

# Valmieras Zaļā skola

## Ēdienkarte - 02.12.2022.

1-2.g.v. - Valmieras Zaļā skola

*Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta*

| Brokastis                                      | Svars (+/- 10%) | Olb.        | Tauki       | Oglh.        | kcal          |
|--|-----------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| Dārzeņu rasols (ID: 17240) *A03, A07, A09, A10 | 70              | 1.16        | 2.08        | 4.22         | 40.29         |
| Sviestmaize (ID: 17194) *A01, A07              | 20              | 1.80        | 4.40        | 6.92         | 74.44         |
| Zāļu tēja (ID: 16681)                          | 150             |             |             |              |               |
| Āboli (ID: 16603)                              | 100             | 0.20        | 0.10        | 7.70         | 32.50         |
| <b>KOPĀ:</b>                                   | <b>340</b>      | <b>3.16</b> | <b>6.58</b> | <b>18.84</b> | <b>147.24</b> |

| Pusdienas                                    | Svars (+/- 10%) | Olb.         | Tauki       | Oglh.        | kcal          |
|--|-----------------|--------------|-------------|--------------|---------------|
| Skābais krējums 20% (ID: 16732) *A07         | 20              | 0.52         | 3.92        | 0.68         | 40.08         |
| Ābolmaizīte, veģ. (ID: 16781) *A01, A03, A07 | 100             | 4.04         | 3.70        | 28.60        | 163.83        |
| Dārzeņu sautējums ar vistas gaļu (ID: 17242) | 128             | 7.38         | 0.97        | 6.46         | 64.04         |
| Ogu sulas ķīselis (ID: 17227)                | 100             | 1.06         | 0.09        | 20.83        | 88.41         |
| <b>KOPĀ:</b>                                 | <b>348</b>      | <b>12.99</b> | <b>8.68</b> | <b>56.57</b> | <b>356.35</b> |

| Launags  | Svars (+/- 10%) | Olb.         | Tauki        | Oglh.        | kcal          |
|--|-----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Vārīti makaroni ar sieru (ID: 17241) *A01, A07 | 100             | 12.14        | 10.53        | 22.52        | 233.37        |
| Svaigi tomāti (ID: 16671)                      | 15              | 0.09         | 0.05         | 0.53         | 2.87          |
| Āboli (ID: 16603)                              | 100             | 0.20         | 0.10         | 7.70         | 32.50         |
| <b>KOPĀ:</b>                                   | <b>215</b>      | <b>12.43</b> | <b>10.67</b> | <b>30.74</b> | <b>268.73</b> |

\*var saturēt norādītās grupas alergēnus

| KOPĀ DIENĀ |                  |                  |                    |                     |
|------------|------------------|------------------|--------------------|---------------------|
| Svars      | Olbaltumvielas   | Tauki            | Oglhidrāti         | kcal                |
| 903.00     | 18 - 30<br>28.58 | 24 - 36<br>25.93 | 81 - 120<br>106.16 | 720 - 800<br>772.32 |

Sastādīja: \_\_\_\_\_ (Daiga Karnīte)

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

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

# Valmieras Zaļā skola

## Ēdienkarte - 02.12.2022.

3-6 g.v. - Valmieras Zaļā skola

*Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta*

| Brokastis                                      | Svars (+/- 10%) | Olb.        | Tauki       | Ogļh.        | kcal          |
|--|-----------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| Dārzeņu rasols (ID: 17240) *A03, A07, A09, A10 | 120             | 1.99        | 3.57        | 7.24         | 69.07         |
| Sviestmaize (ID: 17194) *A01, A07              | 25              | 2.25        | 5.50        | 8.65         | 93.06         |
| Zāļu tēja (ID: 16681)                          | 150             |             |             |              |               |
| Āboli (ID: 16603)                              | 100             | 0.20        | 0.10        | 7.70         | 32.50         |
| <b>KOPĀ:</b>                                   | <b>395</b>      | <b>4.44</b> | <b>9.17</b> | <b>23.59</b> | <b>194.63</b> |

