



# Ēdienkarte - 04.11.2024.

8.-12. klases - Valkas Jāņa Cimzes ģimnāzija

*Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta*

PUSDIENAS		SVARS (+/- 10%)	OLB.	TAUKI	OGĻH.	KCAL
Risoto ar vistas gaļu	*A01, A07	250	10.81	8.10	23.60	210.54
Mājas salāti	*A03, A07, A10	100	4.61	6.65	9.90	117.91
Dzērveņu sīrupa dzēriens		200			12.54	50.15
Auzu pārslas ar putukrējumu	*A01, A07	70	3.21	18.80	14.02	238.05
Dzērveņu ķīselis.		150	0.67	0.04	35.29	144.19
Rudzu maize	*A01	40	2.42	0.48	16.34	79.36
	<b>KOPĀ:</b>	<b>810</b>	<b>21.71</b>	<b>34.07</b>	<b>111.68</b>	<b>840.20</b>

\*var saturēt norādītās grupas alergēnus

## KOPĀ DIENĀ

SVARS	OLBALTUMVIELAS	TAUKI	OGĻHIDRĀTI	KCAL	SĀLS	CUKURS
810.00	18 - 37 21.71	23 - 38 34.07	79 - 147 111.68	800 - 980 840.20	< 0.90	< 1.31

Sastādīja: Anna

Apstiprinu: [Signature]

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



# Ēdienkarte - 05.11.2024.

8.-12. klases - Valkas Jāņa Cimzes ģimnāzija

*Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta*

PUSDIENAS		SVARS (+/- 10%)	OLB.	TAUKI	OGĻH.	KCAL
Skābeņu zupa ar olu	*A01, A03, A07	200	5.27	6.19	11.81	124.06
Skābais krējums 20%	*A07	10	0.26	1.96	0.34	20.04
Vārīti griķi		150	13.86	3.61	71.18	372.64
Maltās gaļas mērce.	*A01, A07	100	12.47	14.42	5.67	202.31
Burkānu salāti ar majonēzi	*A03, A07, A10	100	0.79	2.32	5.76	47.03
Dzērveņu sīrupa dzēriens		200			12.54	50.15
Rudzu maize	*A01	40	2.42	0.48	16.34	79.36
	<b>KOPĀ:</b>	<b>800</b>	<b>35.07</b>	<b>28.97</b>	<b>123.64</b>	<b>895.60</b>

\*var saturēt norādītās grupas alergēnus

## KOPĀ DIENĀ

SVARS	OLBALTUMVIELAS	TAUKI	OGĻHIDRĀTI	KCAL	SĀLS	CUKURS
800.00	18 - 37 35.07	23 - 38 28.97	79 - 147 123.64	800 - 980 895.60	< 1.22	< 0.50

Sastādīja: Anna ()

Apstiprinu: [Signature]

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



# Ēdienkarte - 06.11.2024.

8.-12. klases - Valkas Jāņa Cimzes ģimnāzija

*Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta*

PUSDIENAS		SVARS (+/- 10%)	OLB.	TAUKI	OGĻH.	KCAL
Makaroni ar malto gaļu.	*A01	250	14.54	8.54	41.16	299.67
Krējuma un tomātu mērce	*A01, A07	50	1.60	10.11	5.17	118.05
Kāpostu, gurķu, tomātu salāti ar krējumu	*A07	100	1.46	2.40	5.49	49.43
Dzērveņu sīrupa dzēriens		200			12.54	50.15
Vaniļas mērce	*A03, A07	110	4.71	3.84	4.40	70.97
Šokolādes krēms	*A03, A07	60	3.25	12.36	2.15	132.85
Rudzu maize	*A01	40	2.42	0.48	16.34	79.36
<b>KOPĀ:</b>		<b>810</b>	<b>27.99</b>	<b>37.73</b>	<b>87.25</b>	<b>800.48</b>

\*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
SVARS	OLBALTUMVIELAS	TAUKI	OGĻHIDRĀTI	KCAL	SĀLS	CUKURS
810.00	18 - 37 27.99	23 - 38 37.73	79 - 147 87.25	800 - 980 800.48	< 0.28	< 2.02

Sastādīja: Arma

Apstiprinu: [Signature]

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



# Ēdienkarte - 07.11.2024.

8.-12. klases - Valkas Jāņa Cimzes ģimnāzija

*Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta*

PUSDIENAS		SVARS (+/- 10%)	OLB.	TAUKI	OGĻH.	KCAL
Rasoļņiks.	*A01	250	5.47	6.04	14.63	134.75
Skābais krējums 20%	*A07	20	0.52	3.92	0.68	40.08
Kartupeļi vārīti .		230	3.91		34.01	151.65
Cūkgaļas gulašs	*A01, A07	120	11.19	16.21	6.02	214.73
Ķīnas kāpostu salāti ar tomātiem, kukurūzu un eļļu		100	1.35	3.25	8.51	68.73
Dzērveņu sīrupa dzēriens		200			12.54	50.15
Rudzu maize	*A01	40	2.42	0.48	16.34	79.36
Konfektes		15	0.71	3.90	8.85	73.32
	<b>KOPĀ:</b>	<b>975</b>	<b>25.56</b>	<b>33.81</b>	<b>101.57</b>	<b>812.77</b>

\*var saturēt norādītās grupas alergēnus

## KOPĀ DIENĀ

SVARS	OLBALTUMVIELAS	TAUKI	OGĻHIDRĀTI	KCAL	SĀLS	CUKURS
	18 - 37	23 - 38	79 - 147	800 - 980	<	<
975.00	25.56	33.81	101.57	812.77	1.69	0.50

Sastādīja: 

Apstiprinu: 

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



## Ēdienkarte - 08.11.2024.

8.-12. klases - Valkas Jāņa Cimzes ģimnāzija

*Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta*

PUSDIENAS		SVARS (+/- 10%)	OLB.	TAUKI	OGĻH.	KCAL
Pupiņu sautējums ar matlo gaļu	*A07	250	18.28	7.85	30.36	265.21
Balto redīsu salāti ar burkāniem un skābo krējumu 20%	*A07	110	1.23	2.55	3.42	41.53
Kefīrs 2,5%	*A07	200	5.60	5.00	8.20	100.20
Putukrējums ar rīsiem	*A01, A07	70	3.07	14.53	16.30	208.27
Dzērveņu ķīselis.		150	0.67	0.04	35.29	144.19
Rudzu maize	*A01	40	2.42	0.48	16.34	79.36
	<b>KOPĀ:</b>	<b>820</b>	<b>31.28</b>	<b>30.45</b>	<b>109.91</b>	<b>838.76</b>

\*var saturēt norādītās grupas alerģēnus

### KOPĀ DIENĀ

SVARS	OLBALTUMVIELAS	TAUKI	OGĻHIDRĀTI	KCAL	SĀLS	CUKURS
	18 - 37	23 - 38	79 - 147	800 - 980	<	<
820.00	31.28	30.45	109.91	838.76	0.38	0.03

Sastādīja:

Apstiprinu:

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