# Valmieras Zaļā skola

# Ēdienkarte - 11.11.2026.

## 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 | 80 | 3.59 | 1.78 | 13.01 | 82.39 |
| Graudu maize ar sviestu un sieru | *A01, A07 | 30 | 4.40 | 6.05 | 7.25 | 101.03 |
| Piparmētru tēja ar citronu | | 80 | 0.03 | 0.01 | 0.11 | 0.64 |
| | **KOPĀ:** | **190** | **8.02** | **7.83** | **20.37** | **184.05** |

| Pusdienas | | Svars (+/- 10%) | Olb. | Tauki | Ogļh. | kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Makaroni ar gaļu | *A01 | 80 | 8.05 | 3.88 | 38.42 | 220.83 |
| Tomātu mērce SKOLĀM | | 10 | 0.29 | 0.45 | 0.05 | 5.43 |
| Kabču\cukini alāti | | 30 | 0.45 | 0.16 | 1.28 | 8.32 |
| Ogu sulas ķīselis | | 80 | 0.92 | 0.08 | 10.91 | 48.06 |
| Mannas buberts | *A01, A03, A07 | 30 | 1.75 | 1.08 | 3.97 | 32.63 |
| Kefīrs 2,5% | *A07 | 100 | 2.80 | 2.50 | 4.10 | 50.10 |
| Ūdens ar apelsīniem | | 80 | 0.01 | | 0.17 | 0.76 |
| | **KOPĀ:** | **410** | **14.27** | **8.16** | **58.91** | **366.13** |

| Launags | | Svars (+/- 10%) | Olb. | Tauki | Ogļh. | kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Biezās pankūkas ar ievārījumu | *A01, A03, A07 | 75 | 4.78 | 3.16 | 24.97 | 147.44 |
| Skolas piens 2,5% | *A07 | 80 | 2.56 | 2.00 | 3.76 | 43.28 |
| Āboli | | 80 | 0.16 | 0.08 | 6.16 | 26.00 |
| | **KOPĀ:** | **235** | **7.50** | **5.24** | **34.89** | **216.72** |

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

| KOPĀ DIENĀ | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Svars | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | kcal | Sāls | Cukurs |
| 835.00 | 18 - 30<br>29.79 | 24 - 36<br>21.23 | 81 - 120<br>114.16 | 720 - 800<br>766.91 | < 2<br>0.11 | < 11<br>5.79 |

Sastādīja: _____ (Silvija Usāne )

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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

# Valmieras Zaļā skola

# Ēdienkarte - 11.11.2026.

## 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 | 80 | 3.59 | 1.78 | 13.01 | 82.39 |
| Graudu maize ar sviestu un sieru | *A01, A07 | 30 | 4.40 | 6.05 | 7.25 | 101.03 |
| Piparmētru tēja ar citronu | | 80 | 0.03 | 0.01 | 0.11 | 0.64 |
| | **KOPĀ:** | **190** | **8.02** | **7.83** | **20.37** | **184.05** |

| Pusdienas | | Svars (+/- 10%) | Olb. | Tauki | Ogļh. | kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Makaroni ar gaļu | *A01 | 80 | 8.05 | 3.88 | 38.42 | 220.83 |
| Tomātu mērce SKOLĀM | | 10 | 0.29 | 0.45 | 0.05 | 5.43 |
| Kabču\cukini alāti | | 30 | 0.45 | 0.16 | 1.28 | 8.32 |
| Ogu sulas ķīselis | | 80 | 0.92 | 0.08 | 10.91 | 48.06 |
| Mannas buberts | *A01, A03, A07 | 30 | 1.75 | 1.08 | 3.97 | 32.63 |
| Kefīrs 2,5% | *A07 | 100 | 2.80 | 2.50 | 4.10 | 50.10 |
| Ūdens ar apelsīniem | | 80 | 0.01 | | 0.17 | 0.76 |
| | **KOPĀ:** | **410** | **14.27** | **8.16** | **58.91** | **366.13** |

| Launags | | Svars (+/- 10%) | Olb. | Tauki | Ogļh. | kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Biezās pankūkas ar ievārījumu | *A01, A03, A07 | 75 | 4.78 | 3.16 | 24.97 | 147.44 |
| Skolas piens 2,5% | *A07 | 80 | 2.56 | 2.00 | 3.76 | 43.28 |
| Āboli | | 80 | 0.16 | 0.08 | 6.16 | 26.00 |
| | **KOPĀ:** | **235** | **7.50** | **5.24** | **34.89** | **216.72** |

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

| KOPĀ DIENĀ | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Svars | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | kcal | Sāls | Cukurs |
| 835.00 | 22 - 44<br>29.79 | 29 - 52<br>21.23 | 97 - 176<br>114.16 | 860 - 1170<br>766.91 | < 2<br>0.11 | < 11<br>5.79 |

Sastādīja: _____ (Silvija Usāne )

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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

