

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 10.07.2025.

1-2.g.v. - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Miežu pārslu putra	*A01, A07	120	1.23	0.62	5.84	33.84
Karkādes tēja		80				
Grudu maize ar šokolādes sviestu	*A01	30	2.20	1.42	8.60	55.98
KOPĀ:		230	3.43	2.04	14.44	89.82

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Svaigu kāpostu zupa		80	0.55	4.23	3.79	55.38
Rudzu maize	*A01	35	2.12	0.42	14.30	69.44
Skābs krējums 25%	*A07	30	0.47	7.50	1.08	73.69
Vārīti griķi		80	2.20	0.87	14.92	76.37
Vistas gaļas bumbiņas krējuma mērcē	*A01, A03	50	4.40	2.04	3.35	49.39
Kāpostu-burkānu salāti		30	0.28	0.79	1.51	14.20
Kefīrs 2,5%	*A07	80	2.24	2.00	3.28	40.08
Dzeramais ūdens ar apelsīnu		80	0.03		0.45	1.95
KOPĀ:		465	12.28	17.85	42.68	380.50

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biezpiena plāceņi	*A01, A03, A07	50	7.17	4.26	3.51	81.03
Ievārījums		20			7.80	31.19
Skolas piens 2,5%	*A07	80	2.56	2.00	3.76	43.28
KOPĀ:		150	9.73	6.26	15.06	155.50

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
845.00	18 - 30 25.44	24 - 36 26.15	81 - 120 72.17	720 - 800 625.82	< 2 0.20	< 11 0.91

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 10.07.2025.

3-6 g.v. - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Miežu pārslu putra	*A01, A07	120	1.23	0.62	5.84	33.84
Karkādes tēja		80				
Grudu maize ar šokolādes sviestu	*A01	30	2.20	1.42	8.60	55.98
KOPĀ:		230	3.43	2.04	14.44	89.82

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Svaigu kāpostu zupa		120	0.82	6.34	5.69	83.07
Rudzu maize	*A01	35	2.12	0.42	14.30	69.44
Skābs krējums 25%	*A07	30	0.47	7.50	1.08	73.69
Vārīti griķi		110	3.03	1.20	20.51	105.01
Vistas gaļas bumbiņas krējuma mērcē	*A01, A03	75	6.59	3.06	5.03	74.09
Kāpostu-burkānu salāti		40	0.37	1.05	2.01	18.94
Kefīrs 2,5%	*A07	100	2.80	2.50	4.10	50.10
Dzeramais ūdens ar apelsīnu		80	0.03		0.45	1.95
KOPĀ:		590	16.23	22.08	53.17	476.28

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biezpiena plāceņi	*A01, A03, A07	75	10.75	6.39	5.26	121.54
Ievārījums		20			7.80	31.19
Skolas piens 2,5%	*A07	100	3.20	2.50	4.70	54.10
KOPĀ:		195	13.95	8.89	17.76	206.83

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
1015.00	22 - 44 33.61	29 - 52 33.01	97 - 176 85.36	860 - 1170 772.94	< 2 0.29	< 11 1.36