

# Ēdienkarte - 24.02.2025.

8.-12. klases - Valkas Jāņa Cimzes ģimnāzija

*Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta*

PUSDIENAS		SVARS (+/- 10%)	OLB.	TAUKI	OGĻH.	KCAL
Makaroni ar sieru.	*A01, A07	220	18.68	7.81	63.91	400.70
Biešu salāti		100	1.90	1.97	10.58	67.61
Vistas gaļas kotlete.	*A01, A03	50	9.63	3.28	4.47	85.91
Ķiršu putukrējums	*A07	50	0.79	9.45	1.82	95.51
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>760</b>	<b>33.91</b>	<b>23.00</b>	<b>126.93</b>	<b>850.38</b>

\*var saturēt norādītās grupas alergēnus

## KOPĀ DIENĀ

SVARS	OLBALTUMVIELAS	TAUKI	OGĻHIDRĀTI	KCAL	SĀLS	CUKURS
	18 - 37	23 - 38	79 - 147	800 - 980	<	<
760.00	33.91	23.00	126.93	850.38	0.48	0.56

Sastādīja: 

Apstiprinu: 



# Ēdienkarte - 25.02.2025.

8.-12. klases - Valkas Jāņa Cimzes ģimnāzija

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

PUSDIENAS		SVARS (+/- 10%)	OLB.	TAUKI	OGĻH.	KCAL
Kartupeļi vārīti .		240	4.08		35.48	158.24
Saldā krējuma mērce	*A01, A07	50	0.73	4.93	2.47	57.19
Gaļas veltnīši	*A01, A03, A07	50	3.45	8.62	28.28	204.52
Svaigu kāpostu salāti ar tomātiem.*	*A07	100	0.92	1.70	2.66	29.62
Dzērveņu sīrupa dzēriens		200			12.54	50.15
Kakao putukrējums	*A07	50	3.33	15.57	3.07	165.76
Vaniļas mērce	*A03, A07	100	4.28	3.49	4.00	64.52
Rudzu maize	*A01	40	2.42	0.48	16.34	79.36
	<b>KOPĀ:</b>	<b>830</b>	<b>19.22</b>	<b>34.79</b>	<b>104.85</b>	<b>809.36</b>

\*var saturēt norādītās grupas alergēnus

## KOPĀ DIENĀ

SVARS	OLBALTUMVIELAS	TAUKI	OGĻHIDRĀTI	KCAL	SĀLS	CUKURS
830.00	18 - 37	23 - 38	79 - 147	800 - 980	<	<
	19.22	34.79	104.85	809.36	<b>0.80</b>	<b>1.33</b>

Sastādīja: 

Apstiprinu: 



# Ēdienkarte - 26.02.2025.

8.-12. klases - Valkas Jāņa Cimzes ģimnāzija

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta


PUSDIENAS		SVARS (+/- 10%)	OLB.	TAUKI	OGĻH.	KCAL
Šķelto zirņu zupa	*A01	200	11.50	6.81	21.75	194.25
Skābais krējums 20%	*A07	10	0.26	1.96	0.34	20.04
Vārīti rīsi.		200	3.40	0.42	43.76	192.47
Saldā krējuma mērce	*A01, A07	70	1.02	6.91	3.46	80.07
Vistas stilbiņš.		90	9.35	7.63		106.10
Sarkanā kāposta salāti	*A11	100	2.26	6.56	4.86	87.49
Dzērveņu sīrupa dzēriens		200			12.54	50.15
Rudzu maīze	*A01	40	2.42	0.48	16.34	79.36
	<b>KOPĀ:</b>	<b>910</b>	<b>30.20</b>	<b>30.77</b>	<b>103.05</b>	<b>809.94</b>

\*var saturēt norādītās grupas alergēnus

## KOPĀ DIENĀ

SVARS	OLBALTUMVIELAS	TAUKI	OGĻHIDRĀTI	KCAL	SĀLS	CUKURS
910.00	18 - 37 30.20	23 - 38 30.77	79 - 147 103.05	800 - 980 809.94	< 1.07	< 0.50

Sastādīja: 

Apstiprinu: 



# Ēdienkarte - 27.02.2025.

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
	<b>KOPĀ:</b>	<b>820</b>	<b>25.42</b>	<b>37.56</b>	<b>91.19</b>	<b>804.45</b>

\*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:



# Ēdienkarte - 28.02.2025.

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	2.81	3.43	9.50	80.15
Vārīti makaroni	*A01	200	17.33	1.45	88.53	436.55
Krējuma un tomātu mērce	*A01, A07	50	1.60	10.11	5.17	118.05
Vārīti cīsiņi	*A07	60	3.66	6.94	5.26	98.16
Svaigu dārzeņu salāti.		100	0.85	5.07	5.00	69.09
Rudzu maīze	*A01	40	2.42	0.48	16.34	79.36
	<b>KOPĀ:</b>	<b>650</b>	<b>28.68</b>	<b>27.49</b>	<b>129.81</b>	<b>881.37</b>

\*var saturēt norādītās grupas alergēnus

## KOPĀ DIENĀ

SVARS	OLBALTUMVIELAS	TAUKI	OGĻHIDRĀTI	KCAL	SĀLS	CUKURS
650.00	18 - 37 28.68	23 - 38 27.49	79 - 147 129.81	800 - 980 881.37	< 0.49	< 0.57

Sastādīja: [Signature] ()

Apstiprinu: [Signature]