



# Ēdienkarte - 02.12.2024.

8.-12. klases - Valkas Jāņa Cimzes ģimnāzija


Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

PUSDIENAS		SVARS (+/- 10%)	OLB.	TAUKI	OGĻH.	KCAL
Burkānu, zirņiņu sautējums	*A07	250	6.72	6.78	16.69	154.61
Biešu salāti		100	1.90	1.97	10.58	67.61
Cūkgaļas kotlete	*A01	90	10.77	11.05	8.92	178.25
Putukrējums ar cepumiem	*A07	60	2.74	16.05	12.49	205.40
Ķīselis.		100	0.29	0.01	7.81	32.49
Sula.		200	0.20		22.00	88.80
Rudzu maize	*A01	40	2.42	0.48	16.34	79.36
	<b>KOPĀ:</b>	<b>840</b>	<b>25.04</b>	<b>36.34</b>	<b>94.82</b>	<b>806.52</b>

\*var saturēt norādītās grupas alergēnus

## KOPĀ DIENĀ

SVARS	OLBALTUMVIELAS	TAUKI	OGĻHIDRĀTI	KCAL	SĀLS	CUKURS
	18 - 37	23 - 38	79 - 147	800 - 980	<	<
840.00	25.04	36.34	94.82	806.52	1.00	0.76

Sastādīja: 

Apstiprinu: 

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



## Ēdienkarte - 03.12.2024.

8.-12. klases - Valkas Jāņa Cimzes ģimnāzija

*Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta*

PUSDIENAS		SVARS (+/- 10%)	OLB.	TAUKI	OGĻH.	KCAL
Kartupeļi vārīti .		240	4.08		35.48	158.24
Saldā krējuma mērce	*A01, A07	50	0.73	4.93	2.47	57.19
V/g kotlete pildīta ar svaigo sieru	*A01, A07	100	11.38	11.70	12.07	199.12
Svaigu kāpostu salāti ar tomātiem.*	*A07	100	0.92	1.70	2.66	29.62
Dzērveņu sīrupa dzēriens		200			12.54	50.15
Kakao putukrējums	*A07	50	3.33	15.57	3.07	165.76
Vaniļas mērce	*A03, A07	100	4.28	3.49	4.00	64.52
Rudzu maize	*A01	40	2.42	0.48	16.34	79.36
	<b>KOPĀ:</b>	<b>880</b>	<b>27.15</b>	<b>37.87</b>	<b>88.63</b>	<b>803.97</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	27.15	37.87	88.63	803.97	0.80	1.33

Sastādīja:  ( )

Apstiprinu: 

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



# Ēdienkarte - 04.12.2024.

8.-12. klases - Valkas Jāņa Cimzes ģimnāzija

*Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta*

PUSDIENAS		SVARS (+/- 10%)	OLB.	TAUKI	OGĻH.	KCAL
Šķelto zirņu zupa	*A01	200	11.50	6.81	21.75	194.25
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	70	1.02	6.91	3.46	80.07
Vistas stilbiņš.		90	9.35	7.63		106.10
Sarkanā kāposta salāti	*A11	100	2.26	6.56	4.86	87.49
Dzērveņu sīrupa dzēriens		200			12.54	50.15
Rudzu maize	*A01	40	2.42	0.48	16.34	79.36
	<b>KOPĀ:</b>	<b>910</b>	<b>30.20</b>	<b>30.77</b>	<b>103.05</b>	<b>809.94</b>

\*var saturēt norādītās grupas alergēnus

## KOPĀ DIENĀ

SVARS	OLBALTUMVIELAS	TAUKI	OGĻHIDRĀTI	KCAL	SĀLS	CUKURS
	18 - 37	23 - 38	79 - 147	800 - 980	<	<
910.00	30.20	30.77	103.05	809.94	1.07	0.50

Sastādīja: 

Apstiprinu: 

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



# Ēdienkarte - 05.12.2024.

8.-12. klases - Valkas Jāņa Cimzes ģimnāzija


*Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta*

PUSDIENAS		SVARS (+/- 10%)	OLB.	TAUKI	OGĻH.	KCAL
Griķi vārīti.	*A07	230	7.28	4.68	37.23	220.16
Maltās gaļas mērce.	*A01, A07	100	12.49	12.42	5.84	185.10
Burkānu salāti ar majonēzi	*A03, A07, A10	100	0.79	2.32	5.76	47.03
Dzērveņu sīrupa dzēriens		200			12.54	50.15
Putukrējums (saputots)	*A07	50	1.24	17.40	1.78	168.68
Maizes zupa	*A01	100	1.21	0.26	11.70	53.96
Rudzu maize	*A01	40	2.42	0.48	16.34	79.36
	<b>KOPĀ:</b>	<b>820</b>	<b>25.42</b>	<b>37.56</b>	<b>91.19</b>	<b>804.45</b>

\*var saturēt norādītās grupas alergēnus

## KOPĀ DIENĀ

SVARS	OLBALTUMVIELAS	TAUKI	OGĻHIDRĀTI	KCAL	SĀLS	CUKURS
	18 - 37	23 - 38	79 - 147	800 - 980	<	<
820.00	25.42	37.56	91.19	804.45	1.04	1.31

Sastādīja: 

Apstiprinu: 

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



# Ēdienkarte - 06.12.2024.

8.-12. klases - Valkas Jāņa Cimzes ģimnāzija

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

PUSDIENAS		SVARS (+/- 10%)	OLB.	TAUKI	OGĻH.	KCAL
Sēņu zupa ( <i>čampinjoni zupa</i> )	*A01	200	2.81	3.43	9.50	80.15
Vārīti makaroni	*A01	200	17.33	1.45	88.53	436.55
Krējuma un tomātu mērce	*A01, A07	50	1.60	10.11	5.17	118.05
Vārīti cīsiņi	*A07	60	3.66	6.94	5.26	98.16
Svaigu dārzeņu salāti.		100	0.85	5.07	5.00	69.09
Rudzu maize	*A01	40	2.42	0.48	16.34	79.36
	<b>KOPĀ:</b>	<b>650</b>	<b>28.68</b>	<b>27.49</b>	<b>129.81</b>	<b>881.37</b>

\*var saturēt norādītās grupas alergēnus

## KOPĀ DIENĀ

SVARS	OLBALTUMVIELAS	TAUKI	OGĻHIDRĀTI	KCAL	SĀLS	CUKURS
	18 - 37	23 - 38	79 - 147	800 - 980	<	<
650.00	28.68	27.49	129.81	881.37	0.49	0.57

Sastādīja: *[Signature]*

Apstiprinu: *[Signature]*