

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 02.05.2024.

1-2.g.v. - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

| Brokastis | Svars (+/- 10%) | Olb. | Tauki | Ogļh. | kcal |
|--|-----------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| Četru graudu biezputra ar ievārījumu (ID: 16735) *A01, A07 | 120 | 4.90 | 2.22 | 24.64 | 138.09 |
| Karkādes tēja (ID: 16678) | 154 | | | | |
| Grudu maize ar šokolādes sviestu (ID: 28669) *A01 | 30 | 2.20 | 1.42 | 8.60 | 55.98 |
| KOPĀ: | 304 | 7.10 | 3.64 | 33.24 | 194.07 |

| Pusdienas | Svars (+/- 10%) | Olb. | Tauki | Ogļh. | kcal |
|--|-----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Vārīti makaroni ar sieru (ID: 17241) *A01, A07 | 85 | 10.32 | 8.95 | 19.14 | 198.36 |
| Tomātu mērce SKOLĀM (ID: 21373) | 20 | 0.58 | 0.90 | 0.10 | 10.86 |
| Kefīrs 2,5% (ID: 16679) *A07 | 80 | 2.24 | 2.00 | 3.28 | 40.08 |
| Dzeramais ūdens ar apelsīniem un piparmētrām (ID: 16833) | 207 | 0.03 | | 0.45 | 1.95 |
| Kāpostu-burkānu salāti (ID: 16921) | 121 | 1.11 | 3.17 | 6.08 | 57.28 |
| KOPĀ: | 513 | 14.28 | 15.02 | 29.05 | 308.53 |

| Launags | Svars (+/- 10%) | Olb. | Tauki | Ogļh. | kcal |
|---|-----------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| Kartupeļu biezenis (ID: 16912) *A07 | 205 | 4.07 | 4.75 | 28.54 | 173.19 |
| Cepta žāvēta gaļa ar sīpoliem (ID: 22203) | 30 | 0.13 | 2.15 | 0.51 | 21.90 |
| Piens 2,5% (ID: 16676) *A07 | 100 | 3.20 | 2.50 | 4.70 | 54.10 |
| KOPĀ: | 335 | 7.40 | 9.40 | 33.75 | 249.19 |

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

| KOPĀ DIENĀ | | | | | | |
|----------------|----------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|
| Svars | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | kcal | Sāls | Cukurs |
| | 18 - 30 | 24 - 36 | 81 - 120 | 720 - 800 | < 2 | < 11 |
| 1152.00 | 28.78 | 28.06 | 96.03 | 751.79 | 0.31 | 1.22 |

Sastādīja: _____ (Daiga Karnīte)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 02.05.2024.

3-6 g.v. - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

| Brokastis | Svars (+/- 10%) | Olb. | Tauki | Ogļh. | kcal |
|--|-----------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| Četru graudu biezputra ar ievārījumu (ID: 16735) *A01, A07 | 140 | 5.71 | 2.59 | 28.74 | 161.10 |
| Karkādes tēja (ID: 16678) | 154 | | | | |
| Grudu maize ar šokolādes sviestu (ID: 28669) *A01 | 30 | 2.20 | 1.42 | 8.60 | 55.98 |
| KOPĀ: | 324 | 7.91 | 4.01 | 37.34 | 217.08 |

| Pusdienas | Svars (+/- 10%) | Olb. | Tauki | Ogļh. | kcal |
|--|-----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Vārīti makaroni ar sieru (ID: 17241) *A01, A07 | 140 | 16.99 | 14.74 | 31.52 | 326.71 |
| Tomātu mērce SKOLĀM (ID: 21373) | 30 | 0.88 | 1.35 | 0.15 | 16.29 |
| Kefīrs 2,5% (ID: 16679) *A07 | 100 | 2.80 | 2.50 | 4.10 | 50.10 |
| Dzeramais ūdens ar apelsīniem un piparmētrām (ID: 16833) | 100 | 0.01 | | 0.21 | 0.94 |
| Kāpostu-burkāņu salāti (ID: 16921) | 100 | 0.92 | 2.62 | 5.03 | 47.34 |
| KOPĀ: | 470 | 21.60 | 21.21 | 41.02 | 441.39 |

| Launags | Svars (+/- 10%) | Olb. | Tauki | Ogļh. | kcal |
|---|-----------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| Kartupeļu biezenis (ID: 16912) *A07 | 150 | 2.98 | 3.48 | 20.88 | 126.72 |
| Cepta žāvēta gaļa ar sīpoliem (ID: 22203) | 30 | 0.13 | 2.15 | 0.51 | 21.90 |
| Piens 2,5% (ID: 16676) *A07 | 100 | 3.20 | 2.50 | 4.70 | 54.10 |
| KOPĀ: | 280 | 6.31 | 8.12 | 26.10 | 202.72 |

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

| KOPĀ DIENĀ | | | | | | |
|------------|------------------|------------------|--------------------|----------------------|-------------|--------------|
| Svars | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | kcal | Sāls | Cukurs |
| 1074.00 | 22 - 44 35.82 | 29 - 52 33.34 | 97 - 176 104.45 | 860 - 1170 861.19 | < 2 0.25 | < 11 1.42 |

Sastādīja: _____ (Daiga Karnīte)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 02.05.2024.

