

## Valmieras Zaļā skola

## Ēdienkarte - 10.10.2024.

1-2.g.v. - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Rīsu pārslu biezputra ar ievārījumu (ID: 17230) *A07	110	4.36	2.38	21.74	125.76
Miežu kafija IECIENĪTĀ (ID: 17238)	80	2.02	0.54	2.82	24.21
Graudu maize ar pastēti (ID: 17285) *A01, A09	35	2.57	1.66	10.03	65.31
<b>KOPĀ:</b>	<b>225</b>	<b>8.94</b>	<b>4.57</b>	<b>34.59</b>	<b>215.28</b>

Pusdienas	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Kartupeļi vārīti (ID: 17231)	100	0.96	0.05	7.64	34.87
Cūkgaļas šnicele. (ID: 57574) *A01, A07	50	7.54	4.06	1.46	72.56
Biešu salāti (ID: 16620)	60	1.10	3.58	6.10	60.98
Kefīrs 2,5% (ID: 16679) *A07	80	2.24	2.00	3.28	40.08
Svaigo ogu dzēriens (ID: 16789)	80	0.08	0.02	1.40	6.14
Piena mērce. (ID: 38140) *A01	35	0.84	2.01	5.39	42.98
<b>KOPĀ:</b>	<b>405</b>	<b>12.75</b>	<b>11.72</b>	<b>25.28</b>	<b>257.62</b>

Launags	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Piena zupa ar burtiņu makaroniem (ID: 17232) *A01, A07	100	4.68	2.01	15.55	99.06
Sviestmaize ar zivs konservu (ID: 17267) *A01, A07	40	3.60	8.79	13.84	148.89
<b>KOPĀ:</b>	<b>140</b>	<b>8.28</b>	<b>10.80</b>	<b>29.39</b>	<b>247.95</b>

\*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
	18 - 30	24 - 36	81 - 120	720 - 800	< 2	< 11
<b>770.00</b>	<b>29.98</b>	<b>27.10</b>	<b>89.26</b>	<b>720.84</b>	<b>0.35</b>	<b>2.02</b>

Sastādīja: \_\_\_\_\_ (Daiga Karnīte)

Apstiprinu: \_\_\_\_\_ (Ligija Frišfelde)

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

## Valmieras Zaļā skola

## Ēdienkarte - 10.10.2024.

3-6 g.v. - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Rīsu pārslu biezputra ar ievārījumu (ID: 17230) *A07	130	5.15	2.81	25.69	148.62
Miežu kafija IECIENĪTĀ (ID: 17238)	100	2.53	0.67	3.52	30.26
Graudu maize ar pastēti (ID: 17285) *A01, A09	35	2.57	1.66	10.03	65.31
<b>KOPĀ:</b>	<b>265</b>	<b>10.24</b>	<b>5.14</b>	<b>39.25</b>	<b>244.19</b>

Pusdienas	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Kartupeļi vārīti (ID: 17231)	120	1.15	0.06	9.17	41.85
Cūkgaļas Šnicele. (ID: 57574) *A01, A07	55	8.30	4.47	1.61	79.82
Biešu salāti (ID: 16620)	80	1.46	4.77	8.14	81.30
Kefīrs 2,5% (ID: 16679) *A07	100	2.80	2.50	4.10	50.10
Svaigo ogu dzēriens (ID: 16789)	80	0.08	0.02	1.40	6.14
Piena mērce. (ID: 38140) *A01	50	1.19	2.87	7.70	61.40
<b>KOPĀ:</b>	<b>485</b>	<b>14.98</b>	<b>14.69</b>	<b>32.12</b>	<b>320.62</b>

Launags	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Piena zupa ar burtiņu makaroniem (ID: 17232) *A01, A07	150	7.02	3.02	23.33	148.59
Sviestmaize ar zivs konservu (ID: 17267) *A01, A07	40	3.60	8.79	13.84	148.89
<b>KOPĀ:</b>	<b>190</b>	<b>10.62</b>	<b>11.81</b>	<b>37.17</b>	<b>297.48</b>

\*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
940.00	22 - 44 35.84	29 - 52 31.64	97 - 176 108.54	860 - 1170 862.29	< 2 0.48	< 11 2.42

Sastādīja: \_\_\_\_\_ (Daiga Karnīte)

