

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 07.07.2025.

1-2.g.v. - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Auzu pārslu biezputra ar ievārījumu	*A01, A07	100	5.59	2.98	32.41	178.86
Graudu maize ar sviestu un sieru	*A01, A07	20	2.93	4.03	4.84	67.35
Zāļu tēja		120				
KOPĀ:		240	8.52	7.02	37.24	246.21

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biešu zupa ar kāpostiem	*A07	100	0.95	1.66	5.85	42.16
Rudzu maize	*A01	20	1.21	0.24	8.17	39.68
Skābs krējums 25%	*A07	20	0.31	5.00	0.72	49.13
Vārīti makaroni	*A01	80	3.38	0.28	17.25	85.06
Vistas gaļas mērce.+	*A01, A07	40	3.40	3.37	1.65	50.50
Zaļumu salāti		30	0.37	1.60	0.53	18.01
Kefīrs 2,5%	*A07	80	2.24	2.00	3.28	40.08
Ūdens ar apelsīniem		100	0.01		0.22	0.95
KOPĀ:		470	11.87	14.15	37.68	325.56

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Cepeškrāsni cepti kartupeļi		120	2.19	3.50	17.84	111.66
Biezpiens ar krējumu	*A07	20 / 10	3.60	3.76	0.74	51.21
KOPĀ:		150	5.79	7.26	18.58	162.87

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
860.00	18 - 30 26.18	24 - 36 28.43	81 - 120 93.51	720 - 800 734.64	< 2 0.38	< 11 3.33

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 07.07.2025.

3-6 g.v. - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Auzu pārslu biezputra ar ievārījumu	*A01, A07	110	6.15	3.28	35.65	196.74
Graudu maize ar sviestu un sieru	*A01, A07	20	2.93	4.03	4.84	67.35
Zāļu tēja		120				
KOPĀ:		250	9.08	7.31	40.49	264.09

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biešu zupa ar kāpostiem	*A07	120	1.14	1.99	7.03	50.59
Rudzu maize	*A01	20	1.21	0.24	8.17	39.68
Skābs krējums 25%	*A07	30	0.47	7.50	1.08	73.69
Vārīti makaroni	*A01	100	4.22	0.35	21.56	106.33
Vistas gaļas mērcē.+	*A01, A07	50	4.25	4.21	2.07	63.12
Zaļumu salāti		50	0.61	2.67	0.89	30.01
Kefīrs 2,5%	*A07	100	2.80	2.50	4.10	50.10
Ūdens ar apelsīniem		100	0.01		0.22	0.95
KOPĀ:		570	14.71	19.47	45.11	414.47

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Cepeškrāsnī cepti kartupeļi		150	2.74	4.38	22.31	139.57
Biezpiens ar krējumu	*A07	20 / 10	3.60	3.76	0.74	51.21
KOPĀ:		180	6.34	8.14	23.05	190.78

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
1000.00	22 - 44 30.13	29 - 52 34.92	97 - 176 108.64	860 - 1170 869.35	< 2 0.46	< 11 3.66

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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