



Ēdienkarte - 19.05.2025.

8.-12. klases - Valkas Jāņa Cimzes ģimnāzija

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

PUSDIENAS		SVARS (±/- 10%)	OLB.	TAUKI	OGĻH.	KCAL
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	*A01	250	15.06	10.13	29.77	270.48
Griķi vārīti.	*A07	200	6.33	4.07	32.37	191.44
Cūkgaļas gulašs	*A01, A07	100	9.32	13.51	5.01	178.94
Kāpostu, gurķu, tomātu salāti ar eļļu		100	1.28	2.93	5.61	53.96
Dzērveņu sīrupa dzēriens		200			12.54	50.15
Rudzu maize	*A01	40	2.42	0.48	16.34	79.36
KOPĀ:		890	34.42	31.12	101.64	824.34

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ

SVARS	OLBALTUMVIELAS	TAUKI	OGĻHIDRĀTI	KCAL	SĀLS	CUKURS
	18 - 37	23 - 38	79 - 147	800 - 980	<	<
890.00	34.42	31.12	101.64	824.34	0.95	1.41

Sastādīja: [Signature]

Apstiprinu: [Signature]

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



Ēdienkarte - 20.05.2025.

8.-12. klases - Valkas Jāņa Cimzes ģimnāzija

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

PUŠDIENAS		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
Rudzu 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:  0

Apstiprinu: 

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



Ēdienkarte - 21.05.2025.

8.-12. klases - Valkas Jāņa Cimzes ģimnāzija

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

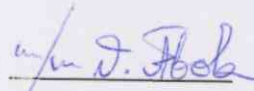
PUSDIENAS		SVARS (+/- 10%)	OLB.	TAUKI	OGĻH.	KCAL
Šķelto zirņu zupa	*A01	200	11.50	6.81	21.75	194.25
Skābais krējums 20%	*A07	10	0.26	1.96	0.34	20.04
Vārīti rīsi.		200	3.40	0.42	43.76	192.47
Saldā krējuma mērce	*A01, A07	70	1.02	6.91	3.46	80.07
Cūkgaļas kotlete	*A01	70	8.38	8.60	6.94	138.64
Sarkanā kāposta salāti	*A11	100	2.26	6.56	4.86	87.49
Dzērveņu sīrupa dzēriens		200			12.54	50.15
Rudzu maize	*A01	40	2.42	0.48	16.34	79.36
KOPĀ:		890	29.23	31.73	109.99	842.48

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ

SVARS	OLBALTUMVIELAS	TAUKI	OGĻHIDRĀTI	KCAL	SĀLS	CUKURS
	18 - 37	23 - 38	79 - 147	800 - 980	<	<
890.00	29.23	31.73	109.99	842.48	1.16	0.50

Sastādīja:  ()

Apstiprinu: 

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



Ēdienkarte - 22.05.2025.

8.-12. klases - Valkas Jāņa Cīrzes ģimnāzija

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

PUSDIENAS		SVARS (+/- 10%)	OLB.	TAUKI	OGĻH.	KCAL
Krāsni cepti kartupeļi.		200	3.29	4.51	28.66	168.42
Saldā krējuma mērce	*A01, A07	50	0.73	4.93	2.47	57.19
Cūkgaļas šnicele	*A01, A07	90	13.11	9.26	11.24	180.77
Puķu kāpostu salāti ar tomātiem un majonēzi	*A03, A07, A10	100	1.33	4.55	3.03	58.34
Putukrējums ar rupjmaizi	*A01, A07	50	1.97	10.31	9.84	140.07
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
KOPĀ:		830	23.34	34.06	101.39	805.45

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ

SVARS	OLBALTUMVIELAS	TAUKI	OGĻHIDRĀTI	KCAL	SĀLS	CUKURS
	18 - 37	23 - 38	79 - 147	800 - 980	<	<
830.00	23.34	34.06	101.39	805.45	1.11	1.02

Sastādīja: [Signature] 0

Apstiprinu: [Signature]

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



Ēdienkarte - 23.05.2025.

8.-12. klases - Valkas Jāņa Cimzes ģimnāzija

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

PUSDIENAS		SVARS (+/- 10%)	OLB.	TAUKI	OGĻH.	KCAL
Kartupeļi vārīti.		250	4.25		36.96	164.84
Saldā krējuma mērce	*A01, A07	50	0.73	4.93	2.47	57.19
Vistas stilbiņš.		90	9.35	7.63		106.10
Skābu kāpostu salāti.		100	1.35	7.15	2.02	77.82
Putukrējums ar rupjmaizi	*A01, A07	50	1.97	10.31	9.84	140.07
Dzērveņu ķīselis.		100	0.45	0.03	23.52	96.12
Sula.		200	0.20		22.00	88.80
Rudzu maize	*A01	40	2.42	0.48	16.34	79.36
KOPĀ:		880	20.71	30.54	113.15	810.31

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ

SVARS	OLBALTUMVIELAS	TAUKI	OGĻHIDRĀTI	KCAL	SĀLS	CUKURS
	18 - 37	23 - 38	79 - 147	800 - 980	<	<
880.00	20.71	30.54	113.15	810.31	1.03	1.52

Sastādīja: [Signature]

Apstiprinu: [Signature]

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