# Valmieras Zaļā skola

# Ēdienkarte - 11.11.2026.

## 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 | 80 | 3.59 | 1.78 | 13.01 | 82.39 |
| Graudu maize ar sviestu un sieru | *A01, A07 | 30 | 4.40 | 6.05 | 7.25 | 101.03 |
| Piparmētru tēja ar citronu | | 80 | 0.03 | 0.01 | 0.11 | 0.64 |
| | **KOPĀ:** | **190** | **8.02** | **7.83** | **20.37** | **184.05** |

| Pusdienas | | Svars (+/- 10%) | Olb. | Tauki | Ogļh. | kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Makaroni ar gaļu | *A01 | 80 | 8.05 | 3.88 | 38.42 | 220.83 |
| Tomātu mērce SKOLĀM | | 10 | 0.29 | 0.45 | 0.05 | 5.43 |
| Kabču\cukini alāti | | 30 | 0.45 | 0.16 | 1.28 | 8.32 |
| Ogu sulas ķīselis | | 80 | 0.92 | 0.08 | 10.91 | 48.06 |
| Mannas buberts | *A01, A03, A07 | 30 | 1.75 | 1.08 | 3.97 | 32.63 |
| Kefīrs 2,5% | *A07 | 100 | 2.80 | 2.50 | 4.10 | 50.10 |
| Ūdens ar apelsīniem | | 80 | 0.01 | | 0.17 | 0.76 |
| | **KOPĀ:** | **410** | **14.27** | **8.16** | **58.91** | **366.13** |

| Launags | | Svars (+/- 10%) | Olb. | Tauki | Ogļh. | kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Biezās pankūkas ar ievārījumu | *A01, A03, A07 | 75 | 4.78 | 3.16 | 24.97 | 147.44 |
| Skolas piens 2,5% | *A07 | 80 | 2.56 | 2.00 | 3.76 | 43.28 |
| Āboli | | 80 | 0.16 | 0.08 | 6.16 | 26.00 |
| | **KOPĀ:** | **235** | **7.50** | **5.24** | **34.89** | **216.72** |

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

| KOPĀ DIENĀ | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Svars | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | kcal | Sāls | Cukurs |
| 835.00 | 12 - 28<br>**29.79** | 16 - 29<br>**21.23** | 55 - 113<br>**114.16** | 490 - 750<br>**766.91** | < 2<br>**0.11** | < 10<br>**5.79** |

Sastādīja: _____ (Silvija Usāne )

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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

# Valmieras Zaļā skola

# Ēdienkarte - 11.11.2026.

## 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 | 80 | 3.59 | 1.78 | 13.01 | 82.39 |
| Graudu maize ar sviestu un sieru | *A01, A07 | 30 | 4.40 | 6.05 | 7.25 | 101.03 |
| Piparmētru tēja ar citronu | | 80 | 0.03 | 0.01 | 0.11 | 0.64 |
| | **KOPĀ:** | **190** | **8.02** | **7.83** | **20.37** | **184.05** |

| Pusdienas | | Svars (+/- 10%) | Olb. | Tauki | Ogļh. | kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Makaroni ar gaļu | *A01 | 80 | 8.05 | 3.88 | 38.42 | 220.83 |
| Tomātu mērce SKOLĀM | | 10 | 0.29 | 0.45 | 0.05 | 5.43 |
| Kabču\cukini alāti | | 30 | 0.45 | 0.16 | 1.28 | 8.32 |
| Ogu sulas ķīselis | | 80 | 0.92 | 0.08 | 10.91 | 48.06 |
| Mannas buberts | *A01, A03, A07 | 30 | 1.75 | 1.08 | 3.97 | 32.63 |
| Kefīrs 2,5% | *A07 | 100 | 2.80 | 2.50 | 4.10 | 50.10 |
| Ūdens ar apelsīniem | | 80 | 0.01 | | 0.17 | 0.76 |
| | **KOPĀ:** | **410** | **14.27** | **8.16** | **58.91** | **366.13** |

| Launags | | Svars (+/- 10%) | Olb. | Tauki | Ogļh. | kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Biezās pankūkas ar ievārījumu | *A01, A03, A07 | 75 | 4.78 | 3.16 | 24.97 | 147.44 |
| Skolas piens 2,5% | *A07 | 80 | 2.56 | 2.00 | 3.76 | 43.28 |
| Āboli | | 80 | 0.16 | 0.08 | 6.16 | 26.00 |
| | **KOPĀ:** | **235** | **7.50** | **5.24** | **34.89** | **216.72** |

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

| KOPĀ DIENĀ | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Svars | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | kcal | Sāls | Cukurs |
| 835.00 | 18 - 36<br>**29.79** | 23 - 37<br>**21.23** | 79 - 144<br>**114.16** | 700 - 960<br>**766.91** | < 2<br>**0.11** | < 10<br>**5.79** |

Sastādīja: _____ (Silvija Usāne )

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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