Apstiprinu: \_\_\_\_\_ (Ligija Frišfelde)

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

## Valmieras Zaļā skola

## Ēdienkarte - 10.10.2024.

1.-4. klase - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Rīsu pārslu biezputra ar ievārījumu (ID: 17230) *A07	150	5.94	3.24	29.64	171.49
Miežu kafija IECIENĪTĀ (ID: 17238)	120	3.03	0.81	4.23	36.31
Graudu maize ar pastēti (ID: 17285) *A01, A09	35	2.57	1.66	10.03	65.31
<b>KOPĀ:</b>	<b>305</b>	<b>11.54</b>	<b>5.71</b>	<b>43.90</b>	<b>273.11</b>

Pusdienas	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Kartupeļi vārīti (ID: 17231)	150	1.43	0.08	11.46	52.31
Cūkgaļas Šnicele. (ID: 57574) *A01, A07	75	11.31	6.09	2.19	108.84
Biešu salāti (ID: 16620)	75	1.37	4.47	7.63	76.22
Kefīrs 2,5% (ID: 16679) *A07	120	3.36	3.00	4.92	60.12
Svaigo ogu dzēriens (ID: 16789)	100	0.10	0.03	1.76	7.68
Piena mērce. (ID: 38140) *A01	50	1.19	2.87	7.70	61.40
<b>KOPĀ:</b>	<b>570</b>	<b>18.77</b>	<b>16.54</b>	<b>35.66</b>	<b>366.58</b>

Launags	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Piena zupa ar burtiņu makaroniem (ID: 17232) *A01, A07	150	7.02	3.02	23.33	148.59
Sviestmaize ar zivs konservu (ID: 17267) *A01, A07	40	3.60	8.79	13.84	148.89
<b>KOPĀ:</b>	<b>190</b>	<b>10.62</b>	<b>11.81</b>	<b>37.17</b>	<b>297.48</b>

\*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
1065.00	40.93	34.06	116.73	937.16	0.51	2.90

Sastādīja: \_\_\_\_\_ (Daiga Karnīte)

Apstiprinu: \_\_\_\_\_ (Ligija Frišfelde)

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

## Valmieras Zaļā skola

## Ēdienkarte - 10.10.2024.

5.-9. klase - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Rīsu pārslu biezputra ar ievārījumu (ID: 17230) *A07	180	7.13	3.89	35.57	205.79
Miežu kafija IECIENĪTĀ (ID: 17238)	150	3.79	1.01	5.28	45.39
Graudu maize ar pastēti (ID: 17285) *A01, A09	35	2.57	1.66	10.03	65.31
<b>KOPĀ:</b>	<b>365</b>	<b>13.48</b>	<b>6.56</b>	<b>50.89</b>	<b>316.49</b>

Pusdienas	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Kartupeļi vārīti (ID: 17231)	150	1.43	0.08	11.46	52.31
Cūkgaļas Šnicele. (ID: 57574) *A01, A07	75	11.31	6.09	2.19	108.84
Biešu salāti (ID: 16620)	100	1.83	5.96	10.17	101.63
Kefīrs 2,5% (ID: 16679) *A07	180	5.04	4.50	7.38	90.18
Svaigo ogu dzēriens (ID: 16789)	100	0.10	0.03	1.76	7.68
Piena mērce. (ID: 38140) *A01	55	1.31	3.16	8.47	67.54
<b>KOPĀ:</b>	<b>660</b>	<b>21.03</b>	<b>19.82</b>	<b>41.43</b>	<b>428.19</b>

Launags	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Piena zupa ar burtiņu makaroniem (ID: 17232) *A01, A07	200	9.36	4.03	31.11	198.12
Sviestmaize ar zivs konservu (ID: 17267) *A01, A07	40	3.60	8.79	13.84	148.89
<b>KOPĀ:</b>	<b>240</b>	<b>12.96</b>	<b>12.82</b>	<b>44.95</b>	<b>347.00</b>

\*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
1265.00	18 - 36 47.48	23 - 37 39.19	79 - 144 137.27	700 - 960 1091.68	< 2 0.59	< 10 3.48

Sastādīja: \_\_\_\_\_ (Daiga Karnīte)

Apstiprinu: \_\_\_\_\_ (Ligija Frišfelde)

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