



Ēdienkarte - 24.03.2025.

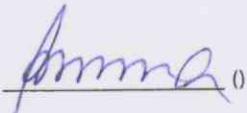
8.-12. klases - Valkas Jāņa Cimzes ģimnāzija


Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

PUSDIENAS	SVARS (+/- 10%)	OLB.	TAUKI	OGĻH.	KCAL
Ķirbju krēmzupa ar grauzdiņiem. *A01, A07	250	3.66	7.58	14.84	142.25
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
Cepeškrāsnī cepta zivs rīvmaizes panējumā	80	7.86	15.50	15.00	230.92
Skābētu kāpostu un ābolu salāti *A07	100	1.22	5.95	5.34	79.76
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200			12.54	50.15
Rudzu maize *A01	40	2.42	0.48	16.34	79.36
KOPĀ:	920	19.28	34.87	110.30	832.11

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
SVARS	OLBALTUMVIELAS	TAUKI	OGĻHIDRĀTI	KCAL	SĀLS	CUKURS
	18 - 37	23 - 38	79 - 147	800 - 980	<	<
920.00	19.28	34.87	110.30	832.11	0.68	0.60

Sastādīja: 

Apstiprinu: 

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



Ēdienkarte - 25.03.2025.

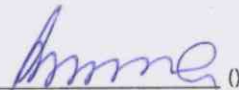
8.-12. klases - Valkas Jāņa Cimzes ģimnāzija


Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

PUSDIENAS	SVARS (+/- 10%)	OLB.	TAUKI	OGĻH.	KCAL
Dārzeņu sautējums ar vistas gaļu	200	16.88	7.01	11.68	177.35
Balto pupiņu salāti *A03, A07, A10	80	6.17	4.42	18.21	137.31
Kefirs 2,5% *A07	200	5.60	5.00	8.20	100.20
Rupjmaizes kārtojums ar putukrējumu *A01, A07	150	4.47	17.00	45.28	351.98
Rudzu maize *A01	40	2.42	0.48	16.34	79.36
KOPĀ:	670	35.54	33.91	99.70	846.19

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
SVARS	OLBALTUMVIELAS	TAUKI	OGĻHIDRĀTI	KCAL	SĀLS	CUKURS
	18 - 37	23 - 38	79 - 147	800 - 980	<	<
670.00	35.54	33.91	99.70	846.19	0.07	5.57

Sastādīja: 

Apstiprinu: 



Ēdienkarte - 26.03.2025.


8.-12. klases - Valkas Jāņa Cimzes ģimnāzija


Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

PUSDIENAS	SVARS (+/- 10%)	OLB.	TAUKI	OGĻH.	KCAL
Makaroni ar cūkgaļu *A01	200	23.50	15.61	81.24	559.44
Burkānu salāti ar apelsīniem un eļļu	100	0.49	5.14	5.51	70.29
Sula.	200	0.20		22.00	88.80
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
Rudzu maize *A01	40	2.42	0.48	16.34	79.36
KOPĀ:	690	30.60	23.82	134.92	876.41

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
SVARS	OLBALTUMVIELAS	TAUKI	OGĻHIDRĀTI	KCAL	SĀLS	CUKURS
	18 - 37	23 - 38	79 - 147	800 - 980	<	<
690.00	30.60	23.82	134.92	876.41	0.20	0.55

Sastādīja: 

Apstiprinu: 

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



Ēdienkarte - 27.03.2025.

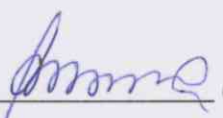
8.-12. klases - Valkas Jāņa Cimzes ģimnāzija


Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

PUSDIENAS	SVARS (+/- 10%)	OLB.	TAUKI	OGĻH.	KCAL
Sēņu zupa *A01	200	5.88	3.68	23.39	150.27
Skābais krējums 20% *A07	10	0.26	1.96	0.34	20.04
Kartupeļi vārīti .	200	3.40		29.57	131.87
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
Svaigu dārzeņu salāti.	100	0.85	5.07	5.00	69.09
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200			12.54	50.15
Rudzu maize *A01	40	2.42	0.48	16.34	79.36
KOPĀ:	890	32.26	37.51	90.23	827.53

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
SVARS	OLBALTUMVIELAS	TAUKI	OGĻHIDRĀTI	KCAL	SĀLS	CUKURS
	18 - 37	23 - 38	79 - 147	800 - 980	<	<
890.00	32.26	37.51	90.23	827.53	0.82	1.07

Sastādīja:  ()

Apstiprinu: 



Ēdienkarte - 28.03.2025.

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
	KOPĀ:	820	25.42	37.56	91.19	804.45

*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: 