

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 10.12.2025.

1-2.g.v. - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biezpiens ar krējumu	*A07	30 / 10	5.27	4.66	0.94	66.79
piena cīsiņš	*A07	15	1.17	1.62	0.27	20.34
Sviestmaize	*A01, A07	15	1.35	3.30	5.19	55.83
Piparmētru tēja ar citronu		80	0.03	0.01	0.11	0.64
KOPĀ:		150	7.82	9.59	6.51	143.60

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Makaroni ar gaļu	*A01	75	7.55	3.64	36.02	207.03
Tomātu mērce SKOLĀM		10	0.29	0.45	0.05	5.43
Burkānu-gurķu salāti,	*A03, A10	30	0.27	3.34	0.91	34.74
Ogu sulas ķīselis		80	0.92	0.08	10.91	48.06
Cepumu krēms		30	0.70	7.26	4.52	86.20
Kefīrs 2,5%	*A07	50	1.40	1.25	2.05	25.05
Ūdens ar apelsīniem		80	0.01		0.17	0.76
KOPĀ:		355	11.14	16.02	54.63	407.27

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
ātrā kefīra kūka	*A01, A03, A07	75	6.23	1.88	37.04	189.98
Skolas piens 2,5%	*A07	20	0.64	0.50	0.94	10.82
KOPĀ:		95	6.87	2.38	37.98	200.80

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
600.00	18 - 30 25.83	24 - 36 27.99	81 - 120 99.12	720 - 800 751.67	< 2 0.02	< 11 10.21

Sastādīja: _____ (Silvija Usāne)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 10.12.2025.

3-6 g.v. - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biezpiens ar krējumu	*A07	40 / 20	7.20	7.52	1.48	102.42
piena cīsiņš	*A07	30	2.34	3.24	0.54	40.68
Sviestmaize	*A01, A07	15	1.35	3.30	5.19	55.83
Piparmētru tēja ar citronu		80	0.03	0.01	0.11	0.64
KOPĀ:		185	10.92	14.07	7.32	199.57

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Makaroni ar gaļu	*A01	100	10.06	4.85	48.03	276.04
Tomātu mērce SKOLĀM		10	0.29	0.45	0.05	5.43
Burkānu-gurķu salāti,	*A03, A10	30	0.27	3.34	0.91	34.74
Ogu sulas ķīselis		80	0.92	0.08	10.91	48.06
Cepumu krēms		30	0.70	7.26	4.52	86.20
Kefīrs 2,5%	*A07	50	1.40	1.25	2.05	25.05
Ūdens ar apelsīniem		80	0.01		0.17	0.76
KOPĀ:		380	13.65	17.23	66.64	476.28

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
ātrā kefīra kūka	*A01, A03, A07	75	6.23	1.88	37.04	189.98
Skolas piens 2,5%	*A07	20	0.64	0.50	0.94	10.82
KOPĀ:		95	6.87	2.38	37.98	200.80

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
660.00	22 - 44 31.44	29 - 52 33.68	97 - 176 111.94	860 - 1170 876.64	< 2 0.02	< 11 10.21

Sastādīja: _____ (Silvija Usāne)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 10.12.2025.

1.-4. klase - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biezpiens ar krējumu	*A07	30 / 10	5.27	4.66	0.94	66.79
piena cīsiņš	*A07	15	1.17	1.62	0.27	20.34
Sviestmaize	*A01, A07	15	1.35	3.30	5.19	55.83
Piparmētru tēja ar citronu		80	0.03	0.01	0.11	0.64
KOPĀ:		150	7.82	9.59	6.51	143.60

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Makaroni ar gaļu	*A01	75	7.55	3.64	36.02	207.03
Tomātu mērce SKOLĀM		10	0.29	0.45	0.05	5.43
Burkānu-gurķu salāti,	*A03, A10	30	0.27	3.34	0.91	34.74
Ogu sulas ķīselis		80	0.92	0.08	10.91	48.06
Cepumu krēms		30	0.70	7.26	4.52	86.20
Kefīrs 2,5%	*A07	50	1.40	1.25	2.05	25.05
Ūdens ar apelsīniem		80	0.01		0.17	0.76
KOPĀ:		355	11.14	16.02	54.63	407.27

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
ātrā kefīra kūka	*A01, A03, A07	50	4.15	1.25	24.70	126.65
Skolas piens 2,5%	*A07	20	0.64	0.50	0.94	10.82
KOPĀ:		70	4.79	1.75	25.64	137.47

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
575.00	12 - 28 23.75	16 - 29 27.36	55 - 113 86.77	490 - 750 688.34	< 2 0.02	< 10 7.62

Sastādīja: _____ (Silvija Usāne)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 10.12.2025.

5.-9. klase - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biezpiens ar krējumu *A07	30 / 10	5.27	4.66	0.94	66.79
piena cīsiņš *A07	15	1.17	1.62	0.27	20.34
Sviestmaize *A01, A07	15	1.35	3.30	5.19	55.83
Piparmētru tēja ar citronu	80	0.03	0.01	0.11	0.64
KOPĀ:	150	7.82	9.59	6.51	143.60

Pusdienas	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Makaroni ar gaļu *A01	100	10.06	4.85	48.03	276.04
Tomātu mērce SKOLĀM	10	0.29	0.45	0.05	5.43
Burkānu-gurķu salāti, *A03, A10	30	0.27	3.34	0.91	34.74
Ogu sulas ķīselis	80	0.92	0.08	10.91	48.06
Cepumu krēms	30	0.70	7.26	4.52	86.20
Kefīrs 2,5% *A07	50	1.40	1.25	2.05	25.05
Ūdens ar apelsīniem	80	0.01		0.17	0.76
KOPĀ:	380	13.65	17.23	66.64	476.28

Launags	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
ātrā kefīra kūka *A01, A03, A07	50	4.15	1.25	24.70	126.65
Skolas piens 2,5% *A07	20	0.64	0.50	0.94	10.82
KOPĀ:	70	4.79	1.75	25.64	137.47

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
600.00	18 - 36 26.27	23 - 37 28.57	79 - 144 98.78	700 - 960 757.35	< 2 0.02	< 10 7.62

Sastādīja: _____ (Silvija Usāne)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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