

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 11.07.2025.

1-2.g.v. - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Kliju maize ar sieru un desu	*A01, A07	100	8.36	13.61	23.14	248.53
Kumelīšu tēja		80				
KOPĀ:		180	8.36	13.61	23.14	248.53

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Kartupeļu biezenis	*A07	120	2.38	2.78	16.71	101.38
Maltās gaļas mērce	*A01, A07	30	5.13	3.06	0.12	48.51
Ķīnas kāpostu un gurķu salāti,		50	0.46	1.96	0.72	22.39
Rabarberu ķīselis		80	0.59	0.07	13.05	55.17
Biezpiena sācepums	*A01, A03, A07	30	4.68	2.50	2.41	50.88
Kefīrs 2,5%	*A07	80	2.24	2.00	3.28	40.08
Ūdens ar citronu		80	0.01		0.03	0.20
Rudzu maize	*A01	10	0.61	0.12	4.09	19.84
KOPĀ:		480	16.09	12.50	40.41	338.45

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Cepumi Selga		50	4.20	6.50	13.65	129.90
Jogurts, ogu	*A07	80	2.32	1.44	10.00	62.24
KOPĀ:		130	6.52	7.94	23.65	192.14

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
790.00	18 - 30 30.97	24 - 36 34.05	81 - 120 87.20	720 - 800 779.12	< 2 0.16	< 11 5.18

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 11.07.2025.

3-6 g.v. - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Kliju maize ar sieru un desu	*A01, A07	100	8.36	13.61	23.14	248.53
Kumelīšu tēja		80				
KOPĀ:		180	8.36	13.61	23.14	248.53

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Kartupeļu biezenis	*A07	150	2.98	3.48	20.88	126.72
Maltās gaļas mērce	*A01, A07	50	8.55	5.10	0.20	80.85
Ķīnas kāpostu un gurķu salāti,		50	0.46	1.96	0.72	22.39
Rabarberu ķīselis		100	0.74	0.08	16.32	68.97
Biezpiena sacepums	*A01, A03, A07	50	7.80	4.17	4.02	84.81
Kefīrs 2,5%	*A07	80	2.24	2.00	3.28	40.08
Ūdens ar citronu		80	0.01		0.03	0.20
Rudzu maize	*A01	30	1.82	0.36	12.26	59.52
KOPĀ:		590	24.58	17.15	57.70	483.53

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Cepumi Selga		50	4.20	6.50	13.65	129.90
Jogurts, ogu	*A07	80	2.32	1.44	10.00	62.24
KOPĀ:		130	6.52	7.94	23.65	192.14

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
900.00	22 - 44 39.46	29 - 52 38.71	97 - 176 104.50	860 - 1170 924.20	< 2 0.19	< 11 6.88

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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