

# Valmieras Zaļā skola

## Ēdienkarte - 01.12.2022.

1-2.g.v. - Valmieras Zaļā skola

*Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta*

Brokastis	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Oglh.	kcal
Ievārījums (ID: 16734)	20			7.80	31.19
Graudu maize ar sviestu un desu (ID: 17234) *A01, A07	8	0.86	0.87	3.37	24.81
Miežu kafija IECIENĪTĀ (ID: 17238)	100	2.53	0.67	3.52	30.26
Mannas biezputra ar ievārījumu (ID: 17233) *A01, A07	120	5.33	2.64	19.32	122.36
Āboli (ID: 16603)	100	0.20	0.10	7.70	32.50
<b>KOPĀ:</b>	<b>348</b>	<b>8.92</b>	<b>4.29</b>	<b>41.71</b>	<b>241.12</b>

Pusdienas	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Oglh.	kcal
Pupiņu zupa (ID: 16932) *A07	190	7.40	7.72	14.86	158.53
Skābais krējums 20% (ID: 16732) *A07	20	0.52	3.92	0.68	40.08
Rupjmaize, lakt. (ID: 16836) *A01	20	1.10	0.18	9.54	44.18
Ogu uzpūtenis (ID: 17239) *A01	40	0.47	0.04	5.34	23.59
Piens, 2% (ID: 16793) *A07	120	4.20	2.40	6.44	64.18
<b>KOPĀ:</b>	<b>390</b>	<b>13.69</b>	<b>14.26</b>	<b>36.86</b>	<b>330.55</b>

Launags	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Oglh.	kcal
Kartupeļi vārīti (ID: 17231)	140	1.34	0.08	10.70	48.82
Jogurta mērce (ID: 16915) *A07	20	0.68	0.53	0.81	10.73
VĀRĪTI piena cisiņi (ID: 17220) *A07	45	3.51	4.86	0.81	61.02
Āboli (ID: 16603)	100	0.20	0.10	7.70	32.50
Ūdens ar citronu (ID: 16792)	120	0.01		0.05	0.31
<b>KOPĀ:</b>	<b>425</b>	<b>5.74</b>	<b>5.57</b>	<b>20.07</b>	<b>153.37</b>

\*var saturēt norādītās grupas alergēnus

Sastādīja: \_\_\_\_\_ (Daiga Karnīte)

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

KOPĀ DIENĀ				
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Oglhidrāti	kcal
1163.00	18 - 30	24 - 36	81 - 120	720 - 800
<b>Apstiprinu:</b>	<b>28.36</b>	<b>24.12</b>	<b>98.64</b>	<b>725.05</b>

(Ligija Frišfelde)

# Valmieras Zaļā skola

## Ēdienkarte - 01.12.2022.

3-6 g.v. - Valmieras Zaļā skola

*Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta*

Brokastis	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Ievārījums (ID: 16734)	25			9.75	38.99
Graudu maize ar sviestu un desu (ID: 17234) *A01, A07	8	0.86	0.87	3.37	24.81
Miežu kafija IECIENĪTĀ (ID: 17238)	150	3.79	1.01	5.28	45.39
Mannas biezputra ar ievārījumu (ID: 17233) *A01, A07	120	5.33	2.64	19.32	122.36
Āboli (ID: 16603)	150	0.30	0.15	11.55	48.75
<b>KOPĀ:</b>	<b>453</b>	<b>10.29</b>	<b>4.67</b>	<b>49.27</b>	<b>280.30</b>

Pusdienas	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Pupiņu zupa (ID: 16932) *A07	210	8.18	8.54	16.42	175.22
Skābais krējums 20% (ID: 16732) *A07	25	0.65	4.90	0.85	50.10
Rupjmaize, lakt. (ID: 16836) *A01	20	1.10	0.18	9.54	44.18
Ogu uzpūtenis (ID: 17239) *A01	50	0.59	0.05	6.67	29.48
Piens, 2% (ID: 16793) *A07	140	4.90	2.80	7.52	74.87
<b>KOPĀ:</b>	<b>445</b>	<b>15.42</b>	<b>16.46</b>	<b>41.00</b>	<b>373.85</b>

Launags	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Kartupeļi vārīti (ID: 17231)	160	1.53	0.09	12.23	55.80
Jogurta mērce (ID: 16915) *A07	40	1.36	1.06	1.61	21.45
VĀRĪTI piena cīsiņi (ID: 17220) *A07	60	4.68	6.48	1.08	81.36
Āboli (ID: 16603)	150	0.30	0.15	11.55	48.75
Ūdens ar citronu (ID: 16792)	160	0.02		0.07	0.41
<b>KOPĀ:</b>	<b>570</b>	<b>7.88</b>	<b>7.79</b>	<b>26.54</b>	<b>207.77</b>

\*var saturēt norādītās grupas alergēnus

Sastādīja: \_\_\_\_\_ (Daiga Karnīte)

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

KOPĀ DIENĀ				
Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)				
Svars	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
22 - 44	29 - 52	97 - 176	860 - 1170	
<b>1468.00</b>	<b>33.59</b>	<b>28.92</b>	<b>116.81</b>	<b>861.92</b>

Sastādīja: \_\_\_\_\_ (Daiga Karnīte)

Apstiprinu: \_\_\_\_\_ (Ligija Frišfelde)

