

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 11.02.2026.

1-2.g.v. - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Mannas biezputra ar ievārījumu	*A01, A07	100	4.49	2.22	16.26	102.99
Augļu tēja		80				
Graudu maize ar sviestu un tomātu	*A01, A07	35	1.91	3.19	7.59	66.78
KOPĀ:		215	6.40	5.42	23.85	169.77

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biešu zupa.		100	1.02	0.40	6.50	33.68
Skābs krējums 25%	*A07	20	0.31	5.00	0.72	49.13
Rudzu maize	*A01	30	1.82	0.36	12.26	59.52
Kartupeļu biezenis	*A07	100	1.99	2.32	13.92	84.48
Cūkgaļas kotlete	*A03	50	6.75	7.29	0.49	94.60
Piena mērce.	*A01	30	0.72	1.72	4.62	36.84
Ķīnas kāpostu un gurķu salāti,		50	0.46	1.96	0.72	22.39
Skolas piens 2,5%	*A07	20	0.64	0.50	0.94	10.82
Dzeramais ūdens ar apelsīnu		80	0.03		0.45	1.95
KOPĀ:		480	13.73	19.56	40.61	393.40

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Kliju maize ar sieru un desu	*A01, A07	60	5.02	8.17	13.89	149.12
Skolas piens 2,5%	*A07	80	2.56	2.00	3.76	43.28
Āboli		120	0.24	0.12	9.24	39.00
KOPĀ:		260	7.82	10.29	26.89	231.40

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
955.00	18 - 30 27.95	24 - 36 35.26	81 - 120 91.35	720 - 800 794.57	< 2 0.39	< 11 2.04

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 11.02.2026.

3-6 g.v. - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Mannas biezputra ar ievārījumu	*A01, A07	100	4.49	2.22	16.26	102.99
Augļu tēja		80				
Graudu maize ar sviestu un tomātu	*A01, A07	35	1.91	3.19	7.59	66.78
KOPĀ:		215	6.40	5.42	23.85	169.77

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biešu zupa.		100	1.02	0.40	6.50	33.68
Skābs krējums 25%	*A07	20	0.31	5.00	0.72	49.13
Rudzu maize	*A01	30	1.82	0.36	12.26	59.52
Kartupeļu biezenis	*A07	100	1.99	2.32	13.92	84.48
Cūkgaļas kotlete	*A03	75	10.13	10.94	0.74	141.90
Piena mērce.	*A01	30	0.72	1.72	4.62	36.84
Ķīnas kāpostu un gurķu salāti,		50	0.46	1.96	0.72	22.39
Skolas piens 2,5%	*A07	100	3.20	2.50	4.70	54.10
Dzeramais ūdens ar apelsīnu		80	0.03		0.45	1.95
KOPĀ:		585	19.66	25.21	44.62	483.98

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Kliju maize ar sieru un desu	*A01, A07	60	5.02	8.17	13.89	149.12
Skolas piens 2,5%	*A07	80	2.56	2.00	3.76	43.28
Āboli		150	0.30	0.15	11.55	48.75
KOPĀ:		290	7.88	10.32	29.20	241.15

*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
1090.00	22 - 44 33.94	29 - 52 40.94	97 - 176 97.67	860 - 1170 894.90	< 2 0.45	< 11 2.04

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 11.02.2026.

1.-4. klase - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Mannas biezputra ar ievārījumu	*A01, A07	100	4.49	2.22	16.26	102.99
Augļu tēja		80				
Graudu maize ar sviestu un tomātu	*A01, A07	35	1.91	3.19	7.59	66.78
KOPĀ:		215	6.40	5.42	23.85	169.77

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biešu zupa.		80	0.82	0.32	5.20	26.95
Skābs krējums 25%	*A07	10	0.16	2.50	0.36	24.56
Rudzu maize	*A01	30	1.82	0.36	12.26	59.52
Kartupeļu biezenis	*A07	80	1.59	1.85	11.14	67.58
Cūkgaļas kotlete	*A03	50	6.75	7.29	0.49	94.60
Piena mērce.	*A01	30	0.72	1.72	4.62	36.84
Ķīnas kāpostu un gurķu salāti,		50	0.46	1.96	0.72	22.39
Skolas piens 2,5%	*A07	20	0.64	0.50	0.94	10.82
Dzeramais ūdens ar apelsīnu		80	0.03		0.45	1.95
KOPĀ:		430	12.97	16.52	36.17	345.21

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Kliju maize ar sieru un desu	*A01, A07	35	2.93	4.76	8.10	86.99
Skolas piens 2,5%	*A07	20	0.64	0.50	0.94	10.82
Āboli		120	0.24	0.12	9.24	39.00
KOPĀ:		175	3.81	5.38	18.28	136.81

*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
820.00	12 - 28 23.18	16 - 29 27.32	55 - 113 78.30	490 - 750 651.78	< 2 0.37	< 10 2.04

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 11.02.2026.

5.-9. klase - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Mannas biezputra ar ievārījumu	*A01, A07	100	4.49	2.22	16.26	102.99
Augļu tēja		80				
Graudu maize ar sviestu un tomātu	*A01, A07	35	1.91	3.19	7.59	66.78
KOPĀ:		215	6.40	5.42	23.85	169.77

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biešu zupa.		100	1.02	0.40	6.50	33.68
Skābs krējums 25%	*A07	20	0.31	5.00	0.72	49.13
Rudzu maize	*A01	30	1.82	0.36	12.26	59.52
Kartupeļu biezenis	*A07	100	1.99	2.32	13.92	84.48
Cūkgaļas kotlete	*A03	50	6.75	7.29	0.49	94.60
Piena mērce.	*A01	30	0.72	1.72	4.62	36.84
Ķīnas kāpostu un gurķu salāti,		50	0.46	1.96	0.72	22.39
Skolas piens 2,5%	*A07	20	0.64	0.50	0.94	10.82
Dzeramais ūdens ar apelsīnu		80	0.03		0.45	1.95
KOPĀ:		480	13.73	19.56	40.61	393.40

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Kliju maize ar sieru un desu	*A01, A07	60	5.02	8.17	13.89	149.12
Skolas piens 2,5%	*A07	80	2.56	2.00	3.76	43.28
Āboli		120	0.24	0.12	9.24	39.00
KOPĀ:		260	7.82	10.29	26.89	231.40

*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
955.00	18 - 36 27.95	23 - 37 35.26	79 - 144 91.35	700 - 960 794.57	< 2 0.39	< 10 2.04