



Ēdienkarte - 12.05.2025.

8.-12. klases - Valkas Jāņa Cīrzes ģimnāzija

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta


PUSDIENAS		SVARS (+/- 10%)	OLB.	TAUKI	OGĻH.	KCAL
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	*A01	250	12.82	10.92	29.77	268.66
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
Cūkgaļas kotlete	*A01	70	8.38	8.60	6.94	138.64
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 maize	*A01	40	2.42	0.48	16.34	79.36
KOPĀ:		910	29.06	27.38	117.50	832.68

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ

SVARS	OLBALTUMVIELAS	TAUKI	OGĻHIDRĀTI	KCAL	SĀLS	CUKURS
910.00	18 - 37 29.06	23 - 38 27.38	79 - 147 117.50	800 - 980 832.68	< 1.01	< 1.41

Sastādīja:  0

Apstiprinu: 

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



Ēdienkarte - 13.05.2025.

8.-12. klases - Valkas Jāņa Cimzes ģimnāzija

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

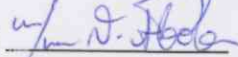
PUSDIENAS		SVARS (+/- 10%)	OLB.	TAUKI	OGĻH.	KCAL
Vārīti makaroni	*A01	150	13.00	1.09	66.40	327.41
Krējuma un tomātu mērce	*A01, A07	50	1.60	10.11	5.17	118.05
Vistas stilbiņš.		70	7.27	5.94		82.52
Sarkanā kāposta salāti	*A11	100	2.26	6.57	4.86	87.57
Biezpiena krēms	*A07	50	4.62	6.75	0.68	81.94
Zemeņu mērce		100	1.13	0.57	9.52	47.69
Dzērveņu sīrupa dzēriens		200			12.54	50.15
Rudzu maize	*A01	40	2.42	0.48	16.34	79.36
KOPĀ:		760	32.30	31.50	115.50	874.71

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ

SVARS	OLBALTUMVIELAS	TAUKI	OGĻHIDRĀTI	KCAL	SĀLS	CUKURS
	18 - 37	23 - 38	79 - 147	800 - 980	<	<
760.00	32.30	31.50	115.50	874.71	0.35	1.13

Sastādīja: 

Apstiprinu: 

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



Ēdienkarte - 14.05.2025.

8.-12. klases - Valkas Jāņa Cimzes ģimnāzija

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

PUSDIENAS

	SVARS (+/- 10%)	OLB.	TAUKI	OGĻH.	KCAL
Dārzeņu sautējums ar cūkgaļu	200	14.78	8.37	11.68	181.18
Balto pupiņu salāti *A03, A07, A10	80	6.17	4.42	18.21	137.31
Kefīrs 2,5% *A07	200	5.60	5.00	8.20	100.20
Rupjmaizes kārtojums ar putukrējumu *A01, A07	150	4.77	17.06	42.33	341.95
Rudzu maize *A01	40	2.42	0.48	16.34	79.36
KOPĀ:	670	33.75	35.33	96.76	839.99

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ

SVARS	OLBALTUMVIELAS	TAUKI	OGĻHIDRĀTI	KCAL	SĀLS	CUKURS
	18 - 37	23 - 38	79 - 147	800 - 980	<	<
670.00	33.75	35.33	96.76	839.99	0.07	0.57

Sastādīja: [Signature]

Apstiprinu: [Signature]



Ēdienkarte - 15.05.2025.

8.-12. klases - Valkas Jāņa Cimzes ģimnāzija

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

PUSDIENAS		SVARS (+/- 10%)	OLB.	TAUKI	OGĻH.	KCAL
Lauku zupa	*A01	200	13.13	8.45	11.99	176.55
Skābais krējums 20%	*A07	30	0.78	5.88	1.02	60.12
Kartupeļi vārīti.		200	3.40		29.57	131.87
Saldā krējuma mērce	*A01, A07	50	0.73	4.93	2.47	57.19
Bērnu cīsiņi.		80	10.40	11.44	1.12	149.04
Biešu salāti		100	1.83	5.96	10.17	101.63
Dzērveņu sīrupa dzēriens		200			12.54	50.15
Rudzu maize	*A01	40	2.42	0.48	16.34	79.36
KOPĀ:		900	32.69	37.14	85.22	805.91

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ

SVARS	OLBALTUMVIELAS	TAUKI	OGĻHIDRĀTI	KCAL	SĀLS	CUKURS
	18 - 37	23 - 38	79 - 147	800 - 980	<	<
900.00	32.69	37.14	85.22	805.91	0.71	0.50

Sastādīja: [paraksts]

Apstiprinu: [paraksts]

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



Ēdienkarte - 16.05.2025.

8.-12. klases - Valkas Jāņa Cimzes ģimnāzija

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

PUSDIENAS		SVARS (+/- 10%)	OLB.	TAUKI	OGĻH.	KCAL
Vārīti rīsi.		220	3.74	0.47	48.14	211.72
Saldā krējuma mērce	*A01, A07	70	1.02	6.91	3.46	80.07
Vistas šķiņķis cepts		90	18.71	21.38	0.57	269.55
Balto redīsu salāti ar burkāniem un skābo krējumu 20%	*A07	100	1.12	2.31	3.11	37.75
Uzpūtenis dzērveņu	*A01	50	0.78	0.09	5.12	24.42
Piens 2,5%	*A07	100	3.20	2.50	4.70	54.10
Dzērveņu sīrupa dzēriens		200			12.54	50.15
Rudzu maize	*A01	40	2.42	0.48	16.34	79.36
KOPĀ:		870	31.00	34.13	93.98	807.13

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ

SVARS	OLBALTUMVIELAS	TAUKI	OGĻHIDRĀTI	KCAL	SĀLS	ČUKURS
870.00	18 - 37 31.00	23 - 38 34.13	79 - 147 93.98	800 - 980 807.13	< 1.00	< 1.03

Sastādīja:  ()

Apstiprinu: 