

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 03.05.2024.

1-2.g.v. - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Rīsu pārslu biežputra ar ievārījumu (ID: 17230) *A07	145	5.74	3.13	28.65	165.77
Zāļu tēja (ID: 16681)	120				
Graudu maize ar sviestu un desu (ID: 17234) *A01, A07	16	0.89	1.22	3.45	28.32
KOPĀ:	281	6.63	4.35	32.10	194.10

Pusdienas	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biešu zupa ar cūkgaļu (ID: 17223)	120	9.98	6.13	7.34	124.43
Rudzu maize (ID: 16705) *A01	30	1.82	0.36	12.26	59.52
Skābs krējums 25% (ID: 22316) *A07	30	0.47	7.50	1.08	73.69
Piens 2,5% (ID: 16676) *A07	100	3.20	2.50	4.70	54.10
Rudzu maizes ķīselis (ID: 17251) *A01	50	1.16	0.18	10.72	49.11
KOPĀ:	330	16.62	16.67	36.09	360.85

Launags	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biezās pankūkas ar ievārījumu (ID: 16924) *A01, A03, A07	55	3.37	2.23	19.65	112.22
Piens 2,5% (ID: 16676) *A07	100	3.20	2.50	4.70	54.10
KOPĀ:	155	6.57	4.73	24.35	166.32

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
766.00	18 - 30 29.83	24 - 36 25.75	81 - 120 92.55	720 - 800 721.27	< 2 0.34	< 11 3.63

Sastādīja: _____ (Daiga Karnīte)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 03.05.2024.

3-6 g.v. - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Rīsu pārslu biezputra ar ievārījumu (ID: 17230) *A07	145	5.74	3.13	28.65	165.77
Zāļu tēja (ID: 16681)	120				
Graudu maize ar sviestu un desu (ID: 17234) *A01, A07	25	1.39	1.91	5.39	44.26
KOPĀ:	290	7.13	5.04	34.04	210.03

Pusdienas	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biešu zupa ar cūkgaļu (ID: 17223)	140	11.64	7.15	8.56	145.17
Rudzu maize (ID: 16705) *A01	30	1.82	0.36	12.26	59.52
Skābs krējums 25% (ID: 22316) *A07	30	0.47	7.50	1.08	73.69
Piens 2,5% (ID: 16676) *A07	100	3.20	2.50	4.70	54.10
Rudzu maizes ķīselis (ID: 17251) *A01	75	1.74	0.27	16.08	73.66
KOPĀ:	375	18.87	17.78	42.67	406.15

Launags	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biezās pankūkas ar ievārījumu (ID: 16924) *A01, A03, A07	100	6.14	4.06	35.73	204.03
Piens 2,5% (ID: 16676) *A07	100	3.20	2.50	4.70	54.10
KOPĀ:	200	9.34	6.56	40.43	258.13

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
865.00	22 - 44 35.33	29 - 52 29.38	97 - 176 117.14	860 - 1170 874.31	< 2 0.43	< 11 6.24

Sastādīja: _____ (Daiga Karnīte)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 03.05.2024.

1.-4. klase - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Rīsu pārslu biezputra ar ievārījumu (ID: 17230) *A07	145	5.74	3.13	28.65	165.77
Zāļu tēja (ID: 16681)	120				
Graudu maize ar sviestu un desu (ID: 17234) *A01, A07	16	0.89	1.22	3.45	28.32
KOPĀ:	281	6.63	4.35	32.10	194.10

Pusdienas	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biešu zupa ar cūkgaļu (ID: 17223)	180	14.97	9.19	11.01	186.65
Rudzu maize (ID: 16705) *A01	30	1.82	0.36	12.26	59.52
Skābs krējums 25% (ID: 22316) *A07	30	0.47	7.50	1.08	73.69
Piens 2,5% (ID: 16676) *A07	120	3.84	3.00	5.64	64.92
Rudzu maizes ķīselis (ID: 17251) *A01	120	2.78	0.43	25.72	117.86
KOPĀ:	480	23.88	20.48	55.71	502.64

Launags	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biezās pankūkas ar ievārījumu (ID: 16924) *A01, A03, A07	155	9.51	6.30	55.38	316.25
Piens 2,5% (ID: 16676) *A07	100	3.20	2.50	4.70	54.10
KOPĀ:	255	12.71	8.80	60.08	370.35

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
1016.00	43.22	33.63	147.89	1067.09	0.58	9.76

Sastādīja: _____ (Daiga Karnīte)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 03.05.2024.

5.-9. klase - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Rīsu pārslu biezputra ar ievārījumu (ID: 17230) *A07	145	5.74	3.13	28.65	165.77
Zāļu tēja (ID: 16681)	120				
Graudu maize ar sviestu un desu (ID: 17234) *A01, A07	16	0.89	1.22	3.45	28.32
KOPĀ:	281	6.63	4.35	32.10	194.10

Pusdienas	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biešu zupa ar cūkgaļu (ID: 17223)	220	18.30	11.24	13.46	228.13
Rudzu maize (ID: 16705) *A01	30	1.82	0.36	12.26	59.52
Skābs krējums 25% (ID: 22316) *A07	30	0.47	7.50	1.08	73.69
Piens 2,5% (ID: 16676) *A07	120	3.84	3.00	5.64	64.92
Rudzu maizes ķīselis (ID: 17251) *A01	120	2.78	0.43	25.72	117.86
KOPĀ:	520	27.20	22.52	58.15	544.12

Launags	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biezās pankūkas ar ievārījumu (ID: 16924) *A01, A03, A07	200	12.27	8.13	71.46	408.07
Piens 2,5% (ID: 16676) *A07	100	3.20	2.50	4.70	54.10
KOPĀ:	300	15.47	10.63	76.16	462.17

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
1101.00	18 - 36 49.30	23 - 37 37.50	79 - 144 166.41	700 - 960 1200.39	< 2 0.72	< 10 11.82

Sastādīja: _____ (Daiga Karnīte)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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