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

# Valmieras Zaļā skola

## Ēdienkarte - 01.12.2022.

1.-4. klase - Valmieras Zaļā skola

*Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta*

Brokastis	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Ievārījums (ID: 16734)	20			7.80	31.19
Graudu maize ar sviestu un desu (ID: 17234) *A01, A07	6	0.67	0.68	2.62	19.29
Miežu kafija IECIENĪTĀ (ID: 17238)	100	2.53	0.67	3.52	30.26
Mannas biezputra ar ievārījumu (ID: 17233) *A01, A07	130	5.78	2.86	20.93	132.56
Āboli (ID: 16603)	100	0.20	0.10	7.70	32.50
<b>KOPĀ:</b>	<b>356</b>	<b>9.18</b>	<b>4.31</b>	<b>42.57</b>	<b>245.80</b>

Pusdienas	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Pupiņu zupa (ID: 16932) *A07	250	9.73	10.16	19.55	208.59
Skābais krējums 20% (ID: 16732) *A07	40	1.04	7.84	1.36	80.16
Rupjmaize, lakt. (ID: 16836) *A01	30	1.65	0.27	14.31	66.27
Ogu uzpūtenis (ID: 17239) *A01	60	0.71	0.06	8.01	35.38
Piens, 2% (ID: 16793) *A07	150	5.25	3.00	8.06	80.22
<b>KOPĀ:</b>	<b>530</b>	<b>18.38</b>	<b>21.33</b>	<b>51.28</b>	<b>470.62</b>

Launags	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Kartupeļi vārīti (ID: 17231)	160	1.53	0.09	12.23	55.80
Jogurta mērce (ID: 16915) *A07	20	0.68	0.53	0.81	10.73
VĀRĪTI piena cīsiņi (ID: 17220) *A07	45	3.51	4.86	0.81	61.02
Āboli (ID: 16603)	100	0.20	0.10	7.70	32.50
Ūdens ar citronu (ID: 16792)	200	0.02		0.09	0.51
<b>KOPĀ:</b>	<b>525</b>	<b>5.94</b>	<b>5.59</b>	<b>21.63</b>	<b>160.55</b>

\*var saturēt norādītās grupas alergēnus

Sastādīja: \_\_\_\_\_ (Daiga Karnīte)

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

KOPĀ DIENĀ				
Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)				
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal
12 - 28	16 - 29	55 - 113	490 - 750	
<b>1411.00</b>	<b>33.50</b>	<b>31.23</b>	<b>115.48</b>	<b>876.98</b>

Sastādīja: \_\_\_\_\_ (Daiga Karnīte)

Apstiprinu: \_\_\_\_\_ (Ligija Frišfelde)

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

# Valmieras Zaļā skola

## Ēdienkarte - 01.12.2022.

5.-9. klase - Valmieras Zaļā skola

*Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta*

Brokastis	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Ievārījums (ID: 16734)	20			7.80	31.19
Graudu maize ar sviestu un desu (ID: 17234) *A01, A07	16	1.73	1.75	6.74	49.61
Miežu kafija IECIENĪTĀ (ID: 17238)	200	5.05	1.35	7.05	60.52
Mannas biezputra ar ievārījumu (ID: 17233) *A01, A07	140	6.22	3.08	22.54	142.76
Āboli (ID: 16603)	100	0.20	0.10	7.70	32.50
<b>KOPĀ:</b>	<b>476</b>	<b>13.20</b>	<b>6.28</b>	<b>51.82</b>	<b>316.58</b>

Pusdienas	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Pupiņu zupa (ID: 16932) *A07	300	11.68	12.19	23.46	250.31
Skābais krējums 20% (ID: 16732) *A07	40	1.04	7.84	1.36	80.16
Rupjmaize, lakt. (ID: 16836) *A01	40	2.20	0.36	19.08	88.36
Ogu uzpūtenis (ID: 17239) *A01	60	0.71	0.06	8.01	35.38
Piens, 2% (ID: 16793) *A07	120	4.20	2.40	6.44	64.18
<b>KOPĀ:</b>	<b>560</b>	<b>19.83</b>	<b>22.85</b>	<b>58.35</b>	<b>518.39</b>

Launags	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Kartupeļi vārīti (ID: 17231)	200	1.91	0.11	15.28	69.75
Jogurta mērce (ID: 16915) *A07	40	1.36	1.06	1.61	21.45
VĀRĪTI piena cīsiņi (ID: 17220) *A07	50	3.90	5.40	0.90	67.80
Āboli (ID: 16603)	100	0.20	0.10	7.70	32.50
Ūdens ar citronu (ID: 16792)	200	0.02		0.09	0.51
<b>KOPĀ:</b>	<b>590</b>	<b>7.39</b>	<b>6.68</b>	<b>25.58</b>	<b>192.01</b>

\*var saturēt norādītās grupas alergēnus

Sastādīja: \_\_\_\_\_ (Daiga Karnīte)

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

KOPĀ DIENĀ				
Apstiprinu: _____ (Lijija Frišfelde)				
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal
18 - 36	23 - 37	79 - 144	700 - 960	
<b>1626.00</b>	<b>40.43</b>	<b>35.81</b>	<b>135.75</b>	<b>1026.97</b>

Sastādīja: \_\_\_\_\_ (Daiga Karnīte)

Apstiprinu: \_\_\_\_\_ (Ligija Frišfelde)

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