

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 04.03.2026.

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	*A01, A07	80	3.26	1.48	16.42	92.06
Graudu maize ar sviestu un tomātu	*A01, A07	30	1.64	2.74	6.51	57.24
Augļu tēja		100				
KOPĀ:		210	4.90	4.22	22.93	149.30

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Cūkgaļas kotlete	*A03	50	6.75	7.29	0.49	94.60
Kartupeļi vārīti		100	0.96	0.05	7.64	34.87
Piena mērce.	*A01	50	1.19	2.87	7.70	61.40
Burkānu salāti ar eļļu un saulespuķu sēklām.		25	0.51	1.99	1.25	24.94
Ogu sulas ķīselis		80	0.92	0.08	10.91	48.06
Biezpiena krēms	*A07	70	8.13	4.38	1.94	79.74
Kefīrs 2,5%	*A07	100	2.80	2.50	4.10	50.10
Dzeramais ūdens ar apelsīnu		100	0.04		0.56	2.43
KOPĀ:		575	21.31	19.17	34.60	396.15

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
KARTUPEĻU PANKŪKAS	*A03	150	2.84	0.56	24.53	114.54
Skābais krējums 20%	*A07	20	0.52	3.92	0.68	40.08
Dzeramais ūdens ar apelsīnu		130	0.05		0.72	3.16
Āboli		70	0.14	0.07	5.39	22.75
KOPĀ:		370	3.55	4.56	31.32	180.53

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

Sastādīja: _____ (Silvija Usāne)

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
1155.00	18 - 30 29.76	24 - 36 27.95	81 - 120 88.85	720 - 800 725.98	< 2 0.61	< 11 4.21

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 04.03.2026.

3-6 g.v. - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Oglh.	kcal
Četru graudu biezputra ar ievārījumu	*A01, A07	100	4.08	1.85	20.53	115.07
Graudu maize ar sviestu un tomātu	*A01, A07	30	1.64	2.74	6.51	57.24
Augļu tēja		100				
KOPĀ:		230	5.72	4.59	27.04	172.31

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Oglh.	kcal
Cūkgaļas kotlete	*A03	80	10.80	11.66	0.79	151.36
Kartupeļi vārīti		100	0.96	0.05	7.64	34.87
Piena mērce.	*A01	50	1.19	2.87	7.70	61.40
Burkānu salāti ar eļļu un saulespuķu sēklām.		50	1.02	3.97	2.51	49.88
Ogu sulas ķīselis		100	1.15	0.10	13.64	60.08
Biezpiena krēms	*A07	100	11.62	6.26	2.78	113.92
Kefīrs 2,5%	*A07	100	2.80	2.50	4.10	50.10
Dzeramais ūdens ar apelsīnu		100	0.04		0.56	2.43
KOPĀ:		680	29.58	27.43	39.71	524.04

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Oglh.	kcal
KARTUPEĻU PANKŪKAS	*A03	150	2.84	0.56	24.53	114.54
Skābais krējums 20%	*A07	20	0.52	3.92	0.68	40.08
Dzeramais ūdens ar apelsīnu		130	0.05		0.72	3.16
Āboli		70	0.14	0.07	5.39	22.75
KOPĀ:		370	3.55	4.56	31.32	180.53

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

Sastādīja: _____ (Silvija Usāne)

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

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Oglhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
1280.00	38.86	36.57	98.07	876.89	0.68	5.43

Apstiprinu: _____ (Ligija Frisfelde)

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 04.03.2026.

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	*A01, A07	80	3.26	1.48	16.42	92.06
Graudu maize ar sviestu un tomātu	*A01, A07	30	1.64	2.74	6.51	57.24
Augļu tēja		100				
KOPĀ:		210	4.90	4.22	22.93	149.30

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Cūkgaļas kotlete	*A03	50	6.75	7.29	0.49	94.60
Kartupeļi vārīti		100	0.96	0.05	7.64	34.87
Piena mērce.	*A01	50	1.19	2.87	7.70	61.40
Burkānu salāti ar eļļu un saulespuķu sēklām.		25	0.51	1.99	1.25	24.94
Ogu sulas ķīselis		80	0.92	0.08	10.91	48.06
Biezpiena krēms	*A07	50	5.81	3.13	1.39	56.96
Kefīrs 2,5%	*A07	100	2.80	2.50	4.10	50.10
Dzeramais ūdens ar apelsīnu		100	0.04		0.56	2.43
KOPĀ:		555	18.98	17.92	34.05	373.37

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
KARTUPEĻU PANKŪKAS	*A03	150	2.84	0.56	24.53	114.54
Skābais krējums 20%	*A07	20	0.52	3.92	0.68	40.08
Dzeramais ūdens ar apelsīnu		130	0.05		0.72	3.16
Āboli		70	0.14	0.07	5.39	22.75
KOPĀ:		370	3.55	4.56	31.32	180.53

*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
1135.00	27.44	26.69	88.30	703.20	0.61	3.93

Apstiprinu: _____
(Ligija Frisfelde)

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Četru graudu biezputra ar ievārījumu	*A01, A07	80	3.26	1.48	16.42	92.06
Graudu maize ar sviestu un tomātu	*A01, A07	30	1.64	2.74	6.51	57.24
Augļu tēja		100				
KOPĀ:		210	4.90	4.22	22.93	149.30

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Cūkgaļas kotlete	*A03	50	6.75	7.29	0.49	94.60
Kartupeļi vārīti		100	0.96	0.05	7.64	34.87
Piena mērce.	*A01	50	1.19	2.87	7.70	61.40
Burkānu salāti ar eļļu un saulespuķu sēklām.		25	0.51	1.99	1.25	24.94
Ogu sulas ķīselis		80	0.92	0.08	10.91	48.06
Biezpiena krēms	*A07	70	8.13	4.38	1.94	79.74
Kefīrs 2,5%	*A07	100	2.80	2.50	4.10	50.10
Dzeramais ūdens ar apelsīnu		100	0.04		0.56	2.43
KOPĀ:		575	21.31	19.17	34.60	396.15

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
KARTUPEĻU PANKŪKAS	*A03	150	2.84	0.56	24.53	114.54
Skābais krējums 20%	*A07	20	0.52	3.92	0.68	40.08
Dzeramais ūdens ar apelsīnu		130	0.05		0.72	3.16
Āboli		70	0.14	0.07	5.39	22.75
KOPĀ:		370	3.55	4.56	31.32	180.53

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

Sastādīja: _____ (Silvija Usāne)

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
1155.00	18 - 26 29.76	23 - 37 27.95	79 - 144 88.85	700 - 960 725.98	0.61	< 10 4.21