Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 10.11.2026.

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 ar citronu		80	0.03	0.01	0.11	0.64
Graudu maize ar sviestu un tomātu	*A01, A07	30	1.64	2.74	6.51	57.24
	KOPĀ:	**190**	**4.93**	**4.23**	**23.04**	**149.94**

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Cepeškrāsnī cepti kartupeļi		120	2.19	3.50	17.84	111.66
Sautēti skābēti kāposti.		30	0.38	0.75	1.72	15.21
piena cīsiņš	*A07	40	3.12	4.32	0.72	54.24
Rudzu maize	*A01	50	3.03	0.60	20.43	99.20
Aveņu uzpūtenis	*A01	30	1.28	0.13	9.88	45.78
Ūdens ar apelsīniem		80	0.01		0.17	0.76
Skolas piens 2,5%	*A07	50	1.60	1.25	2.35	27.05
	KOPĀ:	**400**	**11.61**	**10.55**	**53.12**	**353.90**

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Kliju maize ar sieru un desu	*A01, A07	100	8.36	13.61	23.14	248.53
Dzeramais ūdens ar apelsīnu		30	0.01		0.17	0.73
Āboli		60	0.12	0.06	4.62	19.50
	KOPĀ:	**190**	**8.49**	**13.67**	**27.93**	**268.76**

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
780.00	18 - 30 25.04	24 - 36 28.45	81 - 120 104.09	720 - 800 772.59	< 2 0.19	< 11 4.62

Sastādīja: _____ (Silvija Usāne)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 10.11.2026.

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 ar citronu		80	0.03	0.01	0.11	0.64
Graudu maize ar sviestu un tomātu	*A01, A07	30	1.64	2.74	6.51	57.24
	KOPĀ:	**190**	**4.93**	**4.23**	**23.04**	**149.94**

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Cepeškrāsnī cepti kartupeļi		120	2.19	3.50	17.84	111.66
Sautēti skābēti kāposti.		30	0.38	0.75	1.72	15.21
piena cīsiņš	*A07	40	3.12	4.32	0.72	54.24
Rudzu maize	*A01	50	3.03	0.60	20.43	99.20
Aveņu uzpūtenis	*A01	30	1.28	0.13	9.88	45.78
Ūdens ar apelsīniem		80	0.01		0.17	0.76
Skolas piens 2,5%	*A07	50	1.60	1.25	2.35	27.05
	KOPĀ:	**400**	**11.61**	**10.55**	**53.12**	**353.90**

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Kliju maize ar sieru un desu	*A01, A07	100	8.36	13.61	23.14	248.53
Dzeramais ūdens ar apelsīnu		30	0.01		0.17	0.73
Āboli		60	0.12	0.06	4.62	19.50
	KOPĀ:	**190**	**8.49**	**13.67**	**27.93**	**268.76**

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
780.00	22 - 44 **25.04**	29 - 52 **28.45**	97 - 176 **104.09**	860 - 1170 **772.59**	< 2 **0.19**	< 11 **4.62**

Sastādīja: _____ (Silvija Usāne)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 10.11.2026.

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
Piparmētru tēja ar citronu		80	0.03	0.01	0.11	0.64
Graudu maize ar sviestu un tomātu	*A01, A07	30	1.64	2.74	6.51	57.24
	KOPĀ:	**190**	**4.93**	**4.23**	**23.04**	**149.94**

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Cepeškrāsnī cepti kartupeļi		120	2.19	3.50	17.84	111.66
Sautēti skābēti kāposti.		30	0.38	0.75	1.72	15.21
piena cīsiņš	*A07	40	3.12	4.32	0.72	54.24
Rudzu maize	*A01	50	3.03	0.60	20.43	99.20
Aveņu uzpūtenis	*A01	30	1.28	0.13	9.88	45.78
Ūdens ar apelsīniem		80	0.01		0.17	0.76
Skolas piens 2,5%	*A07	50	1.60	1.25	2.35	27.05
	KOPĀ:	**400**	**11.61**	**10.55**	**53.12**	**353.90**

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Kliju maize ar sieru un desu	*A01, A07	100	8.36	13.61	23.14	248.53
Dzeramais ūdens ar apelsīnu		30	0.01		0.17	0.73
Āboli		60	0.12	0.06	4.62	19.50
	KOPĀ:	**190**	**8.49**	**13.67**	**27.93**	**268.76**

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
780.00	12 - 28 **25.04**	16 - 29 **28.45**	55 - 113 **104.09**	490 - 750 **772.59**	< 2 **0.19**	< 10 **4.62**

Sastādīja: _____ (Silvija Usāne)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 10.11.2026.

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 ar citronu		80	0.03	0.01	0.11	0.64
Graudu maize ar sviestu un tomātu	*A01, A07	30	1.64	2.74	6.51	57.24
	KOPĀ:	**190**	**4.93**	**4.23**	**23.04**	**149.94**

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Cepeškrāsnī cepti kartupeļi		120	2.19	3.50	17.84	111.66
Sautēti skābēti kāposti.		30	0.38	0.75	1.72	15.21
piena cīsiņš	*A07	40	3.12	4.32	0.72	54.24
Rudzu maize	*A01	50	3.03	0.60	20.43	99.20
Aveņu uzpūtenis	*A01	30	1.28	0.13	9.88	45.78
Ūdens ar apelsīniem		80	0.01		0.17	0.76
Skolas piens 2,5%	*A07	50	1.60	1.25	2.35	27.05
	KOPĀ:	**400**	**11.61**	**10.55**	**53.12**	**353.90**

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Kliju maize ar sieru un desu	*A01, A07	100	8.36	13.61	23.14	248.53
Dzeramais ūdens ar apelsīnu		30	0.01		0.17	0.73
Āboli		60	0.12	0.06	4.62	19.50
	KOPĀ:	**190**	**8.49**	**13.67**	**27.93**	**268.76**

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
780.00	18 - 36 **25.04**	23 - 37 **28.45**	79 - 144 **104.09**	700 - 960 **772.59**	< 2 **0.19**	< 10 **4.62**

Sastādīja: _____ (Silvija Usāne)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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