

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 02.03.2026.

1-2.g.v. - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Miežu pārslu putra	*A01, A07	100	1.03	0.52	4.86	28.20
Ievārījums		20			7.80	31.19
Graudu maize aržāvētu gaļu	*A01, A07	30	1.50	7.53	5.77	96.84
Miežu kafija IECIENĪTĀ		80	2.02	0.54	2.82	24.21
KOPĀ:		230	4.55	8.58	21.25	180.44

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Cūkgaļas plov,		100	5.23	3.81	8.74	90.18
Skābs krējums 25%	*A07	10	0.16	2.50	0.36	24.56
Kefīrs 2,5%	*A07	100	2.80	2.50	4.10	50.10
Biešu salāti		30	0.55	1.79	3.05	30.49
Pelēko zirņu zupa		100	1.52	1.78	10.22	62.94
Skābs krējums 25%	*A07	10	0.16	2.50	0.36	24.56
Ūdens ar citronu		80	0.01		0.03	0.20
Rudzu maize	*A01	50	3.03	0.60	20.43	99.20
KOPĀ:		480	13.45	15.48	47.29	382.24

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Piena zupa ar burtiņu makaroniem	*A01, A07	100	4.68	2.01	15.55	99.06
Graudu maize ar sviestu un desu	*A01, A07	20	1.11	1.53	4.31	35.41
Āboli		100	0.20	0.10	7.70	32.50
KOPĀ:		220	5.99	3.64	27.56	166.96

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

Sastādīja: _____ (Silvija Usāne)

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
930.00	18 - 30 23.99	24 - 36 27.70	81 - 120 96.10	720 - 800 729.64	< 2 0.55	< 11 1.49

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 02.03.2026.

3-6 g.v. - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Miežu pārslu putra	*A01, A07	100	1.03	0.52	4.86	28.20
levārījums		20			7.80	31.19
Graudu maize aržāvētu gaļu	*A01, A07	35	1.75	8.79	6.73	112.98
Miežu kafija IECIENĪTĀ		100	2.53	0.67	3.52	30.26
KOPĀ:		255	5.30	9.97	22.91	202.63

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Cūkgaļas plovš,		100	5.23	3.81	8.74	90.18
Skābs krējums 25%	*A07	20	0.31	5.00	0.72	49.13
Kefīrs 2,5%	*A07	100	2.80	2.50	4.10	50.10
Biešu salāti		30	0.55	1.79	3.05	30.49
Pelēko zirņu zupa		100	1.52	1.78	10.22	62.94
Skābs krējums 25%	*A07	20	0.31	5.00	0.72	49.13
Ūdens ar citronu		80	0.01		0.03	0.20
Rudzu maize	*A01	50	3.03	0.60	20.43	99.20
KOPĀ:		500	13.76	20.48	48.01	431.37

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Piena zupa ar burtiņu makaroniem	*A01, A07	150	7.02	3.02	23.33	148.59
Graudu maize ar sviestu un desu	*A01, A07	35	1.94	2.67	7.54	61.96
Āboli		100	0.20	0.10	7.70	32.50
KOPĀ:		285	9.17	5.79	38.57	243.05

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

Sastādīja: _____ (Silvija Usāne)

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

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
1040.00	22.44 28.23	29 - 52 36.24	97 - 176 109.49	860 - 1170 877.05	0.59	< 11 1.89

Apstiprinu: _____ (Ligija Frisfelde)

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 02.03.2026.

1.-4. klase - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Miežu pārslu putra	*A01, A07	100	1.03	0.52	4.86	28.20
Ievārījums		20			7.80	31.19
Graudu maize aržāvētu gaļu	*A01, A07	30	1.50	7.53	5.77	96.84
Miežu kafija IECIENĪTĀ		80	2.02	0.54	2.82	24.21
KOPĀ:		230	4.55	8.58	21.25	180.44

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Cūkgaļas plov,		100	5.23	3.81	8.74	90.18
Skābs krējums 25%	*A07	10	0.16	2.50	0.36	24.56
Kefīrs 2,5%	*A07	100	2.80	2.50	4.10	50.10
Biešu salāti		30	0.55	1.79	3.05	30.49
Pelēko zirņu zupa		100	1.52	1.78	10.22	62.94
Skābs krējums 25%	*A07	10	0.16	2.50	0.36	24.56
Ūdens ar citronu		80	0.01		0.03	0.20
Rudzu maize	*A01	50	3.03	0.60	20.43	99.20
KOPĀ:		480	13.45	15.48	47.29	382.24

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Piena zupa ar burtiņu makaroniem	*A01, A07	100	4.68	2.01	15.55	99.06
Graudu maize ar sviestu un desu	*A01, A07	20	1.11	1.53	4.31	35.41
Āboli		100	0.20	0.10	7.70	32.50
KOPĀ:		220	5.99	3.64	27.56	166.96

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

Sastādīja: _____ (Silvija Usāne)

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

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
930.00	23.99	27.70	96.10	729.64	0.55	1.49

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 02.03.2026.

5.-9. klase - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Miežu pārslu putra	*A01, A07	100	1.03	0.52	4.86	28.20
Ievārījums		20			7.80	31.19
Graudu maize aržāvētu gaļu	*A01, A07	30	1.50	7.53	5.77	96.84
Miežu kafija IECIENĪTĀ		80	2.02	0.54	2.82	24.21
KOPĀ:		230	4.55	8.58	21.25	180.44

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Cūkgaļas plovš,		100	5.23	3.81	8.74	90.18
Skābs krējums 25%	*A07	10	0.16	2.50	0.36	24.56
Kefīrs 2,5%	*A07	100	2.80	2.50	4.10	50.10
Biešu salāti		30	0.55	1.79	3.05	30.49
Pelēko zirņu zupa		100	1.52	1.78	10.22	62.94
Skābs krējums 25%	*A07	10	0.16	2.50	0.36	24.56
Ūdens ar citronu		80	0.01		0.03	0.20
Rudzu maize	*A01	50	3.03	0.60	20.43	99.20
KOPĀ:		480	13.45	15.48	47.29	382.24

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Piena zupa ar burtiņu makaroniem	*A01, A07	100	4.68	2.01	15.55	99.06
Graudu maize ar sviestu un desu	*A01, A07	20	1.11	1.53	4.31	35.41
Āboli		100	0.20	0.10	7.70	32.50
KOPĀ:		220	5.99	3.64	27.56	166.96

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

Sastādīja: _____ (Silvija Usāne)

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

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
930.00	23.99	27.70	96.10	729.64	0.55	1.49