

# Valmieras Zaļā skola

## Ēdienkarte - 12.05.2026.

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	120	6.71	3.58	38.89	214.63
Zāļu tēja		100				
Graudu maize ar svaigu gurķi	*A01, A07	30	2.68	3.89	8.83	81.05
	<b>KOPĀ:</b>	<b>250</b>	<b>9.39</b>	<b>7.47</b>	<b>47.72</b>	<b>295.68</b>

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Svaigu kāpostu zupa		100	0.68	5.28	4.74	69.23
Skābs krējums 25%	*A07	20	0.31	5.00	0.72	49.13
Cūkgaļas plov,		110	5.76	4.19	9.61	99.20
Zaļumu salāti		50	0.61	2.67	0.89	30.01
Skolas piens 2,5%	*A07	80	2.56	2.00	3.76	43.28
Rudzu maize	*A01	20	1.21	0.24	8.17	39.68
Ūdens ar citronu		80	0.01		0.03	0.20
	<b>KOPĀ:</b>	<b>460</b>	<b>11.14</b>	<b>19.38</b>	<b>27.93</b>	<b>330.73</b>

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Kanēļa bulciņa		50	2.00	0.15	30.00	129.35
Skolas piens 2,5%	*A07	80	2.56	2.00	3.76	43.28
	<b>KOPĀ:</b>	<b>130</b>	<b>4.56</b>	<b>2.15</b>	<b>33.76</b>	<b>172.63</b>

\*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
	18 - 30	24 - 36	81 - 120	720 - 800	< 2	< 11
<b>840.00</b>	<b>25.09</b>	<b>29.00</b>	<b>109.41</b>	<b>799.03</b>	<b>0.27</b>	<b>4.00</b>

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

Ēdienkarte sagatavota programmā "Jenots". Ēdienkarte apskatāma tiešsaistē vietnē [jenots.net](http://jenots.net)

# Valmieras Zaļā skola

## Ēdienkarte - 12.05.2026.

3-6 g.v. - Valmieras Zaļā skola

*Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta*

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Oglh.	kcal
Auzu pārslu biezputra ar ievārījumu	*A01, A07	120	6.71	3.58	38.89	214.63
Zāļu tēja		100				
Graudu maize ar svaigu gurķi	*A01, A07	30	2.68	3.89	8.83	81.05
<b>KOPĀ:</b>		<b>250</b>	<b>9.39</b>	<b>7.47</b>	<b>47.72</b>	<b>295.68</b>

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Oglh.	kcal
Svaigu kāpostu zupa		130	0.89	6.87	6.16	89.99
Skābs krējums 25%	*A07	30	0.47	7.50	1.08	73.69
Cūkgaļas plovs,		150	7.85	5.71	13.11	135.27
Zaļumu salāti		50	0.61	2.67	0.89	30.01
Skolas piens 2,5%	*A07	80	2.56	2.00	3.76	43.28
Rudzu maize	*A01	20	1.21	0.24	8.17	39.68
Ūdens ar citronu		80	0.01		0.03	0.20
<b>KOPĀ:</b>		<b>540</b>	<b>13.60</b>	<b>24.99</b>	<b>33.21</b>	<b>412.13</b>

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Oglh.	kcal
Kanēja bulciņa		50	2.00	0.15	30.00	129.35
Skolas piens 2,5%	*A07	100	3.20	2.50	4.70	54.10
<b>KOPĀ:</b>		<b>150</b>	<b>5.20</b>	<b>2.65</b>	<b>34.70</b>	<b>183.45</b>

\*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
	22 - 44	29 - 52	97 - 176	860 - 1170	< 2	< 11
<b>940.00</b>	<b>28.19</b>	<b>35.11</b>	<b>115.63</b>	<b>891.26</b>	<b>0.34</b>	<b>4.00</b>

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

Ēdienkarte sagatavota programmā "Jenots". Ēdienkarte apskatāma tiešsaistē vietnē [jenots.net](http://jenots.net)

# Valmieras Zaļā skola

## Ēdienkarte - 12.05.2026.

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		100				
Graudu maize ar svaigu gurķi	*A01, A07	30	2.68	3.89	8.83	81.05
	<b>KOPĀ:</b>	<b>210</b>	<b>7.15</b>	<b>6.28</b>	<b>34.76</b>	<b>224.14</b>

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Svaigu kāpostu zupa		80	0.55	4.23	3.79	55.38
Skābs krējums 25%	*A07	35	0.55	8.75	1.26	85.97
Cūkgaļas plovs,		80	4.19	3.05	6.99	72.14
Zaļumu salāti		50	0.61	2.67	0.89	30.01
Skolas piens 2,5%	*A07	20	0.64	0.50	0.94	10.82
Rudzu maize	*A01	30	1.82	0.36	12.26	59.52
Ūdens ar citronu		100	0.01		0.04	0.25
	<b>KOPĀ:</b>	<b>395</b>	<b>8.36</b>	<b>19.55</b>	<b>26.17</b>	<b>314.10</b>

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Kanēļa bulciņa		25	1.00	0.08	15.00	64.68
Skolas piens 2,5%	*A07	20	0.64	0.50	0.94	10.82
	<b>KOPĀ:</b>	<b>45</b>	<b>1.64</b>	<b>0.58</b>	<b>15.94</b>	<b>75.50</b>

\*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
650.00	12 - 28 17.15	16 - 29 26.41	55 - 113 76.87	490 - 750 613.73	< 2 0.20	< 10 2.66

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

Ēdienkarte sagatavota programmā "Jenots". Ēdienkarte apskatāma tiešsaistē vietnē [jenots.net](http://jenots.net)

# Valmieras Zaļā skola

## Ēdienkarte - 12.05.2026.

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		100				
Graudu maize ar svaigu gurķi	*A01, A07	30	2.68	3.89	8.83	81.05
<b>KOPĀ:</b>		<b>210</b>	<b>7.15</b>	<b>6.28</b>	<b>34.76</b>	<b>224.14</b>

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Svaigu kāpostu zupa		80	0.55	4.23	3.79	55.38
Skābs krējums 25%	*A07	40	0.62	10.00	1.44	98.26
Cūkgaļas plovs,		80	4.19	3.05	6.99	72.14
Zaļumu salāti		50	0.61	2.67	0.89	30.01
Skolas piens 2,5%	*A07	50	1.60	1.25	2.35	27.05
Rudzu maize	*A01	40	2.42	0.48	16.34	79.36
Ūdens ar citronu		100	0.01		0.04	0.25
<b>KOPĀ:</b>		<b>440</b>	<b>10.00</b>	<b>21.67</b>	<b>31.85</b>	<b>362.46</b>

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Kanēja bulciņa		50	2.00	0.15	30.00	129.35
Skolas piens 2,5%	*A07	100	3.20	2.50	4.70	54.10
<b>KOPĀ:</b>		<b>150</b>	<b>5.20</b>	<b>2.65</b>	<b>34.70</b>	<b>183.45</b>

\*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
800.00	18 - 36 22.35	23 - 37 30.60	79 - 144 101.31	700 - 960 770.04	< 2 0.20	< 10 2.66

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

Ēdienkarte sagatavota programmā "Jenots". Ēdienkarte apskatāma tiešsaistē vietnē [jenots.net](http://jenots.net)