



Ēdienkarte - 28.04.2025.

8.-12. klases - Valkas Jāņa Cimzes ģimnāzija

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

PUSDIENAS	SVARS (+/- 10%)	OLB.	TAUKI	OGĻH.	KCAL
Rīsu zupa ar vistas gaļu *A01	200	11.43	4.47	13.05	138.19
Krāsni cepti kartupeļi.	200	3.36	0.51	29.26	135.06
Krējuma un tomātu mērce *A01, A07	50	1.60	10.11	5.17	118.05
Vistas šķiņķis cepts	80	16.44	19.82	0.50	246.14
Tomātu-gurķu salāti ar krējumu. *A07	100	0.81	2.09	3.20	34.89
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200			12.54	50.15
Rudzu maize *A01	40	2.42	0.48	16.34	79.36
KOPĀ:	870	36.06	37.48	80.06	801.85

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
SVARS	OLBALTUMVIELAS	TAUKI	OGĻHIDRĀTI	KCAL	SĀLS	CUKURS
	18 - 37	23 - 38	79 - 147	800 - 980	<	<
870.00	36.06	37.48	80.06	801.85	1.25	0.50

Sastādīja: [paraksts] 0

Apstiprinu: [paraksts]



Ēdienkarte - 29.04.2025.

8.-12. klases - Valkas Jāņa Cimzes ģimnāzija


Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

PUSDIENAS	SVARS (+/- 10%)	OLB.	TAUKI	OGĻH.	KCAL
Kartupeļi vārīti .	220	3.74		32.53	145.05
Maltās gaļas mērce. *A01, A07	100	12.44	16.41	5.58	219.81
Biešu salāti	100	1.83	5.96	10.17	101.65
Kakao putukrējums *A07	50	4.13	14.91	3.47	164.60
Ķīselis.	100	0.28	0.01	9.59	39.60
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200			12.54	50.15
Rudzu maize *A01	40	2.42	0.48	16.34	79.36
KOPĀ:	810	24.84	37.78	90.21	800.22

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
SVARS	OLBALTUMVIELAS	TAUKI	OGĻHIDRĀTI	KCAL	SĀLS	CUKURS
	18 - 37	23 - 38	79 - 147	800 - 980	<	<
810.00	24.84	37.78	90.21	800.22	1.11	3.52

Sastādīja: 

Apstiprinu: 



Ēdienkarte - 30.04.2025.

8.-12. klases - Valkas Jāņa Cimzes ģimnāzija

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

PUSDIENAS		SVARS (+/- 10%)	OLB.	TAUKI	OGĻH.	KCAL
Vārīti makaroni	*A01	220	19.07	1.60	97.39	480.20
Saldā krējuma mērce	*A01, A07	90	1.31	8.88	4.45	102.95
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	51	2.42	12.69	12.06	172.15
Dzērveņu ķīselis.		100	0.58	0.03	25.05	102.81
Rudzu maize	*A01	40	2.42	0.48	16.34	79.36
	KOPĀ:	691	32.24	37.87	167.46	1139.62

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
SVARS	OLBALTUMVIELAS	TAUKI	OGĻHIDRĀTI	KCAL	SĀLS	CUKURS
	18 - 37	23 - 38	79 - 147	800 - 980	<	<
691.00	32.24	37.87	167.46	1139.62	0.80	0.50

Sastādīja: Armine 0

Apstiprinu: u/m D. Jēkobs