# Valmieras Zaļā skola

## Ēdienkarte - 12.11.2026.

### 1-2.g.v. - Valmieras Zaļā skola

*Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta*

| Brokastis | | Svars (+/- 10%) | Olb. | Tauki | Ogļh. | kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Četru graudu biezputra ar ievārījumu | *A01, A07 | 100 | 4.08 | 1.85 | 20.53 | 115.07 |
| Graudu maize ar sviestu un tomātu | *A01, A07 | 20 | 1.09 | 1.83 | 4.34 | 38.16 |
| Piparmētru tēja ar citronu | | 100 | 0.04 | 0.01 | 0.13 | 0.80 |
| | **KOPĀ:** | **220** | **5.21** | **3.69** | **25.00** | **154.03** |

| Pusdienas | | Svars (+/- 10%) | Olb. | Tauki | Ogļh. | kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Šķelto zirņu zupa | | 100 | 2.35 | 1.78 | 9.67 | 64.06 |
| Skābs krējums 25% | *A07 | 15 | 0.23 | 3.75 | 0.54 | 36.85 |
| Rudzu maize | *A01 | 35 | 2.12 | 0.42 | 14.30 | 69.44 |
| Vārīti rīsi | *A01 | 80 | 1.58 | 0.18 | 19.65 | 86.58 |
| Tex-mex mērce | *A07 | 50 | 4.59 | 6.69 | 0.83 | 81.86 |
| Kāpostu salāti | | 50 | 0.63 | 3.59 | 1.71 | 41.71 |
| Dzeramais ūdens ar apelsīnu | | 100 | 0.04 | | 0.56 | 2.43 |
| Kefīrs 2,5% | *A07 | 80 | 2.24 | 2.00 | 3.28 | 40.08 |
| | **KOPĀ:** | **510** | **13.79** | **18.41** | **50.54** | **423.01** |

| Launags | | Svars (+/- 10%) | Olb. | Tauki | Ogļh. | kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Pica | *A01, A07 | 55 | 4.04 | 8.86 | 11.25 | 140.93 |
| Dzeramais ūdens ar apelsīnu | | 50 | 0.02 | | 0.28 | 1.22 |
| Svaigs ābols | | 200 | 0.40 | 0.20 | 15.40 | 65.00 |
| | **KOPĀ:** | **305** | **4.46** | **9.07** | **26.93** | **207.15** |

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

| KOPĀ DIENĀ | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Svars | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | kcal | Sāls | Cukurs |
| 1035.00 | 18 - 30<br>**23.45** | 24 - 36<br>**31.17** | 81 - 120<br>**102.47** | 720 - 800<br>**784.19** | < 2<br>**0.89** | < 11<br>**1.02** |

Sastādīja: _____ (Silvija Usāne )

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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

# Valmieras Zaļā skola

# Ēdienkarte - 12.11.2026.

## 3-6 g.v. - Valmieras Zaļā skola

*Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta*

| Brokastis | | Svars (+/- 10%) | Olb. | Tauki | Ogļh. | kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Četru graudu biezputra ar ievārījumu | *A01, A07 | 100 | 4.08 | 1.85 | 20.53 | 115.07 |
| Graudu maize ar sviestu un tomātu | *A01, A07 | 20 | 1.09 | 1.83 | 4.34 | 38.16 |
| Piparmētru tēja ar citronu | | 100 | 0.04 | 0.01 | 0.13 | 0.80 |
| | **KOPĀ:** | **220** | **5.21** | **3.69** | **25.00** | **154.03** |

| Pusdienas | | Svars (+/- 10%) | Olb. | Tauki | Ogļh. | kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Šķelto zirņu zupa | | 100 | 2.35 | 1.78 | 9.67 | 64.06 |
| Skābs krējums 25% | *A07 | 15 | 0.23 | 3.75 | 0.54 | 36.85 |
| Rudzu maize | *A01 | 35 | 2.12 | 0.42 | 14.30 | 69.44 |
| Vārīti rīsi | *A01 | 80 | 1.58 | 0.18 | 19.65 | 86.58 |
| Tex-mex mērce | *A07 | 50 | 4.59 | 6.69 | 0.83 | 81.86 |
| Kāpostu salāti | | 50 | 0.63 | 3.59 | 1.71 | 41.71 |
| Dzeramais ūdens ar apelsīnu | | 100 | 0.04 | | 0.56 | 2.43 |
| Kefīrs 2,5% | *A07 | 80 | 2.24 | 2.00 | 3.28 | 40.08 |
| | **KOPĀ:** | **510** | **13.79** | **18.41** | **50.54** | **423.01** |

| Launags | | Svars (+/- 10%) | Olb. | Tauki | Ogļh. | kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Pica | *A01, A07 | 55 | 4.04 | 8.86 | 11.25 | 140.93 |
| Dzeramais ūdens ar apelsīnu | | 50 | 0.02 | | 0.28 | 1.22 |
| Svaigs ābols | | 200 | 0.40 | 0.20 | 15.40 | 65.00 |
| | **KOPĀ:** | **305** | **4.46** | **9.07** | **26.93** | **207.15** |

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

| KOPĀ DIENĀ | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Svars | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | kcal | Sāls | Cukurs |
| 1035.00 | 22 - 44<br>23.45 | 29 - 52<br>31.17 | 97 - 176<br>102.47 | 860 - 1170<br>784.19 | < 2<br>0.89 | < 11<br>1.02 |

Sastādīja: _____ (Silvija Usāne )

