



Ēdienkarte - 27.05.2024.

8.-12. klases - Valkas Jāņa Cimzes ģimnāzija

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

PUSDIENAS		SVARS (+/- 10%)	OLB.	TAUKI	OGĻH.	KCAL
Rasoļņiks.	*A01, A07	200	5.36	5.19	15.38	129.64
Skābais krējums 20%	*A07	10	0.26	1.96	0.34	20.04
Griķi vārīti.	*A07	220	6.96	4.48	35.61	210.59
Maltās gaļas mērce.	*A01, A07	120	20.86	18.40	4.54	267.23
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
	KOPĀ:	890	36.78	33.13	91.22	810.16

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ

SVARS	OLBALTUMVIELAS	TAUKI	OGĻHIDRĀTI	KCAL	SĀLS	CUKURS
	18 - 37	23 - 38	79 - 147	800 - 980	<	<
890.00	36.78	33.13	91.22	810.16	1.39	0.50

Sastādīja: Anna

Apstiprinu: S. Hovga

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



Ēdienkarte - 28.05.2024.

8.-12. klases - Valkas Jāņa Cimzes ģimnāzija

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

PUSDIENAS		SVARS (+/- 10%)	OLB.	TAUKI	OGĻH.	KCAL
Aukstā zupa ar bietēm.	*A03, A06, A07	250	7.06	9.11	12.55	160.37
Vārīti makaroni	*A01	220	9.29	0.78	47.44	233.92
Saldā krējuma mērce	*A01, A07	100	1.37	9.81	5.79	116.85
Balto redīsu salāti ar burkāniem un skābo krējumu 20%	*A07	100	1.12	2.31	3.11	37.75
Dzērveņu sīrupa dzēriens		200			13.99	55.96
Vārīti cīsiņi	*A07	90	5.50	10.41	7.90	147.24
Rudzu maize	*A01	40	2.42	0.48	16.34	79.36
	KOPĀ:	1000	26.75	32.89	107.11	831.47

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ

SVARS	OLBALTUMVIELAS	TAUKI	OGĻHIDRĀTI	KCAL	SĀLS	CUKURS
1000.00	18 - 37 26.75	23 - 38 32.89	79 - 147 107.11	800 - 980 831.47	< 1.50	< 0.50

Sastādīja: *[Signature]*

Apstiprinu: *[Signature]*

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



Ēdienkarte - 29.05.2024.

8.-12. klases - Valkas Jāņa Cimzes ģimnāzija

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

PUSDIENAS		SVARS (+/- 10%)	OLB.	TAUKI	OGĻH.	KCAL
Vārīti kartupeļi	*A07	230	4.02	0.41	34.97	159.65
Saldā krējuma mērce	*A01, A07	100	1.42	8.73	5.85	107.57
Cūkgaļas kotlete	*A03	90	10.57	8.14	1.99	123.44
Biešu salāti.	*A03, A07, A10	100	1.48	5.24	7.74	84.06
Zemeņu krēms	*A07	70	1.09	9.15	2.40	96.34
Vaniļas mērce	*A03, A07	130	6.37	5.65	5.08	96.65
Dzērveņu sīrupa dzēriens		200			13.99	55.96
Rudzu maize	*A01	40	2.42	0.48	16.34	79.36
	KOPĀ:	960	27.37	37.79	88.35	803.03

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ

SVARS	OLBALTUMVIELAS	TAUKI	OGĻHIDRĀTI	KCAL	SĀLS	CUKURS
	18 - 37	23 - 38	79 - 147	800 - 980	<	<
960.00	27.37	37.79	88.35	803.03	0.84	1.08

Sastādīja: Anna

Apstiprinu: J. Hugo

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



Ēdienkarte - 30.05.2024.

8.-12. klases - Valkas Jāņa Cimzes ģimnāzija

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

PUSDIENAS		SVARS (+/- 10%)	OLB.	TAUKI	OGĻH.	KCAL
Vārīti makaroni	*A01	220	9.29	0.78	47.44	233.92
Saldā krējuma mērce	*A01, A07	90	1.23	8.83	5.21	105.17
Vārīti cīsiņi	*A07	90	5.50	10.41	7.90	147.24
Svaigu kāpostu salāti ar tomātiem		100	0.95	3.78	4.27	54.90
Putukrējums ar cepumiem	*A07	50	2.42	12.69	12.06	172.15
Dzērveņu ķīselis.		100	0.68	0.08	8.50	37.45
Rudzu maize	*A01	40	2.42	0.48	16.34	79.36
	KOPĀ:	690	22.48	37.04	101.72	830.19

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ

SVARS	OLBALTUMVIELAS	TAUKI	OGĻHIDRĀTI	KCAL	SĀLS	CUKURS
	18 - 37	23 - 38	79 - 147	800 - 980	<	<
690.00	22.48	37.04	101.72	830.19	0.85	1.00

Sastādīja: Anna

Apstiprinu: S. Hauca

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



Ēdienkarte - 31.05.2024.

8.-12. klases - Valkas Jāņa Cimzes ģimnāzija

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta


PUSDIENAS		SVARS (+/- 10%)	OLB.	TAUKI	OGĻH.	KCAL
Dārzeņu sautējums ar gaļu		230	19.62	14.08	13.52	259.27
Skābais krējums 20%	*A07	10	0.26	1.96	0.34	20.04
Sarkanā kāposta salāti	*A11	100	2.28	3.03	4.96	56.24
Dzērveņu sīrupa dzēriens		200			13.99	55.96
Rudzu maize	*A01	40	2.42	0.48	16.34	79.36
Auzu pārslas ar putukrējumu	*A01, A07	70	3.80	16.16	17.23	229.56
Dzērveņu ķīselis.		130	2.12	0.18	25.11	110.55
	KOPĀ:	780	30.50	35.89	91.49	810.97

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ

SVARS	OLBALTUMVIELAS	TAUKI	OGĻHIDRĀTI	KCAL	SĀLS	CUKURS
	18 - 37	23 - 38	79 - 147	800 - 980	<	<
780.00	30.50	35.89	91.49	810.97	0.13	0.60

Sastādīja: 

Apstiprinu: 

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