

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 11.05.2026.

1-2.g.v. - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Auzu pārslu biezputra ar ievārījumu	*A01, A07	100	5.59	2.98	32.41	178.86
Zāļu tēja		80				
Graudu maize ar sviestu un sieru	*A01, A07	20	2.93	4.03	4.84	67.35
	KOPĀ:	200	8.52	7.02	37.24	246.21

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biešu zupa ar kāpostiem	*A07	80	0.76	1.33	4.68	33.73
Maltās gaļas mērce	*A01, A07	30	5.13	3.06	0.12	48.51
Vārīti griķi		80	2.20	0.87	14.92	76.37
Kefīrs 2,5%	*A07	80	2.24	2.00	3.28	40.08
Baltā redīsa salāti ar burkāniem, tomātiem un skābo krējumu,.	*A07	50	0.43	1.12	1.67	18.46
Dzeramais ūdens ar dzērvenēm		80	0.02	0.01	0.23	1.09
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
	KOPĀ:	450	12.91	13.75	37.88	326.88

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biezās pankūkas ar ievārījumu	*A01, A03, A07	80	5.10	3.37	26.63	157.27
Skolas piens 2,5%	*A07	80	2.56	2.00	3.76	43.28
	KOPĀ:	160	7.66	5.37	30.39	200.55

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
810.00	18 - 30 29.09	24 - 36 26.14	81 - 120 105.51	720 - 800 773.64	< 2 0.39	< 11 4.09

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 11.05.2026.

3-6 g.v. - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Auzu pārslu biezputra ar ievārījumu	*A01, A07	110	6.15	3.28	35.65	196.74
Zāļu tēja		80				
Graudu maize ar sviestu un sieru	*A01, A07	20	2.93	4.03	4.84	67.35
KOPĀ:		210	9.08	7.31	40.49	264.09

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biešu zupa ar kāpostiem	*A07	110	1.04	1.83	6.44	46.38
Maltās gaļas mērce	*A01, A07	50	8.55	5.10	0.20	80.85
Vārīti griķi		100	2.76	1.09	18.65	95.46
Kefīrs 2,5%	*A07	80	2.24	2.00	3.28	40.08
Baltā redīsa salāti ar burkāniem, tomātiem un skābo krējumu,.	*A07	50	0.43	1.12	1.67	18.46
Dzeramais ūdens ar dzērvenēm		80	0.02	0.01	0.23	1.09
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
KOPĀ:		520	17.16	16.50	43.44	390.96

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biezās pankūkas ar ievārījumu	*A01, A03, A07	100	6.37	4.22	33.29	196.59
Skolas piens 2,5%	*A07	80	2.56	2.00	3.76	43.28
KOPĀ:		180	8.93	6.22	37.05	239.87

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
910.00	22 - 44 35.18	29 - 52 30.04	97 - 176 120.98	860 - 1170 894.93	< 2 0.44	< 11 4.61

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 11.05.2026.

1.-4. klase - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Auzu pārslu biezputra ar ievārījumu	*A01, A07	80	4.47	2.39	25.93	143.09
Zāļu tēja		80				
Graudu maize ar sviestu un sieru	*A01, A07	20	2.93	4.03	4.84	67.35
KOPĀ:		180	7.40	6.42	30.76	210.44

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biešu zupa ar kāpostiem	*A07	80	0.76	1.33	4.68	33.73
Maltās gaļas mērce	*A01, A07	35	5.98	3.57	0.14	56.59
Vārīti griķi		80	2.20	0.87	14.92	76.37
Kefīrs 2,5%	*A07	80	2.24	2.00	3.28	40.08
Baltā redīsa salāti ar burkāniem, tomātiem un skābo krējumu,.	*A07	50	0.43	1.12	1.67	18.46
Dzeramais ūdens ar dzērvenēm		80	0.02	0.01	0.23	1.09
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
KOPĀ:		455	13.76	14.26	37.90	334.97

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biezās pankūkas ar ievārījumu	*A01, A03, A07	80	5.10	3.37	26.63	157.27
Skolas piens 2,5%	*A07	20	0.64	0.50	0.94	10.82
KOPĀ:		100	5.74	3.87	27.57	168.09

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
735.00	12 - 28 26.90	16 - 29 24.55	55 - 113 96.23	490 - 750 713.50	< 2 0.38	< 10 3.42

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 11.05.2026.

5.-9. klase - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Auzu pārslu biezputra ar ievārījumu	*A01, A07	80	4.47	2.39	25.93	143.09
Zāļu tēja		80				
Graudu maize ar sviestu un sieru	*A01, A07	20	2.93	4.03	4.84	67.35
	KOPĀ:	180	7.40	6.42	30.76	210.44

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biešu zupa ar kāpostiem	*A07	100	0.95	1.66	5.85	42.16
Maltās gaļas mērce	*A01, A07	50	8.55	5.10	0.20	80.85
Vārīti griķi		100	2.76	1.09	18.65	95.46
Kefīrs 2,5%	*A07	100	2.80	2.50	4.10	50.10
Baltā redīsa salāti ar burkāniem, tomātiem un skābo krējumu,.	*A07	50	0.43	1.12	1.67	18.46
Dzeramais ūdens ar dzērvenēm		100	0.03	0.01	0.29	1.36
Skābs krējums 25%	*A07	30	0.47	7.50	1.08	73.69
Rudzu maize	*A01	40	2.42	0.48	16.34	79.36
	KOPĀ:	570	18.40	19.46	48.18	441.44

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biezās pankūkas ar ievārījumu	*A01, A03, A07	80	5.10	3.37	26.63	157.27
Skolas piens 2,5%	*A07	20	0.64	0.50	0.94	10.82
	KOPĀ:	100	5.74	3.87	27.57	168.09

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
850.00	18 - 36 31.54	23 - 37 29.75	79 - 144 106.51	700 - 960 819.97	< 2 0.40	< 10 3.42

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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