| Pusdienas                                    | Svars (+/- 10%) | Olb.         | Tauki       | Ogļh.        | kcal          |
|--|-----------------|--------------|-------------|--------------|---------------|
| Skābais krējums 20% (ID: 16732) *A07         | 20              | 0.52         | 3.92        | 0.68         | 40.08         |
| Ābolmaizīte, veģ. (ID: 16781) *A01, A03, A07 | 100             | 4.04         | 3.70        | 28.60        | 163.83        |
| Ogu sulas ķīselis (ID: 17227)                | 100             | 1.06         | 0.09        | 20.83        | 88.41         |
| Dārzeņu sautējums ar vistas gaļu (ID: 17242) | 200             | 16.45        | 1.88        | 8.61         | 117.16        |
| <b>KOPĀ:</b>                                 | <b>420</b>      | <b>22.06</b> | <b>9.59</b> | <b>58.73</b> | <b>409.47</b> |

| Launags  | Svars (+/- 10%) | Olb.         | Tauki        | Ogļh.        | kcal          |
|--|-----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Vārīti makaroni ar sieru (ID: 17241) *A01, A07 | 100             | 12.14        | 10.53        | 22.52        | 233.37        |
| Svaigi tomāti (ID: 16671)                      | 15              | 0.09         | 0.05         | 0.53         | 2.87          |
| Āboli (ID: 16603)                              | 100             | 0.20         | 0.10         | 7.70         | 32.50         |
| <b>KOPĀ:</b>                                   | <b>215</b>      | <b>12.43</b> | <b>10.67</b> | <b>30.74</b> | <b>268.73</b> |

\*var saturēt norādītās grupas alergēnus

| KOPĀ DIENĀ |                  |                  |                    |                      |
|------------|------------------|------------------|--------------------|----------------------|
| Svars      | Olbaltumvielas   | Tauki            | Ogļhidrāti         | kcal                 |
| 1030.00    | 22 - 44<br>38.92 | 29 - 52<br>29.43 | 97 - 176<br>113.06 | 860 - 1170<br>872.83 |

Sastādīja: \_\_\_\_\_ (Daiga Karnīte)

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

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

# Valmieras Zaļā skola

## Ēdienkarte - 02.12.2022.

1.-4. klase - Valmieras Zaļā skola

*Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta*

| Brokastis                                      | Svars (+/- 10%) | Olb.        | Tauki       | Ogļh.        | kcal          |
|--|-----------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| Dārzeņu rasols (ID: 17240) *A03, A07, A09, A10 | 70              | 1.16        | 2.08        | 4.22         | 40.29         |
| Sviestmaize (ID: 17194) *A01, A07              | 20              | 1.80        | 4.40        | 6.92         | 74.44         |
| Zāļu tēja (ID: 16681)                          | 150             |             |             |              |               |
| Āboli (ID: 16603)                              | 100             | 0.20        | 0.10        | 7.70         | 32.50         |
| <b>KOPĀ:</b>                                   | <b>340</b>      | <b>3.16</b> | <b>6.58</b> | <b>18.84</b> | <b>147.24</b> |

| Pusdienas                                    | Svars (+/- 10%) | Olb.         | Tauki       | Ogļh.        | kcal          |
|--|-----------------|--------------|-------------|--------------|---------------|
| Skābais krējums 20% (ID: 16732) *A07         | 20              | 0.52         | 3.92        | 0.68         | 40.08         |
| Ābolmaizīte, veģ. (ID: 16781) *A01, A03, A07 | 100             | 4.04         | 3.70        | 28.60        | 163.83        |
| Ogu sulas ķīselis (ID: 17227)                | 100             | 1.06         | 0.09        | 20.83        | 88.41         |
| Dārzeņu sautējums ar vistas gaļu (ID: 17242) | 200             | 16.45        | 1.88        | 8.61         | 117.16        |
| <b>KOPĀ:</b>                                 | <b>420</b>      | <b>22.06</b> | <b>9.59</b> | <b>58.73</b> | <b>409.47</b> |

| Launags  | Svars (+/- 10%) | Olb.         | Tauki        | Ogļh.        | kcal          |
|--|-----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Vārīti makaroni ar sieru (ID: 17241) *A01, A07 | 140             | 16.99        | 14.74        | 31.52        | 326.71        |
| Svaigi tomāti (ID: 16671)                      | 20              | 0.12         | 0.06         | 0.70         | 3.82          |
| Āboli (ID: 16603)                              | 100             | 0.20         | 0.10         | 7.70         | 32.50         |
| Piens 2,5% (ID: 16676) *A07                    | 100             | 3.20         | 2.50         | 4.70         | 54.10         |
| <b>KOPĀ:</b>                                   | <b>360</b>      | <b>20.51</b> | <b>17.40</b> | <b>44.62</b> | <b>417.13</b> |

