

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 10.02.2026.

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
Piparmētru tēja		80				
Sviestmaize ar zivs konservu	*A01, A07	17	1.53	3.74	5.88	63.28
KOPĀ:		177	4.79	5.21	22.31	155.34

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Vārīti rīsi	*A01	100	1.98	0.23	24.57	108.23
Vistas gaļas mērce.+	*A01, A07	30	5.15	2.03	1.24	43.82
Kefīrs 2,5%	*A07	20	0.56	0.50	0.82	10.02
Kāpostu-burkānu salāti		30	0.28	0.79	1.51	14.20
Ūdens ar apelsīniem		50			0.11	0.47
Rabarberu ķīselis		1			0.16	0.69
Putukrējums	*A07	23	0.56	7.88	1.17	77.82
KOPĀ:		254	8.54	11.42	29.58	255.25

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Kūka	*A01, A03	69	3.69	18.28	19.42	256.94
Āboli		150	0.30	0.15	11.55	48.75
Skolas piens 2,5%	*A07	25	0.80	0.63	1.18	13.53
KOPĀ:		244	4.79	19.05	32.14	319.22

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
675.00	18 - 30 18.13	24 - 36 35.69	81 - 120 84.02	720 - 800 729.81	< 2 0.12	< 11 1.11

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 10.02.2026.

3-6 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
Piparmētru tēja		80				
Sviestmaize ar zivs konservu	*A01, A07	35	3.15	7.69	12.11	130.28
KOPĀ:		195	6.41	9.17	28.53	222.33

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Vārīti rīsi	*A01	100	1.98	0.23	24.57	108.23
Vistas gaļas mērce.+	*A01, A07	50	8.58	3.38	2.07	73.03
Kefīrs 2,5%	*A07	100	2.80	2.50	4.10	50.10
Kāpostu-burkānu salāti		30	0.28	0.79	1.51	14.20
Ūdens ar apelsīniem		50			0.11	0.47
Rabarberu ķīselis		1			0.16	0.69
Putukrējums	*A07	35	0.86	11.98	1.78	118.41
KOPĀ:		366	14.50	18.88	34.30	365.14

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Kūka	*A01, A03	69	3.69	18.28	19.42	256.94
Āboli		150	0.30	0.15	11.55	48.75
Skolas piens 2,5%	*A07	100	3.20	2.50	4.70	54.10
KOPĀ:		319	7.19	20.93	35.67	359.79

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
880.00	22 - 44 28.11	29 - 52 48.98	97 - 176 98.50	860 - 1170 947.27	< 2 0.14	< 11 1.25

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 10.02.2026.

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	50	2.04	0.92	10.26	57.54
Piparmētru tēja		80				
Sviestmaize ar zivs konservu	*A01, A07	10	0.90	2.20	3.46	37.22
KOPĀ:		140	2.94	3.12	13.72	94.76

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Vārīti rīsi	*A01	100	1.98	0.23	24.57	108.23
Vistas gaļas mērce.+	*A01, A07	25	4.29	1.69	1.03	36.52
Kefīrs 2,5%	*A07	20	0.56	0.50	0.82	10.02
Kāpostu-burkānu salāti		30	0.28	0.79	1.51	14.20
Ūdens ar apelsīniem		50			0.11	0.47
Rabarberu ķīselis		1			0.16	0.69
Putukrējums	*A07	10	0.24	3.42	0.51	33.83
KOPĀ:		236	7.36	6.63	28.71	203.97

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Kūka	*A01, A03	69	3.69	18.28	19.42	256.94
Āboli		150	0.30	0.15	11.55	48.75
Skolas piens 2,5%	*A07	20	0.64	0.50	0.94	10.82
KOPĀ:		239	4.63	18.93	31.91	316.51

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
615.00	12 - 28 14.94	16 - 29 28.68	55 - 113 74.34	490 - 750 615.24	< 2 0.12	< 10 0.67

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 10.02.2026.

5.-9. 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
Piparmētru tēja		80				
Sviestmaize ar zivs konservu	*A01, A07	17	1.53	3.74	5.88	63.28
KOPĀ:		177	4.79	5.21	22.31	155.34

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Vārīti rīsi	*A01	100	1.98	0.23	24.57	108.23
Vistas gaļas mērce.+	*A01, A07	30	5.15	2.03	1.24	43.82
Kefīrs 2,5%	*A07	20	0.56	0.50	0.82	10.02
Kāpostu-burkānu salāti		30	0.28	0.79	1.51	14.20
Ūdens ar apelsīniem		50			0.11	0.47
Rabarberu ķīselis		1			0.16	0.69
Putukrējums	*A07	23	0.56	7.88	1.17	77.82
KOPĀ:		254	8.54	11.42	29.58	255.25

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Kūka	*A01, A03	69	3.69	18.28	19.42	256.94
Āboli		150	0.30	0.15	11.55	48.75
Skolas piens 2,5%	*A07	25	0.80	0.63	1.18	13.53
KOPĀ:		244	4.79	19.05	32.14	319.22

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
675.00	18 - 36 18.13	23 - 37 35.69	79 - 144 84.02	700 - 960 729.81	< 2 0.12	< 10 1.11

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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