

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 06.03.2026.

1-2.g.v. - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Mannas biezputra ar ievārījumu	*A01, A07	100	4.49	2.22	16.26	102.99
Augļu tēja		100				
Graudu maize ar svaigu gurķi	*A01, A07	35	3.13	4.54	10.30	94.56
KOPĀ:		235	7.61	6.76	26.56	197.55

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Krāsnī cepti dārzeņi ar vistas gaļu	*A07	200	7.82	5.36	10.73	122.43
Vitamīnu mērce	*A07	50	1.56	3.66	1.90	46.83
Kefīrs 2,5%	*A07	100	2.80	2.50	4.10	50.10
Dzeramais ūdens ar ingveru un laimu		80	0.01		0.12	0.57
Dzērveņu uzputenis	*A01	50	0.64	0.07	6.34	28.59
Skolas piens 2,5%	*A07	100	3.20	2.50	4.70	54.10
KOPĀ:		580	16.03	14.10	27.89	302.61

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Krabju salāti		120	2.52	0.96	7.28	47.82
Rudzu maize ar sviestu	*A01, A07	35	1.76	6.04	11.51	107.46
Banāns		120	1.43	0.46	21.95	97.61
Dzeramais ūdens ar apelsīnu		130	0.05		0.72	3.16
KOPĀ:		405	5.76	7.47	41.45	256.05

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
	18 - 30	24 - 36	81 - 120	720 - 800	< 2	< 11
1220.00	29.41	28.33	95.91	756.20	0.28	4.67

Sastādīja: _____ (Silvija Usāne)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 06.03.2026.

3-6 g.v. - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Mannas biezputra ar ievārījumu	*A01, A07	100	4.49	2.22	16.26	102.99
Augļu tēja		100				
Graudu maize ar svaigu gurķi	*A01, A07	35	3.13	4.54	10.30	94.56
KOPĀ:		235	7.61	6.76	26.56	197.55

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Krāsnī cepti dārzeņi ar vistas gaļu	*A07	250	9.77	6.70	13.42	153.03
Vitamīnu mērce	*A07	50	1.56	3.66	1.90	46.83
Kefīrs 2,5%	*A07	100	2.80	2.50	4.10	50.10
Dzeraamais ūdens ar ingveru un laimu		80	0.01		0.12	0.57
Dzērveņu uzputenis	*A01	50	0.64	0.07	6.34	28.59
Skolas piens 2,5%	*A07	100	3.20	2.50	4.70	54.10
KOPĀ:		630	17.99	15.44	30.58	333.22

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Krabju salāti		150	3.15	1.20	9.09	59.78
Rudzu maize ar sviestu	*A01, A07	35	1.76	6.04	11.51	107.46
Banāns		200	2.38	0.76	36.58	162.68
Dzeraamais ūdens ar apelsīnu		130	0.05		0.72	3.16
KOPĀ:		515	7.34	8.01	57.90	333.07

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
1380.00	22 - 44 32.95	29 - 52 30.21	97 - 176 115.04	860 - 1170 863.84	< 2 0.34	< 11 4.67

Sastādīja: _____ (Silvija Usāne)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 06.03.2026.

1.-4. klase - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Mannas biezputra ar ievārījumu	*A01, A07	100	4.49	2.22	16.26	102.99
Augļu tēja		100				
Graudu maize ar svaigu gurķi	*A01, A07	35	3.13	4.54	10.30	94.56
KOPĀ:		235	7.61	6.76	26.56	197.55

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Krāsnī cepti dārzeņi ar vistas gaļu	*A07	150	5.86	4.02	8.05	91.82
Vitamīnu mērce	*A07	50	1.56	3.66	1.90	46.83
Kefīrs 2,5%	*A07	100	2.80	2.50	4.10	50.10
Dzeraamais ūdens ar ingveru un laimu		80	0.01		0.12	0.57
Dzērveņu uzputenis	*A01	50	0.64	0.07	6.34	28.59
Skolas piens 2,5%	*A07	100	3.20	2.50	4.70	54.10
KOPĀ:		530	14.08	12.76	25.21	272.00

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Krabju salāti		120	2.52	0.96	7.28	47.82
Rudzu maize ar sviestu	*A01, A07	35	1.76	6.04	11.51	107.46
Banāns		120	1.43	0.46	21.95	97.61
Dzeraamais ūdens ar apelsīnu		130	0.05		0.72	3.16
KOPĀ:		405	5.76	7.47	41.45	256.05

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
1170.00	12 - 28 27.45	16 - 29 26.99	55 - 113 93.23	490 - 750 725.59	< 2 0.21	< 10 4.67

Sastādīja: _____ (Silvija Usāne)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 06.03.2026.

5.-9. klase - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Mannas biezputra ar ievārījumu	*A01, A07	100	4.49	2.22	16.26	102.99
Augļu tēja		100				
Graudu maize ar svaigu gurķi	*A01, A07	35	3.13	4.54	10.30	94.56
KOPĀ:		235	7.61	6.76	26.56	197.55

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Krāsnī cepti dārzeņi ar vistas gaļu	*A07	200	7.82	5.36	10.73	122.43
Vitamīnu mērce	*A07	50	1.56	3.66	1.90	46.83
Kefīrs 2,5%	*A07	100	2.80	2.50	4.10	50.10
Dzeraamais ūdens ar ingveru un laimu		80	0.01		0.12	0.57
Dzērveņu uzputenis	*A01	50	0.64	0.07	6.34	28.59
Skolas piens 2,5%	*A07	100	3.20	2.50	4.70	54.10
KOPĀ:		580	16.03	14.10	27.89	302.61

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Krabju salāti		120	2.52	0.96	7.28	47.82
Rudzu maize ar sviestu	*A01, A07	35	1.76	6.04	11.51	107.46
Banāns		120	1.43	0.46	21.95	97.61
Dzeraamais ūdens ar apelsīnu		130	0.05		0.72	3.16
KOPĀ:		405	5.76	7.47	41.45	256.05

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
1220.00	18 - 36 29.41	23 - 37 28.33	79 - 144 95.91	700 - 960 756.20	< 2 0.28	< 10 4.67

Sastādīja: _____ (Silvija Usāne)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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