

# Valmieras Zaļā skola

## Ēdienkarte - 13.01.2025.

1-2.g.v. - Valmieras Zaļā skola

*Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta*

Brokastis	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Auzu pārslu biežputra ar ievārījumu (ID: 17263) *A01, A07	100	5.59	2.98	32.41	178.86
Zāļu tēja (ID: 16681)	80				
Graudu maize ar sviestu un sieru (ID: 16704) *A01, A07	30	4.40	6.05	7.25	101.03
<b>KOPĀ:</b>	<b>210</b>	<b>9.99</b>	<b>9.03</b>	<b>39.66</b>	<b>279.88</b>

Pusdienas	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Vārīti griķi (ID: 16690)	80	2.20	0.87	14.92	76.37
Maltās gaļas mērce (ID: 17250) *A01, A07	40	6.84	4.08	0.16	64.68
Kefīrs 2,5% (ID: 16679) *A07	80	2.24	2.00	3.28	40.08
Dzeramais ūdens ar apelsīnu (ID: 16683)	50	0.02		0.28	1.22
Svaigu kāpostu salāti, lakt. (ID: 16861)	94	0.99	4.07	3.78	55.69
<b>KOPĀ:</b>	<b>344</b>	<b>12.29</b>	<b>11.02</b>	<b>22.41</b>	<b>238.04</b>

Launags	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Piena zupa ar nūdelēm. (ID: 28632) *A01, A03, A07	100	4.45	2.70	13.35	95.49
Sviestmaize ar zivs konservu (ID: 17267) *A01, A07	30	2.70	6.59	10.38	111.67
<b>KOPĀ:</b>	<b>130</b>	<b>7.15</b>	<b>9.29</b>	<b>23.73</b>	<b>207.15</b>

\*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
684.00	18 - 30 29.44	24 - 36 29.35	81 - 120 85.80	720 - 800 725.07	< 2 0.49	< 11 4.20

Sastādīja: \_\_\_\_\_ (Daiga Karnīte)

Apstiprinu: \_\_\_\_\_ (Ligija Frišfelde)

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

# Valmieras Zaļā skola

## Ēdienkarte - 13.01.2025.

3-6 g.v. - