

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 12.02.2026.

1-2.g.v. - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Olu kultenis	*A03, A07	80	2.92	2.09	4.19	47.24
Graudu maize ar svaigu gurķi	*A01, A07	35	3.13	4.54	10.30	94.56
Kakao dzēriens	*A07	80	2.74	2.26	5.77	54.35
KOPĀ:		195	8.79	8.89	20.26	196.15

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Dārzeņu sautējums ar vistas gaļu	*A07	100	6.13	3.35	3.95	70.43
Skābs krējums 25%	*A07	20	0.31	5.00	0.72	49.13
Saldskābmaize		20	1.08	0.24	11.78	53.60
Dzērveņu ķīselis.		80	0.43	0.06	7.07	30.54
Rīsu biezputra	*A07	50	1.50	1.38	7.45	48.20
Ūdens ar citronu		80	0.01		0.03	0.20
Kefīrs 2,5%	*A07	20	0.56	0.50	0.82	10.02
Marinēti gurķi	*A09, A10	50	0.15	0.05	1.15	5.65
KOPĀ:		420	10.17	10.58	32.98	267.78

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biezpiens ar krējumu	*A07	32 / 8	5.56	4.45	0.91	65.90
Vārīti piena cīsiņi	*A07	30	2.34	3.24	0.54	40.68
Svaigs ābols		200	0.40	0.20	15.40	65.00
Rudzu maize ar sviestu	*A01, A07	35	1.76	6.04	11.51	107.46
KOPĀ:		305	10.06	13.93	28.36	279.04

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
920.00	18 - 30 29.02	24 - 36 33.39	81 - 120 81.59	720 - 800 742.97	< 2 0.09	< 11 4.67

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 12.02.2026.

3-6 g.v. - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Olu kultenis	*A03, A07	100	3.65	2.61	5.23	59.05
Graudu maize ar svaigu gurķi	*A01, A07	35	3.13	4.54	10.30	94.56
Kakao dzēriens	*A07	100	3.43	2.82	7.21	67.94
KOPĀ:		235	10.20	9.97	22.75	221.55

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Dārzenu sautējums ar vistas gaļu	*A07	100	6.13	3.35	3.95	70.43
Skābs krējums 25%	*A07	20	0.31	5.00	0.72	49.13
Saldskābmaize		35	1.89	0.42	20.62	93.80
Dzērveņu ķīselis.		100	0.54	0.08	8.84	38.18
Rīsu biezputra	*A07	100	3.01	2.75	14.91	96.41
Ūdens ar citronu		80	0.01		0.03	0.20
Kefīrs 2,5%	*A07	100	2.80	2.50	4.10	50.10
Marinēti gurķi	*A09, A10	50	0.15	0.05	1.15	5.65
KOPĀ:		585	14.83	14.15	54.31	403.89

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biezpiens ar krējumu	*A07	32 / 8	5.56	4.45	0.91	65.90
Vārīti piena cīsiņi	*A07	30	2.34	3.24	0.54	40.68
Svaigs ābols		200	0.40	0.20	15.40	65.00
Rudzu maize ar sviestu	*A01, A07	35	1.76	6.04	11.51	107.46
KOPĀ:		305	10.06	13.93	28.36	279.04

*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
1125.00	22 - 44 35.09	29 - 52 38.05	97 - 176 105.42	860 - 1170 904.48	< 2 0.12	< 11 6.33

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 12.02.2026.

1.-4. klase - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Olu kultenis	*A03, A07	80	2.92	2.09	4.19	47.24
Graudu maize ar svaigu gurķi	*A01, A07	15	1.34	1.95	4.42	40.53
Kakao dzēriens	*A07	20	0.69	0.56	1.44	13.59
KOPĀ:		115	4.95	4.60	10.04	101.36

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Dārzeņu sautējums ar vistas gaļu	*A07	100	6.13	3.35	3.95	70.43
Skābs krējums 25%	*A07	15	0.23	3.75	0.54	36.85
Saldskābmaize		20	1.08	0.24	11.78	53.60
Dzērveņu ķīselis.		80	0.43	0.06	7.07	30.54
Rīsu biezputra	*A07	50	1.50	1.38	7.45	48.20
Ūdens ar citronu		80	0.01		0.03	0.20
Kefīrs 2,5%	*A07	20	0.56	0.50	0.82	10.02
Marinēti gurķi	*A09, A10	50	0.15	0.05	1.15	5.65
KOPĀ:		415	10.09	9.33	32.80	255.49

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biezpiens ar krējumu	*A07	32 / 8	5.56	4.45	0.91	65.90
Vārīti piena cīsiņi	*A07	30	2.34	3.24	0.54	40.68
Svaigs ābols		200	0.40	0.20	15.40	65.00
Rudzu maize ar sviestu	*A01, A07	35	1.76	6.04	11.51	107.46
KOPĀ:		305	10.06	13.93	28.36	279.04

*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
835.00	12 - 28 25.10	16 - 29 27.85	55 - 113 71.20	490 - 750 635.89	< 2 0.09	< 10 3.17

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 12.02.2026.

5.-9. klase - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Olu kultenis	*A03, A07	80	2.92	2.09	4.19	47.24
Graudu maize ar svaigu gurķi	*A01, A07	35	3.13	4.54	10.30	94.56
Kakao dzēriens	*A07	80	2.74	2.26	5.77	54.35
KOPĀ:		195	8.79	8.89	20.26	196.15

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Dārzenu sautējums ar vistas gaļu	*A07	100	6.13	3.35	3.95	70.43
Skābs krējums 25%	*A07	20	0.31	5.00	0.72	49.13
Saldskābmaize		20	1.08	0.24	11.78	53.60
Dzērveņu ķīselis.		80	0.43	0.06	7.07	30.54
Rīsu biezputra	*A07	50	1.50	1.38	7.45	48.20
Ūdens ar citronu		80	0.01		0.03	0.20
Kefīrs 2,5%	*A07	20	0.56	0.50	0.82	10.02
Marinēti gurķi	*A09, A10	50	0.15	0.05	1.15	5.65
KOPĀ:		420	10.17	10.58	32.98	267.78

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biezpiens ar krējumu	*A07	32 / 8	5.56	4.45	0.91	65.90
Vārīti piena cīsiņi	*A07	30	2.34	3.24	0.54	40.68
Svaigs ābols		200	0.40	0.20	15.40	65.00
Rudzu maize ar sviestu	*A01, A07	35	1.76	6.04	11.51	107.46
KOPĀ:		305	10.06	13.93	28.36	279.04

*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
920.00	18 - 36 29.02	23 - 37 33.39	79 - 144 81.59	700 - 960 742.97	< 2 0.09	< 10 4.67