - 37	23 - 38	79 - 147	800 - 980	<	<
780.00	31.29	26.48	119.55	841.65	1.23	0.57

Sastādīja: 

Apstiprinu: 

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



# Ēdienkarte - 22.11.2024.

8.-12. klases - Valkas Jāņa Cīmzes ģimnāzija

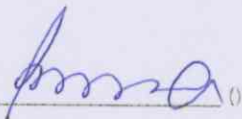
Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta



PUSDIENAS		SVARS (+/- 10%)	OLB.	TAUKI	OGĻH.	KCAL
Mājas sautējums ar cūkgaļu	*A01, A07	250	15.90	15.40	18.23	275.11
Kāpostu, gurķu, tomātu salāti ar majonēzi	*A03, A07, A10	100	1.31	2.03	5.68	46.20
Auzu pārslas ar putukrējumu	*A01, A07	70	3.21	18.80	14.02	238.05
Dzērveņu ķīselis.		120	0.54	0.03	28.23	115.35
Dzērveņu sīrupa dzēriens		200			12.54	50.15
Rudzu maize	*A01	40	2.42	0.48	16.34	79.36
	<b>KOPĀ:</b>	<b>780</b>	<b>23.38</b>	<b>36.73</b>	<b>95.03</b>	<b>804.22</b>

\*var saturēt norādītās grupas alergēnus

## KOPĀ DIENĀ

SVARS	OLBALTUMVIELAS	TAUKI	OGĻHIDRĀTI	KCAL	SĀLS	CUKURS
	18 - 37	23 - 38	79 - 147	800 - 980	<	<
780.00	23.38	36.73	95.03	804.22	0.48	2.22

Sastādīja: 

Ārsta palīgs:  Apstiprinu: 

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