

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 03.03.2026.

1-2.g.v. - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Vārīta ola ar zaļajiem zirņiem, svaigu gurķi,	*A03	60	6.44	4.04	1.28	67.23
Saldskābmaize ar sviestu	*A07	30	1.36	5.18	14.20	108.81
Zāļu tēja		80				
KOPĀ:		170	7.80	9.22	15.47	176.04

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Dārzeņu-siera zupa,		100	0.91	1.69	5.59	41.17
Skābs krējums 25%	*A07	10	0.16	2.50	0.36	24.56
Rudzu maize	*A01	35	2.12	0.42	14.30	69.44
Vārīti makaroni ar sieru	*A01, A07	80	9.71	8.42	18.01	186.69
Kāpostu-burkānu salāti		30	0.28	0.79	1.51	14.20
Kefīrs 2,5%	*A07	80	2.24	2.00	3.28	40.08
Ūdens ar apelsīniem		80	0.01		0.17	0.76
Tomātu mērce SKOLĀM		20	0.58	0.90	0.10	10.86
KOPĀ:		435	16.00	16.72	43.32	387.77

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Dārzeņu rasols	*A03, A07, A09, A10	120	2.05	3.59	7.71	71.38
Graudu maize	*A01	30	3.30	2.13	12.90	83.97
Bumbieris		130	0.39	0.13	9.10	39.13
KOPĀ:		280	5.74	5.85	29.71	194.48

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
885.00	18 - 30 29.54	24 - 36 31.79	81 - 120 88.51	720 - 800 758.29	< 2 0.07	< 11 0.00

Sastādīja: _____ (Silvija Usāne)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 03.03.2026.

3-6 g.v. - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Vārīta ola ar zaļajiem zirņiem, svaigu gurķi,	*A03	100	10.74	6.73	2.13	112.05
Saldskābmaize ar sviestu	*A07	30	1.36	5.18	14.20	108.81
Zāļu tēja		100				
KOPĀ:		230	12.10	11.91	16.33	220.86

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Dārzeņu-siera zupa,		100	0.91	1.69	5.59	41.17
Skābs krējums 25%	*A07	10	0.16	2.50	0.36	24.56
Rudzu maize	*A01	35	2.12	0.42	14.30	69.44
Vārīti makaroni ar sieru	*A01, A07	100	12.14	10.53	22.52	233.37
Kāpostu-burkānu salāti		30	0.28	0.79	1.51	14.20
Kefīrs 2,5%	*A07	100	2.80	2.50	4.10	50.10
Ūdens ar apelsīniem		80	0.01		0.17	0.76
Tomātu mērce SKOLĀM		20	0.58	0.90	0.10	10.86
KOPĀ:		475	18.99	19.32	48.65	444.46

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Dārzeņu rasols	*A03, A07, A09, A10	180	3.07	5.39	11.57	107.08
Graudu maize	*A01	30	3.30	2.13	12.90	83.97
Bumbieris		130	0.39	0.13	9.10	39.13
KOPĀ:		340	6.76	7.65	33.57	230.18

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

Sastādīja: _____ (Silvija Usāne)

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
1045.00	22 - 44 37.85	29 - 52 38.88	97 - 176 98.54	860 - 1170 895.50	< 2 0.07	< 11 0.00
Apstiprinu: _____ (Līga Frisfelde)						

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 03.03.2026.

1.-4. klase - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Vārīta ola ar zaļajiem zirņiem, svaigu gurķi,	*A03	60	6.44	4.04	1.28	67.23
Saldskābmaize ar sviestu	*A07	15	0.68	2.59	7.10	54.41
Zāļu tēja		80				
KOPĀ:		155	7.12	6.63	8.38	121.63

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Dārzeņu-siera zupa,		80	0.73	1.35	4.47	32.93
Skābs krējums 25%	*A07	10	0.16	2.50	0.36	24.56
Rudzu maize	*A01	35	2.12	0.42	14.30	69.44
Vārīti makaroni ar sieru	*A01, A07	75	9.10	7.90	16.89	175.03
Kāpostu-burkānu salāti		30	0.28	0.79	1.51	14.20
Kefīrs 2,5%	*A07	80	2.24	2.00	3.28	40.08
Ūdens ar apelsīniem		80	0.01		0.17	0.76
Tomātu mērce SKOLĀM		20	0.58	0.90	0.10	10.86
KOPĀ:		410	15.22	15.85	41.08	367.87

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Dārzeņu rasols	*A03, A07, A09, A10	80	1.37	2.40	5.14	47.59
Graudu maize	*A01	30	3.30	2.13	12.90	83.97
Bumbieris		130	0.39	0.13	9.10	39.13
KOPĀ:		240	5.06	4.66	27.14	170.69

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

Sastādīja: _____ (Silvija Usāne)

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
805.00	12 - 28 27.39	16 - 29 27.14	55 - 113 76.59	490 - 750 660.19	< 2 0.06	< 10 0.00
Apstiprinu: _____ (Ligija Frisfelde)						

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 03.03.2026.

5.-9. klase - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Vārīta ola ar zaļajiem zirņiem, svaigu gurķi,	*A03	60	6.44	4.04	1.28	67.23
Saldskābmaize ar sviestu	*A07	30	1.36	5.18	14.20	108.81
Zāļu tēja		80				
KOPĀ:		170	7.80	9.22	15.47	176.04

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Dārzeņu-siera zupa,		100	0.91	1.69	5.59	41.17
Skābs krējums 25%	*A07	10	0.16	2.50	0.36	24.56
Rudzu maize	*A01	35	2.12	0.42	14.30	69.44
Vārīti makaroni ar sieru	*A01, A07	80	9.71	8.42	18.01	186.69
Kāpostu-burkānu salāti		30	0.28	0.79	1.51	14.20
Kefīrs 2,5%	*A07	80	2.24	2.00	3.28	40.08
Ūdens ar apelsīniem		80	0.01		0.17	0.76
Tomātu mērce SKOLĀM		20	0.58	0.90	0.10	10.86
KOPĀ:		435	16.00	16.72	43.32	387.77

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Dārzeņu rasols	*A03, A07, A09, A10	120	2.05	3.59	7.71	71.38
Graudu maize	*A01	30	3.30	2.13	12.90	83.97
Bumbieris		130	0.39	0.13	9.10	39.13
KOPĀ:		280	5.74	5.85	29.71	194.48

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

Sastādīja: _____ (Silvija Usāne)

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
885.00	18 - 36 29.54	23 - 37 31.79	79 - 144 88.51	700 - 960 758.29	< 2 0.07	< 10 0.00
Apstiprinu: _____ (Līga Frisfelde)						

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