

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 12.12.2025.

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
Piparmētru tēja ar citronu		80	0.03	0.01	0.11	0.64
Graudu maize ar svaigu gurķi	*A01, A07	20	1.79	2.59	5.89	54.03
KOPĀ:		200	5.90	4.45	26.52	169.74

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Vistas gaļas zupa	*A01, A07	100	5.70	3.63	8.50	89.43
Skābs krējums 25%	*A07	20	0.31	5.00	0.72	49.13
Vārīti griķi		80	2.20	0.87	14.92	76.37
Cūkgaļas stroganovs	*A01, A07	50	6.05	10.63	1.57	126.21
Kāpostu salāti		30	0.38	2.15	1.03	25.03
Kefīrs 2,5%	*A07	80	2.24	2.00	3.28	40.08
Ūdens ar apelsīniem		80	0.01		0.17	0.76
KOPĀ:		440	16.90	24.29	30.19	407.01

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
KUKURŪZAS PĀRSLAS AR PIENU	*A07	55	2.08	1.48	7.61	52.06
SALDSKĀBMAIZE AR SVIESTU UN DESU	*A07	35	1.25	3.03	13.33	85.63
Banāns		50	0.60	0.19	9.15	40.67
KOPĀ:		140	3.92	4.70	30.09	178.36

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
780.00	18 - 30 26.72	24 - 36 33.45	81 - 120 86.80	720 - 800 755.11	< 2 0.57	< 11 1.02

Sastādīja: _____ (Silvija Usāne)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 12.12.2025.

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
Piparmētru tēja ar citronu		80	0.03	0.01	0.11	0.64
Graudu maize ar svaigu gurķi	*A01, A07	35	3.13	4.54	10.30	94.56
KOPĀ:		215	7.24	6.40	30.94	210.27

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Vistas gaļas zupa	*A01, A07	100	5.70	3.63	8.50	89.43
Skābs krējums 25%	*A07	20	0.31	5.00	0.72	49.13
Vārīti griķi		80	2.20	0.87	14.92	76.37
Cūkgaļas stroganovs	*A01, A07	50	6.05	10.63	1.57	126.21
Kāpostu salāti		30	0.38	2.15	1.03	25.03
Kefīrs 2,5%	*A07	80	2.24	2.00	3.28	40.08
Ūdens ar apelsīniem		80	0.01		0.17	0.76
KOPĀ:		440	16.90	24.29	30.19	407.01

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
KUKURŪZAS PĀRSLAS AR PIENU	*A07	55	2.08	1.48	7.61	52.06
SALDSKĀBMAIZE AR SVIESTU UN DESU	*A07	35	1.25	3.03	13.33	85.63
Banāns		150	1.79	0.57	27.44	122.01
KOPĀ:		240	5.11	5.08	48.38	259.70

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
895.00	22 - 44 29.25	29 - 52 35.77	97 - 176 109.51	860 - 1170 876.98	< 2 0.57	< 11 1.02

Sastādīja: _____ (Silvija Usāne)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 12.12.2025.

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
Piparmētru tēja ar citronu		80	0.03	0.01	0.11	0.64
Graudu maize ar svaigu gurķi	*A01, A07	20	1.79	2.59	5.89	54.03
KOPĀ:		200	5.90	4.45	26.52	169.74

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Vistas gaļas zupa	*A01, A07	100	5.70	3.63	8.50	89.43
Skābs krējums 25%	*A07	10	0.16	2.50	0.36	24.56
Vārīti griķi		80	2.20	0.87	14.92	76.37
Cūkgaļas stroganovs	*A01, A07	50	6.05	10.63	1.57	126.21
Kāpostu salāti		30	0.38	2.15	1.03	25.03
Kefīrs 2,5%	*A07	20	0.56	0.50	0.82	10.02
Ūdens ar apelsīniem		80	0.01		0.17	0.76
KOPĀ:		370	15.06	20.29	27.37	352.38

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
KUKURŪZAS PĀRSLAS AR PIENU	*A07	55	2.08	1.48	7.61	52.06
SALDSKĀBMAIZE AR SVIESTU UN DESU	*A07	25	0.90	2.17	9.52	61.17
Banāns		50	0.60	0.19	9.15	40.67
KOPĀ:		130	3.57	3.84	26.28	153.90

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
700.00	12 - 28 24.53	16 - 29 28.58	55 - 113 80.18	490 - 750 676.02	< 2 0.57	< 10 1.02

Sastādīja: _____ (Silvija Usāne)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 12.12.2025.

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
Piparmētru tēja ar citronu		80	0.03	0.01	0.11	0.64
Graudu maize ar svaigu gurķi	*A01, A07	20	1.79	2.59	5.89	54.03
KOPĀ:		200	5.90	4.45	26.52	169.74

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Vistas gaļas zupa	*A01, A07	100	5.70	3.63	8.50	89.43
Skābs krējums 25%	*A07	20	0.31	5.00	0.72	49.13
Vārīti griķi		80	2.20	0.87	14.92	76.37
Cūkgaļas stroganovs	*A01, A07	50	6.05	10.63	1.57	126.21
Kāpostu salāti		30	0.38	2.15	1.03	25.03
Kefīrs 2,5%	*A07	80	2.24	2.00	3.28	40.08
Ūdens ar apelsīniem		80	0.01		0.17	0.76
KOPĀ:		440	16.90	24.29	30.19	407.01

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
KUKURŪZAS PĀRSLAS AR PIENU	*A07	55	2.08	1.48	7.61	52.06
SALDSKĀBMAIZE AR SVIESTU UN DESU	*A07	35	1.25	3.03	13.33	85.63
Banāns		50	0.60	0.19	9.15	40.67
KOPĀ:		140	3.92	4.70	30.09	178.36

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
780.00	18 - 36 26.72	23 - 37 33.45	79 - 144 86.80	700 - 960 755.11	< 2 0.57	< 10 1.02

Sastādīja: _____ (Silvija Usāne)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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