



# Ēdienkarte - 25.11.2024.

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
Bolonjas mērce	*A01	100	9.62	4.54	4.18	96.06
Ķīnas kāposta un dārzeņu salāti ar eļļu		100	0.91	5.83	2.50	66.14
Auzu pārslas ar putukrējumu	*A01, A07	50	2.29	13.43	10.01	170.04
Ķīselis.		100	0.28	0.01	9.59	39.60
Dzērveņu sīrupa dzēriens		200			12.54	50.15
Rudzu maize	*A01	40	2.42	0.48	16.34	79.36
	<b>KOPĀ:</b>	<b>790</b>	<b>32.86</b>	<b>25.74</b>	<b>143.69</b>	<b>937.90</b>

\*var saturēt norādītās grupas alergēnus

## KOPĀ DIENĀ

SVARS	OLBALTUMVIELAS	TAUKI	OGĻHIDRĀTI	KCAL	SĀLS	CUKURS
	18 - 37	23 - 38	79 - 147	800 - 980	<	<
790.00	32.86	25.74	143.69	937.90	0.66	3.58

Sastādīja: [paraksts] *Arta palīgs!* Apstiprinu: [paraksts]

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



# Ēdienkarte - 26.11.2024.

8.-12. klases - Valkas Jāņa Cimzes ģimnāzija

*Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta*

PUSDIENAS		SVARS (+/- 10%)	OLB.	TAUKI	OGĻH.	KCAL
Dārzeņu biezeņzupa	*A01, A03, A07	200	3.39	3.54	11.65	92.00
Griķi vārīti.	*A07	220	6.96	4.48	35.61	210.59
Saldā krējuma mērce	*A01, A07	70	1.02	6.91	3.46	80.07
Cūkgaļas kotlete	*A01	90	10.77	11.05	8.92	178.25
Burkānu salāti ar eļļu un saulespuķu sēklām.		100	1.56	9.42	5.39	112.54
Dzērveņu sīrupa dzēriens		200			12.54	50.15
Rudzu maize	*A01	40	2.42	0.48	16.34	79.36
	<b>KOPĀ:</b>	<b>920</b>	<b>26.12</b>	<b>35.87</b>	<b>93.91</b>	<b>802.96</b>

\*var saturēt norādītās grupas alergēnus

## KOPĀ DIENĀ

SVARS	OLBALTUMVIELAS	TAUKI	OGĻHIDRĀTI	KCAL	SĀLS	CUKURS
	18 - 37	23 - 38	79 - 147	800 - 980	<	<
920.00	26.12	35.87	93.91	802.96	0.82	0.50

Sastādīja: *Ilmārs Ēverts palīgs*

Apstiprinu: *J. Hanga*

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



# Ēdienkarte - 27.11.2024.

8.-12. klases - Valkas Jāņa Cimzes ģimnāzija

*Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta*

PUSDIENAS		SVARS (+/- 10%)	OLB.	TAUKI	OGĻH.	KCAL
Vārīti rīsi.		200	3.40	0.42	43.76	192.47
Saldā krējuma mērce	*A01, A07	50	0.73	4.93	2.47	57.19
Vistas šķiņķis cepts		90	18.71	21.38	0.57	269.55
Biešu salāti ar majonēzi	*A03, A07, A10	80	1.18	3.33	6.43	60.41
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 maīze	*A01	40	2.42	0.48	16.34	79.36
	<b>KOPĀ:</b>	<b>810</b>	<b>32.19</b>	<b>37.86</b>	<b>92.31</b>	<b>838.78</b>

\*var saturēt norādītās grupas alergēnus

## KOPĀ DIENĀ

SVARS	OLBALTUMVIELAS	TAUKI	OGĻHIDRĀTI	KCAL	SĀLS	CUKURS
	18 - 37	23 - 38	79 - 147	800 - 980	<	<
810.00	32.19	37.86	92.31	838.78	0.85	1.19

Sastādīja:

Apstiprinu:

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



# Ēdienkarte - 28.11.2024.

8.-12. klases - Valkas Jāņa Cimzes ģimnāzija

*Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta*

PUSDIENAS	SVARS (+/- 10%)	OLB.	TAUKI	OGĻH.	KCAL
Dārzeņu sautējums ar vistas gaļu	250	21.10	8.76	14.61	221.68
Marinētas bietes	50	0.52	0.04	3.44	16.24
Kefīrs 2,5% *A07	200	5.60	5.00	8.20	100.20
Rupjmaizes kārtojums ar putukrējumu *A01, A07	200	6.39	22.75	56.31	455.51
Rudzu maize *A01	40	2.42	0.48	16.34	79.36
<b>KOPĀ:</b>	<b>740</b>	<b>36.03</b>	<b>37.03</b>	<b>98.89</b>	<b>872.99</b>

\*var saturēt norādītās grupas alergēnus

## KOPĀ DIENĀ

SVARS	OLBALTUMVIELAS	TAUKI	OGĻHIDRĀTI	KCAL	SĀLS	CUKURS
	18 - 37	23 - 38	79 - 147	800 - 980	<	<
740.00	36.03	37.03	98.89	872.99	0.00	0.86

Sastādīja:

*[Signature]*

Festa palīgs:

Apstiprinu:

*[Signature]*

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



# Ēdienkarte - 29.11.2024.

8.-12. klases - Valkas Jāņa Cimzes ģimnāzija

*Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta*

PUSDIENAS		SVARS (+/- 10%)	OLB.	TAUKI	OGĻH.	KCAL
Biešu zupa.		250	8.62	5.41	11.31	128.36
Skābais krējums 20%	*A07	20	0.52	3.92	0.68	40.08
Kartupeļi vārīti .		220	3.74		32.53	145.05
Saldā krējuma mērce	*A01, A07	80	1.16	7.89	3.95	91.51
Vistas gaļas kotlete.	*A01, A03	90	17.34	5.90	8.04	154.64
Dārzeņu vinegrets ar zaļiem zirņiem.		100	1.67	5.06	8.33	85.58
Sula.		200	0.20		22.00	88.80
Rudzu maize	*A01	40	2.42	0.48	16.34	79.36
	KOPĀ:	1000	35.67	28.66	103.19	813.38

\*var saturēt norādītās grupas alergēnus

## KOPĀ DIENĀ

SVARS	OLBALTUMVIELAS	TAUKI	OGĻHIDRĀTI	KCAL	SĀLS	CUKURS
	18 - 37	23 - 38	79 - 147	800 - 980	<	<
1000.00	35.67	28.66	103.19	813.38	1.39	0.03

Sastādīja: Arne (Pasta palīgo)

Apstiprinu: Alvina

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