



Ēdienkarte - 31.03.2025.

8.-12. klases - Valkas Jāņa Cimzes ģimnāzija

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

PUSDIENAS		SVARS (+/- 10%)	OLB.	TAUKI	OGĻH.	KCAL
Plovs ar cūkgaļu	*A01	250	20.25	14.78	29.33	331.39
Biešu salāti	*A03, A07, A10	100	1.89	4.04	10.32	85.20
Kefīrs 2,5%	*A07	200	5.60	5.00	8.20	100.20
Auzu pārslas ar putukrējumu	*A01, A07	50	2.29	13.43	10.01	170.04
Ķīselis.		100	0.42	0.02	9.25	38.87
Rudzu maize	*A01	40	2.42	0.48	16.34	79.36
	KOPĀ:	740	32.88	37.75	83.45	805.05

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
SVARS	OLBALTUMVIELAS	TAUKI	OGĻHIDRĀTI	KCAL	SĀLS	CUKURS
	18 - 37	23 - 38	79 - 147	800 - 980	<	<
740.00	32.88	37.75	83.45	805.05	0.57	1.08

Sastādīja: mmme ()

Apstiprinu: mm J. J. J.



Ēdienkarte - 01.04.2025.

8.-12. klases - Valkas Jāņa Cimzes ģimnāzija


Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

PUSDIENAS		SVARS (+/- 10%)	OLB.	TAUKI	OGĻH.	KCAL
Frikadeļu zupa	*A09	200	10.31	6.65	5.94	124.88
Skābais krējums 20%	*A07	10	0.26	1.96	0.34	20.04
Vārīti griķi		150	13.86	3.61	71.18	372.64
Cūkgaļas gulašs	*A01, A07	75	6.99	10.13	3.76	134.21
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
	KOPĀ:	775	34.64	25.15	115.85	828.32

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
SVARS	OLBALTUMVIELAS	TAUKI	OGĻHIDRĀTI	KCAL	SĀLS	CUKURS
	18 - 37	23 - 38	79 - 147	800 - 980	<	<
775.00	34.64	25.15	115.85	828.32	0.73	0.50

Sastādīja:  ()

Apstiprinu: 



Ēdienkarte - 02.04.2025.

8.-12. klases - Valkas Jāņa Cimzes ģimnāzija

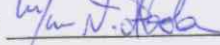
Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

PUSDIENAS	SVARS (+/- 10%)	OLB.	TAUKI	OGĻH.	KCAL
Krāsni cepti kartupeļi.	200	3.29	4.51	28.66	168.42
Saldā krējuma mērce *A01, A07	50	0.73	4.93	2.47	57.19
Cūkgaļas kotlete *A01	90	10.77	11.05	8.92	178.25
Puķu kāpostu salāti ar tomātiem un majonēzi *A03, A07, A10	100	1.33	4.55	3.03	58.34
Putukrējums ar rupjmaizi *A01, A07	50	1.97	10.31	9.84	140.07
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
KOPĀ:	830	21.00	35.85	99.07	802.92

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
SVARS	OLBALTUMVIELAS	TAUKI	OGĻHIDRĀTI	KCAL	SĀLS	CUKURS
	18 - 37	23 - 38	79 - 147	800 - 980	<	<
830.00	21.00	35.85	99.07	802.92	1.07	1.02

Sastādīja: 

Apstiprinu: 



Ēdienkarte - 03.04.2025.

8.-12. klases - Valkas Jāņa Cimzes ģimnāzija

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

PUSDIENAS	SVARS (+/- 10%)	OLB.	TAUKI	OGĻH.	KCAL
Kartupeļi vārīti .	220	3.74		32.53	145.05
Saldā krējuma mērce *A01, A07	75	1.09	7.40	3.70	85.79
Vistas šķiņķis cepts	80	16.63	19.00	0.51	239.60
Dārzeņu asortu salāti ar eļļu *A09	100	1.12	8.38	3.67	94.56
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
Sula.	200	0.20		22.00	88.80
KOPĀ:	865	29.18	37.85	88.58	811.69

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
SVARS	OLBALTUMVIELAS	TAUKI	OGĻHIDRĀTI	KCAL	SĀLS	CUKURS
	18 - 37	23 - 38	79 - 147	800 - 980	<	<
865.00	29.18	37.85	88.58	811.69	1.17	0.56

Sastādīja: [paraksts]

Apstiprinu: [paraksts]



Ēdienkarte - 04.04.2025.

8.-12. klases - Valkas Jāņa Cimzes ģimnāzija

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

PUSDIENAS	SVARS (+/- 10%)	OLB.	TAUKI	OGĻH.	KCAL
Biešu zupa.	200	6.89	4.33	9.05	102.69
Skābais krējums 20% *A07	20	0.52	3.92	0.68	40.08
Vārīti makaroni *A01	200	17.33	1.45	88.53	436.55
Saldā krējuma mērce *A01, A07	50	0.73	4.93	2.47	57.19
Vārīti cīsiņi *A07	70	4.27	8.10	6.14	114.52
Skābētu kāpostu un ābolu salāti *A07	100	1.23	5.94	4.85	77.74
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200			12.54	50.15
Rudzu maize *A01	40	2.42	0.48	16.34	79.36
KOPĀ:	880	33.40	29.14	140.60	958.29

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
SVARS	OLBALTUMVIELAS	TAUKI	OGĻHIDRĀTI	KCAL	SĀLS	CUKURS
	18 - 37	23 - 38	79 - 147	800 - 980	<	<
880.00	33.40	29.14	140.60	958.29	0.89	0.54

Sastādīja: [Signature]

Apstiprinu: [Signature]