



Ēdienkarte - 03.03.2025.

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: 

Apstiprinu: 



Ēdienkarte - 04.03.2025.

8.-12. klases - Valkas Jāņa Cimzes ģimnāzija

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

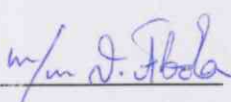
PUSDIENAS		SVARS (+/- 10%)	OLB.	TAUKI	OGĻH.	KCAL
Šķelto zirņu zupa	*A01	200	11.50	6.81	21.75	194.25
Skābais krējums 20%	*A07	10	0.26	1.96	0.34	20.04
Krāsni cepti kartupeļi.		200	3.33	2.51	28.96	151.71
Saldā krējuma mērce	*A01, A07	50	0.73	4.93	2.47	57.19
Vistas šķiņķis cepts		70	14.55	16.63	0.45	209.65
Kāpostu-burkānu salāti ar majonēzi	*A03, A07, A10	100	0.97	2.93	5.15	50.82
Dzērveņu sīrupa dzēriens		200			12.54	50.15
Rudzu maize	*A01	40	2.42	0.48	16.34	79.36
	KOPĀ:	870	33.75	36.25	87.99	813.18

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ

SVARS	OLBALTUMVIELAS	TAUKI	OGĻHIDRĀTI	KCAL	SĀLS	CUKURS
	18 - 37	23 - 38	79 - 147	800 - 980	<	<
870.00	33.75	36.25	87.99	813.18	0.79	0.51

Sastādīja: 

Apstiprinu: 



Ēdienkarte - 05.03.2025.

8.-12. klases - Valkas Jāņa Cimzes ģimnāzija

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

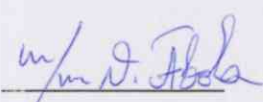
PUSDIENAS		SVARS (+/- 10%)	OLB.	TAUKI	OGĻH.	KCAL
Kartupeļi vārīti.		240	4.08		35.48	158.24
Saldā krējuma mērce	*A01, A07	50	0.73	4.93	2.47	57.19
Cūkgaļas kotlete	*A01	90	10.77	11.05	8.92	178.25
Burkānu salāti ar eļļu un saulespuķu sēklām.		100	1.56	9.42	5.39	112.54
Putukrējums ar rupjmaizi	*A01, A07	50	1.97	10.31	9.84	140.07
Ķīselis.		100	0.29	0.01	7.81	32.49
Dzērveņu sīrupa dzēriens		200			12.54	50.15
Rudzu maize	*A01	40	2.42	0.48	16.34	79.36
	KOPĀ:	870	21.81	36.21	98.79	808.30

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ

SVARS	OLBALTUMVIELAS	TAUKI	OGĻHIDRĀTI	KCAL	SĀLS	CUKURS
	18 - 37	23 - 38	79 - 147	800 - 980	<	<
870.00	21.81	36.21	98.79	808.30	0.73	1.52

Sastādīja: 

Apstiprinu: 



Ēdienkarte - 06.03.2025.

8.-12. klases - Valkas Jāņa Cimzes ģimnāzija

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

PUSDIENAS		SVARS (+/- 10%)	OLB.	TAUKI	OGĻH.	KCAL
Vārīti rīsi.		200	3.40	0.42	43.76	192.47
Saldā krējuma mērce	*A01, A07	50	0.73	4.93	2.47	57.19
Vistas stilbiņš.		70	7.27	5.94		82.52
Rupjmaizes kārtojums ar putukrējumu	*A01, A07	150	4.59	17.02	42.16	340.25
Dzērveņu sīrupa dzēriens		200			12.54	50.15
Rudzu maize	*A01	40	2.42	0.48	16.34	79.36
	KOPĀ:	710	18.41	28.80	117.28	801.95

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ

SVARS	OLBALTUMVIELAS	TAUKI	OGĻHIDRĀTI	KCAL	SĀLS	CUKURS
	18 - 37	23 - 38	79 - 147	800 - 980	<	<
710.00	18.41	28.80	117.28	801.95	0.73	1.00

Sastādīja: 

Apstiprinu: 

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



Ēdienkarte - 07.03.2025.

8.-12. klases - Valkas Jāņa Cimzes ģimnāzija

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

PUSDIENAS		SVARS (+/- 10%)	OLB.	TAUKI	OGĻH.	KCAL
Borščs.	*A07	200	4.77	6.46	9.47	115.07
Skābais krējums 20%	*A07	10	0.26	1.96	0.34	20.04
Griķi vārīti.	*A07	200	9.03	6.76	46.13	281.46
Cūkgaļas gulašs	*A01, A07	150	13.99	20.27	7.52	268.41
Kāpostu, gurķu, tomātu salāti ar majonēzi	*A03, A07, A10	100	1.31	2.03	5.68	46.20
Dzērveņu sīrupa dzēriens		200			12.54	50.15
Rudzu maīze	*A01	40	2.42	0.48	16.34	79.36
	KOPĀ:	900	31.78	37.95	98.01	860.69

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ

SVARS	OLBALTUMVIELAS	TAUKI	OGĻHIDRĀTI	KCAL	SĀLS	CUKURS
	18 - 37	23 - 38	79 - 147	800 - 980	<	<
900.00	31.78	37.95	98.01	860.69	1.39	1.41

Sastādīja: 

Apstiprinu: 

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