1.-4. klase - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

| Brokastis | Svars (+/- 10%) | Olb. | Tauki | Ogļh. | kcal |
|--|-----------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| Četru graudu biezputra ar ievārījumu (ID: 16735) *A01, A07 | 120 | 4.90 | 2.22 | 24.64 | 138.09 |
| Karkādes tēja (ID: 16678) | 154 | | | | |
| Grudu maize ar šokolādes sviestu (ID: 28669) *A01 | 30 | 2.20 | 1.42 | 8.60 | 55.98 |
| KOPĀ: | 304 | 7.10 | 3.64 | 33.24 | 194.07 |

| Pusdienas | Svars (+/- 10%) | Olb. | Tauki | Ogļh. | kcal |
|--|-----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Vārīti makaroni ar sieru (ID: 17241) *A01, A07 | 200 | 24.27 | 21.06 | 45.03 | 466.74 |
| Tomātu mērce SKOLĀM (ID: 21373) | 40 | 1.17 | 1.80 | 0.20 | 21.72 |
| Kefīrs 2,5% (ID: 16679) *A07 | 150 | 4.20 | 3.75 | 6.15 | 75.15 |
| Dzeramais ūdens ar apelsīniem un piparmētrām (ID: 16833) | 207 | 0.03 | | 0.45 | 1.95 |
| Kāpostu-burkāņu salāti (ID: 16921) | 121 | 1.11 | 3.17 | 6.08 | 57.28 |
| KOPĀ: | 718 | 30.78 | 29.78 | 57.91 | 622.84 |

| Launags | Svars (+/- 10%) | Olb. | Tauki | Ogļh. | kcal |
|---|-----------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| Kartupeļu biezenis (ID: 16912) *A07 | 205 | 4.07 | 4.75 | 28.54 | 173.19 |
| Cepta žāvēta gaļa ar sīpoliem (ID: 22203) | 30 | 0.13 | 2.15 | 0.51 | 21.90 |
| Piens 2,5% (ID: 16676) *A07 | 100 | 3.20 | 2.50 | 4.70 | 54.10 |
| KOPĀ: | 335 | 7.40 | 9.40 | 33.75 | 249.19 |

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

| KOPĀ DIENĀ | | | | | | |
|------------|------------------|------------------|--------------------|----------------------|-------------|--------------|
| Svars | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | kcal | Sāls | Cukurs |
| 1357.00 | 12 - 28 45.28 | 16 - 29 42.82 | 55 - 113 124.90 | 490 - 750 1066.09 | < 2 0.33 | < 10 1.22 |

Sastādīja: _____ (Daiga Karnīte)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 02.05.2024.

5.-9. klase - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

| Brokastis | Svars (+/- 10%) | Olb. | Tauki | Ogļh. | kcal |
|--|-----------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| Četru graudu biezputra ar ievārījumu (ID: 16735) *A01, A07 | 140 | 5.71 | 2.59 | 28.74 | 161.10 |
| Karkādes tēja (ID: 16678) | 154 | | | | |
| Grudu maize ar šokolādes sviestu (ID: 28669) *A01 | 30 | 2.20 | 1.42 | 8.60 | 55.98 |
| KOPĀ: | 324 | 7.91 | 4.01 | 37.34 | 217.08 |

| Pusdienas | Svars (+/- 10%) | Olb. | Tauki | Ogļh. | kcal |
|--|-----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Vārīti makaroni ar sieru (ID: 17241) *A01, A07 | 220 | 26.70 | 23.16 | 49.54 | 513.41 |
| Tomātu mērce SKOLĀM (ID: 21373) | 40 | 1.17 | 1.80 | 0.20 | 21.72 |
| Kefīrs 2,5% (ID: 16679) *A07 | 220 | 6.16 | 5.50 | 9.02 | 110.22 |
| Dzeramais ūdens ar apelsīniem un piparmētrām (ID: 16833) | 207 | 0.03 | | 0.45 | 1.95 |
| Kāpostu-burkāņu salāti (ID: 16921) | 121 | 1.11 | 3.17 | 6.08 | 57.28 |
| KOPĀ: | 808 | 35.17 | 33.64 | 65.29 | 704.58 |

| Launags | Svars (+/- 10%) | Olb. | Tauki | Ogļh. | kcal |
|---|-----------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| Kartupeļu biezenis (ID: 16912) *A07 | 205 | 4.07 | 4.75 | 28.54 | 173.19 |
| Cepta žāvēta gaļa ar sīpoliem (ID: 22203) | 30 | 0.13 | 2.15 | 0.51 | 21.90 |
| Piens 2,5% (ID: 16676) *A07 | 100 | 3.20 | 2.50 | 4.70 | 54.10 |
| KOPĀ: | 335 | 7.40 | 9.40 | 33.75 | 249.19 |

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

| KOPĀ DIENĀ | | | | | | |
|------------|------------------|------------------|--------------------|----------------------|-------------|--------------|
| Svars | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | kcal | Sāls | Cukurs |
| 1467.00 | 18 - 36 50.48 | 23 - 37 47.04 | 79 - 144 136.38 | 700 - 960 1170.85 | < 2 0.33 | < 10 1.42 |

Sastādīja: _____ (Daiga Karnīte)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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