

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 10.08.2026.

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	100	4.08	1.85	20.53	115.07
Piparmētru tēja ar citronu		80	0.03	0.01	0.11	0.64
Graudu maize ar svaigu gurķi	*A01, A07	30	2.68	3.89	8.83	81.05
KOPĀ:		210	6.79	5.75	29.47	196.76

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Vistas buljona zupa	*A01, A07	120	1.04	1.45	4.66	35.84
Skābs krējums 25%	*A07	30	0.47	7.50	1.08	73.69
Vārīti griķi		80	2.20	0.87	14.92	76.37
Maltās gaļas mērce.	*A01	50	7.36	3.82	1.80	70.98
Kāpostu salāti		30	0.38	2.15	1.03	25.03
Kefīrs 2,5%	*A07	80	2.24	2.00	3.28	40.08
Ūdens ar apelsīniem		80	0.01		0.17	0.76
KOPĀ:		470	13.70	17.80	26.94	322.75

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Piena zupa ar burtiņu makaroniem	*A01, A07	120	5.62	2.42	18.66	118.87
Sviestmaize ar zivs konservu	*A01, A07	30	2.70	6.59	10.38	111.67
Āboli		120	0.24	0.12	9.24	39.00
KOPĀ:		270	8.56	9.13	38.28	269.54

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
	18 - 30	24 - 36	81 - 120	720 - 800	< 2	< 11
950.00	29.05	32.67	94.69	789.04	0.51	1.12

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 10.08.2026.

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
Piparmētru tēja ar citronu		80	0.03	0.01	0.11	0.64
Graudu maize ar svaigu gurķi	*A01, A07	30	2.68	3.89	8.83	81.05
KOPĀ:		210	6.79	5.75	29.47	196.76

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Vistas buljona zupa	*A01, A07	120	1.04	1.45	4.66	35.84
Skābs krējums 25%	*A07	30	0.47	7.50	1.08	73.69
Vārīti griķi		80	2.20	0.87	14.92	76.37
Maltās gaļas mērce.	*A01	50	7.36	3.82	1.80	70.98
Kāpostu salāti		30	0.38	2.15	1.03	25.03
Kefīrs 2,5%	*A07	80	2.24	2.00	3.28	40.08
Ūdens ar apelsīniem		80	0.01		0.17	0.76
KOPĀ:		470	13.70	17.80	26.94	322.75

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Piena zupa ar burtiņu makaroniem	*A01, A07	120	5.62	2.42	18.66	118.87
Sviestmaize ar zivs konservu	*A01, A07	30	2.70	6.59	10.38	111.67
Āboli		120	0.24	0.12	9.24	39.00
KOPĀ:		270	8.56	9.13	38.28	269.54

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
950.00	22 - 44 29.05	29 - 52 32.67	97 - 176 94.69	860 - 1170 789.04	< 2 0.51	< 11 1.12

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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