



Ēdienkarte - 26.05.2025.

8.-12. klases - Valkas Jāņa Cimzes ģimnāzija

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

PUŠDIENAS		SVARS (+/- 10%)	OLB.	TAUKI	OGĻH.	KCAL
Risoto ar vistas gaļu	*A01, A07	250	10.81	8.10	23.60	210.54
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	70	3.21	18.80	14.02	238.05
Dzērveņu ķīselis.		150	0.67	0.04	35.29	144.19
Rudzu maize	*A01	40	2.42	0.48	16.34	79.36
KOPĀ:		810	21.71	34.07	111.68	840.20

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
SVARS	OLBALTUMVIELAS	TAUKI	OGĻHIDRĀTI	KCAL	SĀLS	CUKURS
810.00	18 - 37 21.71	23 - 38 34.07	79 - 147 111.68	800 - 980 840.20	< 0.90	< 1.31

Sastādīja:

Apstiprinu:

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



Edienkarte - 27.05.2025.

8.-12. klases - Valkas Jāņa Cimzes ģimnāzija

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

PUSDIENAS		SVARS (+/- 10%)	OLB.	TAUKI	OGĻH.	KCAL
Svaigu kāpostu zupa.	*A07	200	6.50	8.32	7.10	129.25
Skābais krējums 20%	*A07	20	0.52	3.92	0.68	40.08
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	8.32	9.59	6.53	145.69
Burkānu salāti ar eļļu un saulespuķu sēklām.		100	1.56	9.42	5.39	112.54
Dzērveņu sīrupa dzēriens		200			12.54	50.15
Rudzu maize	*A01	40	2.42	0.48	16.34	79.36
KOPĀ:		880	23.44	37.08	94.81	806.74

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
SVARS	OLBALTUMVIELAS	TAUKI	OGĻHIDRĀTI	KCAL	SĀLS	CUKURS
	18 - 37	23 - 38	79 - 147	800 - 980	<	<
880.00	23.44	37.08	94.81	806.74	1.34	0.50

Sastādīja:

Apstiprinu:

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



Edienkarte - 28.05.2025.

8.-12. klases - Valkas Jāņa Cimzes ģimnāzija

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

PUSDIENAS	SVARS (+/- 10%)	OLB.	TAUKI	OGĻH.	KCAL
Dārzeņu sautējums ar vistas gaļu	250	21.10	8.76	14.61	221.68
Marinētas bietes	50	0.52	0.04	3.44	16.24
Kefīrs 2,5% *A07	200	5.60	5.00	8.20	100.20
Rupjmaizes kārtojums ar putukrējumu *A01, A07	200	6.39	22.75	56.31	455.51
Rudzu maize *A01	40	2.42	0.48	16.34	79.36
KOPĀ:	740	36.03	37.03	98.89	872.99

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
SVARS	OLBALTUMVIELAS	TAUKI	OGĻHIDRĀTI	KCAL	SĀLS	CUKURS
740.00	18 - 37 36.03	23 - 38 37.03	79 - 147 98.89	800 - 980 872.99	< 0.00	< 0.86

Sastādīja: 

Apstiprinu: 

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



Edienkarte - 29.05.2025.

8.-12. klases - Valkas Jāņa Cimzes ģimnāzija

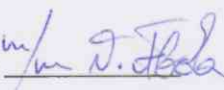
Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

PUSDIENAS		SVARS (+/- 10%)	OLB.	TAUKI	OGĻH.	KCAL
Kartupeļi vārīti .		240	4.08		35.48	158.24
Saldā krējuma mērce	*A01, A07	50	0.73	4.93	2.47	57.19
Gaļas veltnīši	*A01, A03, A07	50	3.45	8.62	28.28	204.52
Svaigu kāpostu salāti ar tomātiem.*	*A07	100	0.92	1.70	2.66	29.62
Dzērveņu sīrupa dzēriens		200			12.54	50.15
Kakao putukrējums	*A07	50	3.33	15.57	3.07	165.76
Vaniļas mērce	*A03, A07	100	4.28	3.49	4.00	64.52
Rudzu maize	*A01	40	2.42	0.48	16.34	79.36
KOPĀ:		830	19.22	34.79	104.85	809.36

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
SVARS	OLBALTUMVIELAS	TAUKI	OGĻHIDRĀTI	KCAL	SĀLS	CUKURS
830.00	18 - 37 19.22	23 - 38 34.79	79 - 147 104.85	800 - 980 809.36	< 0.80	< 1.33

Sastādīja: 

Apstiprinu: 



Edienkarte - 30.05.2025.

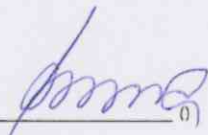
8.-12. klases - Valkas Jāņa Cimzes ģimnāzija

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

PUSDIENAS		SVARS (+/- 10%)	OLB.	TAUKI	OGĻH.	KCAL
Skābeņu zupa ar olu, veģ.	*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, 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
KOPĀ:		770	25.73	25.80	122.09	823.51

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

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

Sastādīja: 

Apstiprinu: 