

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 10.04.2026.

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
Augļu tēja		80				
Graudu maize ar sviestu un tomātu	*A01, A07	30	1.64	2.74	6.51	57.24
	KOPĀ:	190	4.90	4.22	22.93	149.30

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Cūkgaļas plov,		80	4.19	3.05	6.99	72.14
Skābs krējums 25%	*A07	10	0.16	2.50	0.36	24.56
Rīvētu burkānu salāti ar skābo krējumu 20% un ķiploku	*A07	35	0.35	1.07	1.89	18.60
Skābais krējums 20%	*A07	10	0.26	1.96	0.34	20.04
Rudzu maize	*A01	80	4.84	0.96	32.68	158.72
Dzeramais ūdens ar apelsīnu		30	0.01		0.17	0.73
Cūkgaļas-pupiņu zupa		80	3.44	2.67	5.99	61.76
	KOPĀ:	325	13.24	12.21	48.42	356.56

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Piena zupa ar nūdelēm.	*A01, A03, A07	100	4.45	2.70	13.35	95.49
Sviestmaize ar zivs konservu	*A01, A07	30	2.70	6.59	10.38	111.67
Āboli		200	0.40	0.20	15.40	65.00
	KOPĀ:	330	7.55	9.49	39.13	272.15

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
	18 - 30	24 - 36	81 - 120	720 - 800	< 2	< 11
845.00	25.70	25.92	110.48	778.01	0.45	1.68

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 10.04.2026.

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	100	4.08	1.85	20.53	115.07
Augļu tēja		80				
Graudu maize ar sviestu un tomātu	*A01, A07	30	1.64	2.74	6.51	57.24
KOPĀ:		210	5.72	4.59	27.04	172.31

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Cūkgaļas plovš,		100	5.23	3.81	8.74	90.18
Skābs krējums 25%	*A07	10	0.16	2.50	0.36	24.56
Rīvētu burkānu salāti ar skābo krējumu 20% un ķiploku	*A07	35	0.35	1.07	1.89	18.60
Skābais krējums 20%	*A07	10	0.26	1.96	0.34	20.04
Rudzu maize	*A01	80	4.84	0.96	32.68	158.72
Dzeramais ūdens ar apelsīnu		30	0.01		0.17	0.73
Cūkgaļas-pupiņu zupa		100	4.30	3.34	7.48	77.21
KOPĀ:		365	15.15	13.64	51.66	390.04

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Piena zupa ar nūdelēm.	*A01, A03, A07	150	6.68	4.05	20.02	143.23
Sviestmaize ar zivs konservu	*A01, A07	30	2.70	6.59	10.38	111.67
Āboli		200	0.40	0.20	15.40	65.00
KOPĀ:		380	9.78	10.84	45.80	319.90

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
955.00	22 - 44 30.65	29 - 52 29.07	97 - 176 124.50	860 - 1170 882.25	< 2 0.61	< 11 2.32

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 10.04.2026.

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
Augļu tēja		80				
Graudu maize ar sviestu un tomātu	*A01, A07	30	1.64	2.74	6.51	57.24
KOPĀ:		190	4.90	4.22	22.93	149.30

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Cūkgaļas plovš,		80	4.19	3.05	6.99	72.14
Skābs krējums 25%	*A07	10	0.16	2.50	0.36	24.56
Rīvētu burkānu salāti ar skābo krējumu 20% un ķiploku	*A07	35	0.35	1.07	1.89	18.60
Skābais krējums 20%	*A07	10	0.26	1.96	0.34	20.04
Rudzu maize	*A01	80	4.84	0.96	32.68	158.72
Dzeramais ūdens ar apelsīnu		30	0.01		0.17	0.73
Cūkgaļas-pupiņu zupa		50	2.15	1.67	3.74	38.60
KOPĀ:		295	11.95	11.21	46.17	333.40

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Piena zupa ar nūdelēm.	*A01, A03, A07	80	3.56	2.16	10.68	76.39
Sviestmaize ar zivs konservu	*A01, A07	30	2.70	6.59	10.38	111.67
Āboli		200	0.40	0.20	15.40	65.00
KOPĀ:		310	6.66	8.95	36.46	253.06

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
795.00	12 - 28 23.52	16 - 29 24.38	55 - 113 105.56	490 - 750 735.75	< 2 0.38	< 10 1.51

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 10.04.2026.

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
Augļu tēja		80				
Graudu maize ar sviestu un tomātu	*A01, A07	30	1.64	2.74	6.51	57.24
	KOPĀ:	190	4.90	4.22	22.93	149.30

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Cūkgaļas plovš,		80	4.19	3.05	6.99	72.14
Skābs krējums 25%	*A07	10	0.16	2.50	0.36	24.56
Rīvētu burkānu salāti ar skābo krējumu 20% un ķiploku	*A07	35	0.35	1.07	1.89	18.60
Skābais krējums 20%	*A07	10	0.26	1.96	0.34	20.04
Rudzu maize	*A01	80	4.84	0.96	32.68	158.72
Dzeramais ūdens ar apelsīnu		30	0.01		0.17	0.73
Cūkgaļas-pupiņu zupa		80	3.44	2.67	5.99	61.76
	KOPĀ:	325	13.24	12.21	48.42	356.56

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Piena zupa ar nūdelēm.	*A01, A03, A07	100	4.45	2.70	13.35	95.49
Sviestmaize ar zivs konservu	*A01, A07	30	2.70	6.59	10.38	111.67
Āboli		200	0.40	0.20	15.40	65.00
	KOPĀ:	330	7.55	9.49	39.13	272.15

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
845.00	18 - 36 25.70	23 - 37 25.92	79 - 144 110.48	700 - 960 778.01	< 2 0.45	< 10 1.68

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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