

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 11.10.2024.

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 tomātu, veģ. (ID: 16742) *A01, A07	60	5.11	8.21	14.44	152.14
Miežu kafija IECIENĪTĀ (ID: 17238)	110	2.78	0.74	3.88	33.29
KOPĀ:	170	7.89	8.96	18.31	185.43

Pusdienas	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Vistas gaļas zupa (ID: 16637) *A01, A07	150	8.55	5.44	12.74	134.14
Skābs krējums 25% (ID: 22316) *A07	30	0.47	7.50	1.08	73.69
Rudzu maize (ID: 16705) *A01	30	1.82	0.36	12.26	59.52
Ogu sulas ķīselis (ID: 17227)	80	0.92	0.08	10.91	48.06
ĀBOLU KRĒMS (ID: 22201)	50	0.29	8.82	6.26	105.58
KOPĀ:	340	12.05	22.20	43.24	421.00

Launags	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
KUKURŪZAS PĀRSLAS AR PIENU (ID: 17225) *A07	170	6.41	4.57	23.52	160.91
KOPĀ:	170	6.41	4.57	23.52	160.91

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
680.00	18 - 30 26.35	24 - 36 35.73	81 - 120 85.08	720 - 800 767.34	< 2 0.26	< 11 5.44

Sastādīja: _____ (Daiga Karnīte)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 11.10.2024.

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 tomātu, veģ. (ID: 16742) *A01, A07	80	6.82	10.95	19.25	202.85
Miežu kafija IECIENĪTĀ (ID: 17238)	110	2.78	0.74	3.88	33.29
KOPĀ:	190	9.60	11.69	23.13	236.14

Pusdienas	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Vistas gaļas zupa (ID: 16637) *A01, A07	180	10.26	6.53	15.29	160.97
Skābs krējums 25% (ID: 22316) *A07	30	0.47	7.50	1.08	73.69
Rudzu maize (ID: 16705) *A01	40	2.42	0.48	16.34	79.36
Ogu sulas ķīselis (ID: 17227)	150	1.73	0.15	20.45	90.12
ĀBOLU KRĒMS (ID: 22201)	100	0.59	17.64	12.51	211.16
KOPĀ:	500	15.46	32.31	65.68	615.30

Launags	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
KUKURŪZAS PĀRSLAS AR PIENU (ID: 17225) *A07	220	8.30	5.92	30.44	208.24
KOPĀ:	220	8.30	5.92	30.44	208.24

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
910.00	22 - 44 33.36	29 - 52 49.92	97 - 176 119.25	860 - 1170 1059.68	< 2 0.31	< 11 8.65

Sastādīja: _____ (Daiga Karnīte)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 11.10.2024.

1.-4. klase - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Kliju maize ar sieru un tomātu, veģ. (ID: 16742) *A01, A07	80	6.82	10.95	19.25	202.85
Miežu kafija IECIENĪTĀ (ID: 17238)	110	2.78	0.74	3.88	33.29
KOPĀ:	190	9.60	11.69	23.13	236.14

Pusdienas	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Vistas gaļas zupa (ID: 16637) *A01, A07	200	11.40	7.25	16.99	178.85
Skābs krējums 25% (ID: 22316) *A07	30	0.47	7.50	1.08	73.69
Rudzu maize (ID: 16705) *A01	30	1.82	0.36	12.26	59.52
Ogu sulas ķīselis (ID: 17227)	180	2.07	0.19	24.55	108.14
ĀBOLU KRĒMS (ID: 22201)	120	0.70	21.17	15.01	253.40
KOPĀ:	560	16.46	36.47	69.88	673.60

Launags	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
KUKURŪZAS PĀRSLAS AR PIENU (ID: 17225) *A07	220	8.30	5.92	30.44	208.24
KOPĀ:	220	8.30	5.92	30.44	208.24

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
970.00	12 - 28 34.36	16 - 29 54.08	55 - 113 123.45	490 - 750 1117.98	< 2 0.34	< 10 9.99

Sastādīja: _____ (Daiga Karnīte)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 11.10.2024.

5.-9. klase - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Kliju maize ar sieru un tomātu, veģ. (ID: 16742) *A01, A07	80	6.82	10.95	19.25	202.85
Miežu kafija IECIENĪTĀ (ID: 17238)	110	2.78	0.74	3.88	33.29
KOPĀ:	190	9.60	11.69	23.13	236.14

Pusdienas	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Vistas gaļas zupa (ID: 16637) *A01, A07	220	12.54	7.98	18.69	196.74
Skābs krējums 25% (ID: 22316) *A07	30	0.47	7.50	1.08	73.69
Rudzu maize (ID: 16705) *A01	30	1.82	0.36	12.26	59.52
Ogu sulas ķīselis (ID: 17227)	200	2.30	0.21	27.27	120.16
ĀBOLU KRĒMS (ID: 22201)	120	0.70	21.17	15.01	253.40
KOPĀ:	600	17.83	37.22	74.31	703.50

Launags	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
KUKURŪZAS PĀRSLAS AR PIENU (ID: 17225) *A07	250	9.43	6.73	34.59	236.64
KOPĀ:	250	9.43	6.73	34.59	236.64

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
1040.00	18 - 36 36.86	23 - 37 55.64	79 - 144 132.03	700 - 960 1176.28	< 2 0.38	< 10 10.60

Sastādīja: _____ (Daiga Karnīte)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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