\*var saturēt norādītās grupas alergēnus

Sastādīja: \_\_\_\_\_ (Daiga Karnīte)

| KOPĀ DIENĀ                 |                |              |               |               |
|----------------------------|----------------|--------------|---------------|---------------|
| Svars                      | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti    | kcal          |
| 1120.99                    | 12 - 28        | 16 - 29      | 55 - 113      | 490 - 750     |
| <b>Apstiprinu: 1120.99</b> | <b>45.73</b>   | <b>33.57</b> | <b>122.19</b> | <b>973.84</b> |

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

# Valmieras Zaļā skola

## Ēdienkarte - 02.12.2022.

5.-9. klase - Valmieras Zaļā skola

*Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta*

| Brokastis                                      | Svars (+/- 10%) | Olb.        | Tauki        | Ogļh.        | kcal          |
|--|-----------------|-------------|--------------|--------------|---------------|
| Dārzeņu rasols (ID: 17240) *A03, A07, A09, A10 | 80              | 1.32        | 2.38         | 4.83         | 46.05         |
| Sviestmaize (ID: 17194) *A01, A07              | 40              | 3.60        | 8.79         | 13.84        | 148.89        |
| Zāļu tēja (ID: 16681)                          | 150             |             |              |              |               |
| Āboli (ID: 16603)                              | 100             | 0.20        | 0.10         | 7.70         | 32.50         |
| <b>KOPĀ:</b>                                   | <b>370</b>      | <b>5.12</b> | <b>11.27</b> | <b>26.37</b> | <b>227.44</b> |

| Pusdienas                                    | Svars (+/- 10%) | Olb.         | Tauki       | Ogļh.        | kcal          |
|--|-----------------|--------------|-------------|--------------|---------------|
| Skābais krējums 20% (ID: 16732) *A07         | 20              | 0.52         | 3.92        | 0.68         | 40.08         |
| Ābolmaizīte, veģ. (ID: 16781) *A01, A03, A07 | 100             | 4.04         | 3.70        | 28.60        | 163.83        |
| Ogu sulas ķīselis (ID: 17227)                | 100             | 1.06         | 0.09        | 20.83        | 88.41         |
| Dārzeņu sautējums ar vistas gaļu (ID: 17242) | 200             | 16.45        | 1.88        | 8.61         | 117.16        |
| <b>KOPĀ:</b>                                 | <b>420</b>      | <b>22.06</b> | <b>9.59</b> | <b>58.73</b> | <b>409.47</b> |

| Launags  | Svars (+/- 10%) | Olb.         | Tauki        | Ogļh.        | kcal          |
|--|-----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Vārīti makaroni ar sieru (ID: 17241) *A01, A07 | 200             | 24.27        | 21.06        | 45.03        | 466.74        |
| Svaigi tomāti (ID: 16671)                      | 30              | 0.18         | 0.09         | 1.05         | 5.73          |
| Āboli (ID: 16603)                              | 100             | 0.20         | 0.10         | 7.70         | 32.50         |
| Piens, 2% (ID: 16793) *A07                     | 100             | 3.50         | 2.00         | 5.37         | 53.48         |
| <b>KOPĀ:</b>                                   | <b>430</b>      | <b>28.15</b> | <b>23.25</b> | <b>59.15</b> | <b>558.45</b> |

\*var saturēt norādītās grupas alergēnus

Sastādīja: \_\_\_\_\_ (Daiga Karnīte)

| KOPĀ DIENĀ        |                |         |            |           |
|-------------------|----------------|---------|------------|-----------|
| Svars             | Olbaltumvielas | Tauki   | Ogļhidrāti | kcal      |
| 1220.00           | 18 - 36        | 23 - 37 | 79 - 144   | 700 - 960 |
| Apstiprinu: _____ | 55.34          | 44.11   | 144.25     | 1195.35   |

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