



Ēdienkarte - 08.04.2024.

8.-12. klases - Valkas Jāņa Cimzes ģimnāzija

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

PUSDIENAS		SVARS (+/- 10%)	OLB.	TAUKI	OGĻH.	KCAL
Vārīti makaroni	*A01	250	10.55	0.88	53.91	265.82
Bolonjas mērce		150	12.83	11.87	1.23	163.09
Kāpostu, gurķu, tomātu, zirniņu salāti	*A03, A07, A10	120	1.99	2.53	5.46	52.61
Biezpiena krēms	*A07	70	6.53	9.20	1.75	115.87
Zemeņu mērce		110	1.24	0.62	10.40	52.15
Dzērveņu sīrupa dzēriens		200			13.99	55.96
Rudzu maize	*A01	50	3.03	0.60	20.43	99.20
	KOPĀ:	950	36.17	25.71	107.16	804.70

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ

SVARS	OLBALTUMVIELAS	TAUKI	OGĻHIDRĀTI	KCAL	SĀLS	CUKURS
	18 - 37	23 - 38	79 - 147	300 - 980	<	<
950.00	36.17	25.71	107.16	804.70	1.29	1.50

Sastādīja: 

Apstiprinu: 

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



Ēdienkarte - 09.04.2024.

8.-12. klases - Valkas Jāņa Cimzes ģimnāzija

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

PUSDIENAS		SVARS (+/- 10%)	OLB.	TAUKI	OGĻH.	KCAL
Borščs.	*A07	250	5.97	8.07	11.83	143.83
Skābais krējums 20%	*A07	10	0.26	1.96	0.34	20.04
Vārīti griķi		200	6.58	1.71	33.80	176.96
Maltās gaļas mērce.	*A01, A07	90	14.74	15.17	3.46	209.30
Burkānu salāti ar eļļu		100	0.57	4.95	5.33	68.19
Kefīrs 2,5%	*A07	200	5.60	5.00	8.20	100.20
Rudzu maize	*A01	50	3.03	0.60	20.43	99.20
	KOPĀ:	900	36.75	37.46	83.39	817.73

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ

SVARS	OLBALTUMVIELAS	TAUKI	OGĻHIDRĀTI	KCAL	SĀLS	CUKURS
900.00	18 - 37 36.75	23 - 38 37.46	79 - 147 83.39	800 - 980 817.73	< 0.84	< 0.00

Sastādīja: 

Apstiprinu: 

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



Ēdienkarte - 10.04.2024.

8.-12. klases - Valkas Jāņa Cimzes ģimnāzija

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

PUSDIENAS		SVARS (+/- 10%)	OLB.	TAUKI	OGĻH.	KCAL
Kartupeļu biezenis	*A07	200	3.70	0.50	27.55	129.49
Cūkgaļas kotlete	*A03	90	8.17	8.98	2.11	121.95
Saldā krējuma mērce	*A01, A07	100	1.37	9.81	5.79	116.85
Biešu salāti.	*A03, A07, A10	120	1.75	6.00	10.92	104.65
Kukurūzas pārslas ar jogurtu	*A07	200	9.34	2.61	80.34	382.23
Rudzu maize	*A01	40	2.42	0.48	16.34	79.36
	KOPĀ:	750	26.75	28.37	143.05	934.53

*var saturēt norādītās grupas alerģēnus

KOPĀ DIENĀ

SVARS	OLBALTUMVIELAS	TAUKI	OGĻHIDRĀTI	KCAL	SĀLS	CUKURS
	18 - 37	23 - 38	79 - 147	800 - 980	<	<
750.00	26.75	28.37	143.05	934.53	1.07	1.71

Sastādīja: prma ()

Apstiprinā: [Signature]



Ēdienkarte - 11.04.2024.

8.-12. klases - Valkas Jāņa Cimzes ģimnāzija

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

PUSDIENAS		SVARS (+/- 10%)	OLB.	TAUKI	OGĻH.	KCAL
Skābeņu zupa.	*A01, A03, A07	250	6.56	7.74	14.76	154.95
Skābais krējums 20%	*A07	10	0.26	1.96	0.34	20.04
Vārīti griķi		250	8.23	2.14	42.25	221.20
Saldā krējuma mērce ar vistas gaļu	*A01, A07	110	7.91	8.77	3.78	125.68
Kāpostu-burkānu salāti		100	0.92	2.62	5.03	47.34
Dzērveņu sīrupa dzēriens		200			13.99	55.96
Rudzu maize	*A01	40	2.42	0.48	16.34	79.36
Skolas cepums		40	2.80	6.60	16.56	136.84
	KOPĀ:	1000	29.09	30.31	113.05	841.37

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ

SVARS	OLBALTUMVIELAS	TAUKI	OGĻHIDRĀTI	KCAL	SĀLS	CUKURS
	18 - 37	23 - 38	79 - 147	800 - 980	<	<
1000.00	29.09	30.31	113.05	841.37	0.71	0.50

Sastādīja: 

Apstiprinu: 

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