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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

# Valmieras Zaļā skola

# Ēdienkarte - 12.11.2026.

## 1.-4. klase - Valmieras Zaļā skola

*Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta*

| Brokastis | | Svars (+/- 10%) | Olb. | Tauki | Ogļh. | kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Četru graudu biezputra ar ievārījumu | *A01, A07 | 100 | 4.08 | 1.85 | 20.53 | 115.07 |
| Graudu maize ar sviestu un tomātu | *A01, A07 | 20 | 1.09 | 1.83 | 4.34 | 38.16 |
| Piparmētru tēja ar citronu | | 100 | 0.04 | 0.01 | 0.13 | 0.80 |
| | **KOPĀ:** | **220** | **5.21** | **3.69** | **25.00** | **154.03** |

| Pusdienas | | Svars (+/- 10%) | Olb. | Tauki | Ogļh. | kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Šķelto zirņu zupa | | 100 | 2.35 | 1.78 | 9.67 | 64.06 |
| Skābs krējums 25% | *A07 | 15 | 0.23 | 3.75 | 0.54 | 36.85 |
| Rudzu maize | *A01 | 35 | 2.12 | 0.42 | 14.30 | 69.44 |
| Vārīti rīsi | *A01 | 80 | 1.58 | 0.18 | 19.65 | 86.58 |
| Tex-mex mērce | *A07 | 50 | 4.59 | 6.69 | 0.83 | 81.86 |
| Kāpostu salāti | | 50 | 0.63 | 3.59 | 1.71 | 41.71 |
| Dzeramais ūdens ar apelsīnu | | 100 | 0.04 | | 0.56 | 2.43 |
| Kefīrs 2,5% | *A07 | 80 | 2.24 | 2.00 | 3.28 | 40.08 |
| | **KOPĀ:** | **510** | **13.79** | **18.41** | **50.54** | **423.01** |

| Launags | | Svars (+/- 10%) | Olb. | Tauki | Ogļh. | kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Pica | *A01, A07 | 55 | 4.04 | 8.86 | 11.25 | 140.93 |
| Dzeramais ūdens ar apelsīnu | | 50 | 0.02 | | 0.28 | 1.22 |
| Svaigs ābols | | 200 | 0.40 | 0.20 | 15.40 | 65.00 |
| | **KOPĀ:** | **305** | **4.46** | **9.07** | **26.93** | **207.15** |

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

| KOPĀ DIENĀ | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Svars | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | kcal | Sāls | Cukurs |
| 1035.00 | 12 - 28<br>23.45 | 16 - 29<br>31.17 | 55 - 113<br>102.47 | 490 - 750<br>784.19 | < 2<br>0.89 | < 10<br>1.02 |

Sastādīja: _____ (Silvija Usāne )

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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

# Valmieras Zaļā skola

# Ēdienkarte - 12.11.2026.

## 5.-9. klase - Valmieras Zaļā skola

*Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta*

| Brokastis | | Svars (+/- 10%) | Olb. | Tauki | Ogļh. | kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Četru graudu biezputra ar ievārījumu | *A01, A07 | 100 | 4.08 | 1.85 | 20.53 | 115.07 |
| Graudu maize ar sviestu un tomātu | *A01, A07 | 20 | 1.09 | 1.83 | 4.34 | 38.16 |
| Piparmētru tēja ar citronu | | 100 | 0.04 | 0.01 | 0.13 | 0.80 |
| | **KOPĀ:** | **220** | **5.21** | **3.69** | **25.00** | **154.03** |

| Pusdienas | | Svars (+/- 10%) | Olb. | Tauki | Ogļh. | kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Šķelto zirņu zupa | | 100 | 2.35 | 1.78 | 9.67 | 64.06 |
| Skābs krējums 25% | *A07 | 15 | 0.23 | 3.75 | 0.54 | 36.85 |
| Rudzu maize | *A01 | 35 | 2.12 | 0.42 | 14.30 | 69.44 |
| Vārīti rīsi | *A01 | 80 | 1.58 | 0.18 | 19.65 | 86.58 |
| Tex-mex mērce | *A07 | 50 | 4.59 | 6.69 | 0.83 | 81.86 |
| Kāpostu salāti | | 50 | 0.63 | 3.59 | 1.71 | 41.71 |
| Dzeramais ūdens ar apelsīnu | | 100 | 0.04 | | 0.56 | 2.43 |
| Kefīrs 2,5% | *A07 | 80 | 2.24 | 2.00 | 3.28 | 40.08 |
| | **KOPĀ:** | **510** | **13.79** | **18.41** | **50.54** | **423.01** |

| Launags | | Svars (+/- 10%) | Olb. | Tauki | Ogļh. | kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Pica | *A01, A07 | 55 | 4.04 | 8.86 | 11.25 | 140.93 |
| Dzeramais ūdens ar apelsīnu | | 50 | 0.02 | | 0.28 | 1.22 |
| Svaigs ābols | | 200 | 0.40 | 0.20 | 15.40 | 65.00 |
| | **KOPĀ:** | **305** | **4.46** | **9.07** | **26.93** | **207.15** |

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

| KOPĀ DIENĀ | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Svars | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | kcal | Sāls | Cukurs |
| 1035.00 | 18 - 36<br>23.45 | 23 - 37<br>31.17 | 79 - 144<br>102.47 | 700 - 960<br>784.19 | < 2<br>0.89 | < 10<br>1.02 |

Sastādīja: _____ (Silvija Usāne )

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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