





# Ēdienkarte - 07.05.2025.

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         |
| Vistas šķiņķa karbonāde            | *A01, A03    | 90              | 14.79        | 17.57        | 12.06        | 265.53        |
| Biešu salāti ar ķimenēm un ķiploku |              | 100             | 2.04         | 2.04         | 11.24        | 71.53         |
| Biezpiena masa ar ievārījumu       | *A07         | 100             | 8.73         | 9.75         | 14.66        | 181.29        |
| Dzērveņu sīrupa dzēriens           |              | 200             |              |              | 12.54        | 50.15         |
| Rudzu maize                        | *A01         | 40              | 2.42         | 0.48         | 16.34        | 79.36         |
|                                    | <b>KOPĀ:</b> | <b>780</b>      | <b>32.10</b> | <b>34.78</b> | <b>98.88</b> | <b>836.93</b> |

\*var saturēt norādītās grupas alerģēnus

## KOPĀ DIENĀ

| SVARS  | OLBALTUMVIELAS   | TAUKI            | OGĻHIDRĀTI        | KCAL                | SĀLS      | CUKURS    |
|--------|------------------|------------------|-------------------|---------------------|-----------|-----------|
| 780.00 | 18 - 37<br>32.10 | 23 - 38<br>34.78 | 79 - 147<br>98.88 | 800 - 980<br>836.93 | <<br>0.73 | <<br>0.50 |

Sastādīja: 

Apstiprinu: 

Ēdienkarte sagatavota programmā "Jenots". Ēdienkarte apskatāma tiešsaistē vietnē [jenots.net](http://jenots.net)



# Ēdienkarte - 08.05.2025.

8.-12. klases - Valkas Jāņa Cīrzes ģimnāzija

*Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta*

## PUSDIENAS

|                                |                | SVARS (+/- 10%) | OLB.         | TAUKI        | OGĻH.         | KCAL          |
|--------------------------------|----------------|-----------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| Pupiņu sautējums ar matlo gaļu | *A07           | 250             | 18.28        | 11.85        | 30.36         | 301.24        |
| Mājas salāti                   | *A03, A07, A10 | 100             | 4.61         | 6.65         | 9.90          | 117.91        |
| Dzērveņu sīrupa dzēriens       |                | 200             |              |              | 12.54         | 50.15         |
| 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         |
| Rudzu maize                    | *A01           | 40              | 2.42         | 0.48         | 16.34         | 79.36         |
| <b>KOPĀ:</b>                   |                | <b>740</b>      | <b>28.05</b> | <b>32.44</b> | <b>102.67</b> | <b>814.82</b> |

\*var saturēt norādītās grupas alergēnus

## KOPĀ DIENĀ

| SVARS  | OLBALTUMVIELAS | TAUKI   | OGĻHIDRĀTI | KCAL      | SĀLS | CUKURS |
|--------|----------------|---------|------------|-----------|------|--------|
|        | 18 - 37        | 23 - 38 | 79 - 147   | 800 - 980 | <    | <      |
| 740.00 | 28.05          | 32.44   | 102.67     | 814.82    | 0.72 | 1.08   |

Sastādīja: 

Apstiprinu: 

Ēdienkarte sagatavota programmā "Jenots". Ēdienkarte apskatāma tiešsaistē vietnē [jenots.net](http://jenots.net)



# Ēdienkarte - 09.05.2025.

8.-12. klases - Valkas Jāņa Cimzes ģimnāzija

*Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta*

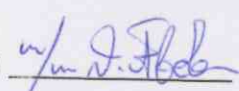
| PUSDIENAS   |                | SVARS (+/- 10%) | OLB.         | TAUKI        | OGĻH.         | KCAL          |
|---|----------------|-----------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| Skābeņu zupa ar olu, veg.                             | *A01, A03, A09 | 200             | 2.65         | 5.83         | 9.99          | 103.04        |
| Skābais krējums 20%                                   | *A07           | 30              | 0.78         | 5.88         | 1.02          | 60.12         |
| Vārīti griķi  |                | 150             | 13.86        | 3.61         | 71.18         | 372.64        |
| Cūkgaļas gulašs                                       | *A01, A07      | 50              | 4.66         | 6.76         | 2.51          | 89.47         |
| Ķīnas kāpostu salāti ar tomātiem,<br>kukurūzu un eļļu |                | 100             | 1.35         | 3.25         | 8.51          | 68.73         |
| Dzērveņu sīrupa dzēriens                              |                | 200             |              |              | 12.54         | 50.15         |
| Rudzu maize   | *A01           | 40              | 2.42         | 0.48         | 16.34         | 79.36         |
|   | <b>KOPĀ:</b>   | <b>770</b>      | <b>25.73</b> | <b>25.80</b> | <b>122.09</b> | <b>823.51</b> |

\*var saturēt norādītās grupas alergēnus

## KOPĀ DIENĀ

| SVARS  | OLBALTUMVIELAS   | TAUKI            | OGĻHIDRĀTI         | KCAL                | SĀLS      | CUKURS    |
|--------|------------------|------------------|--------------------|---------------------|-----------|-----------|
| 770.00 | 18 - 37<br>25.73 | 23 - 38<br>25.80 | 79 - 147<br>122.09 | 800 - 980<br>823.51 | <<br>0.94 | <<br>0.50 |

Sastādīja: 

Apstiprinu: 

Ēdienkarte sagatavota programmā "Jenots". Ēdienkarte apskatāma tiešsaistē vietnē [jenots.net](http://jenots.net)



# Ēdienkarte - 10.05.2025.

8.-12. klases - Valkas Jāņa Cimzes ģimnāzija

*Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta*

## PUSDIENAS

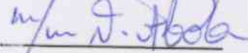
|                             |                | SVARS (+/- 10%) | OLB.  | TAUKI | OGĻH.  | KCAL   |
|-----------------------------|----------------|-----------------|-------|-------|--------|--------|
| Makaroni ar malto gaļu.     | *A01           | 250             | 14.54 | 8.54  | 41.16  | 299.67 |
| Biešu salāti ar majonēzi    | *A03, A07, A10 | 100             | 1.48  | 4.16  | 8.04   | 75.51  |
| 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  |
| Kefīrs 2,5%                 | *A07           | 200             | 5.60  | 5.00  | 8.20   | 100.20 |
| Rudzū maize                 | *A01           | 40              | 2.42  | 0.48  | 16.34  | 79.36  |
|                             | KOPĀ:          | 740             | 26.78 | 31.63 | 107.27 | 820.89 |

\*var saturēt norādītās grupas alergēnus

## KOPĀ DIENĀ

| SVARS  | OLBALTUMVIELAS | TAUKI   | OGĻHIDRĀTI | KCAL      | SĀLS | CUKURS |
|--------|----------------|---------|------------|-----------|------|--------|
|        | 18 - 37        | 23 - 38 | 79 - 147   | 800 - 980 | <    | <      |
| 740.00 | 26.78          | 31.63   | 107.27     | 820.89    | 0.34 | 0.65   |

Sastādīja:  ( )

Apstiprinu: 

Ēdienkarte sagatavota programmā "Jenots". Ēdienkarte apskatāma tiešsaistē vietnē [jenots.net](http://jenots.net)