



# Ēdienkarte - 17.03.2025.

8.-12. klases - Valkas Jāņa Cimzes ģimnāzija


Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

PUSDIENAS	SVARS (+/- 10%)	OLB.	TAUKI	OGĻH.	KCAL
Dārzeņu zupa ar vistas gaļu.	200	5.27	1.71	8.49	70.44
Skābais krējums 20% *A07	10	0.26	1.96	0.34	20.04
Griķi vārīti. *A07	200	6.33	4.07	32.37	191.44
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
Biešu salāti	100	1.83	5.96	10.17	101.63
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200			12.54	50.15
Rudzu maize *A01	70	4.24	0.84	28.60	138.88
<b>KOPĀ:</b>	<b>920</b>	<b>29.43</b>	<b>30.53</b>	<b>103.90</b>	<b>808.04</b>

\*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
SVARS	OLBALTUMVIELAS	TAUKI	OGĻHIDRĀTI	KCAL	SĀLS	CUKURS
	18 - 37	23 - 38	79 - 147	800 - 980	<	<
920.00	29.43	30.53	103.90	808.04	1.28	0.50

Sastādīja: 

Apstiprinu: 



# Ēdienkarte - 18.03.2025.


8.-12. klases - Valkas Jāņa Cimzes ģimnāzija

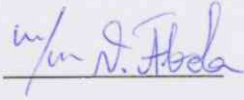
Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

PUSDIENAS		SVARS (+/- 10%)	OLB.	TAUKI	OGĻH.	KCAL
Vārīti rīsi.		200	3.85	0.48	49.54	217.85
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
Ķīnas kāpostu salāti ar gurķi.	*A07	100	1.29	2.07	2.75	34.82
Vaniļas mērce	*A03, A07	100	4.28	3.49	4.00	64.52
Zemeņu krēms	*A07	50	0.66	3.97	1.77	45.44
Dzērveņu sīrupa dzēriens		200			12.54	50.15
Rudzu maize	*A01	40	2.42	0.48	16.34	79.36
	<b>KOPĀ:</b>	<b>830</b>	<b>31.95</b>	<b>36.80</b>	<b>89.98</b>	<b>818.89</b>

\*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
SVARS	OLBALTUMVIELAS	TAUKI	OGĻHIDRĀTI	KCAL	SĀLS	CUKURS
	18 - 37	23 - 38	79 - 147	800 - 980	<	<
830.00	31.95	36.80	89.98	818.89	1.02	1.32

Sastādīja:  ()

Apstiprinu: 



# Ēdienkarte - 19.03.2025.

8.-12. klases - Valkas Jāņa Cimzes ģimnāzija

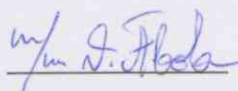
Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

PUSDIENAS		SVARS (+/- 10%)	OLB.	TAUKI	OGĻH.	KCAL
Rasoļņiks.	*A01	200	4.37	4.83	11.70	107.80
Skābais krējums 20%	*A07	10	0.26	1.96	0.34	20.04
Vārīti makaroni	*A01	200	17.33	1.45	88.53	436.55
Cūkgaļas gulašs	*A01, A07	100	9.32	13.51	5.01	178.94
Kāpostu, gurķu, tomātu salāti ar eļļu		100	1.28	2.93	5.61	53.96
Rudzu maize	*A01	70	4.24	0.84	28.60	138.88
	<b>KOPĀ:</b>	<b>680</b>	<b>36.81</b>	<b>25.53</b>	<b>139.79</b>	<b>936.17</b>

\*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
SVARS	OLBALTUMVIELAS	TAUKI	OGĻHIDRĀTI	KCAL	SĀLS	CUKURS
680.00	18 - 37 36.81	23 - 38 25.53	79 - 147 139.79	800 - 980 936.17	< 1.41	< 0.91

Sastādīja:  ()

Apstiprinu: 



# Ēdienkarte - 20.03.2025.

8.-12. klases - Valkas Jāņa Cimzes ģimnāzija

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

PUSDIENAS		SVARS (+/- 10%)	OLB.	TAUKI	OGĻH.	KCAL
Kartupeļi vārīti .		200	3.40		29.57	131.87
Saldā krējuma mērce	*A01, A07	50	0.73	4.93	2.47	57.19
Cūkgaļas šnicele	*A01, A07	90	13.11	9.26	11.24	180.77
Balto redīsu salāti ar burkāniem un skābo krējumu 20%	*A07	100	1.12	2.31	3.11	37.75
Auzu pārslas ar putukrējumu	*A01, A07	50	2.29	13.43	10.01	170.04
Dzērveņu ķīselis.		100	0.45	0.03	23.52	96.12
Dzērveņu sīrupa dzēriens		200			12.54	50.15
Rudzu maize	*A01	40	2.42	0.48	16.34	79.36
	<b>KOPĀ:</b>	<b>830</b>	<b>23.52</b>	<b>30.44</b>	<b>108.81</b>	<b>803.27</b>

\*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
SVARS	OLBALTUMVIELAS	TAUKI	OGĻHIDRĀTI	KCAL	SĀLS	CUKURS
	18 - 37	23 - 38	79 - 147	800 - 980	<	<
830.00	23.52	30.44	108.81	803.27	0.84	1.08

Sastādīja: [paraksts]

Apstiprinu: [paraksts]



# Ēdienkarte - 21.03.2025.

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
Vistas gaļas kotlete. *A01, A03	100	19.25	8.55	8.84	189.32
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
<b>KOPĀ:</b>	<b>840</b>	<b>29.48</b>	<b>33.35</b>	<b>98.98</b>	<b>813.99</b>

\*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
SVARS	OLBALTUMVIELAS	TAUKI	OGĻHIDRĀTI	KCAL	SĀLS	ČUKURS
	18 - 37	23 - 38	79 - 147	800 - 980	<	<
840.00	29.48	33.35	98.98	813.99	1.10	1.02

Sastādīja: [paraksts] 0

Apstiprinu: [paraksts]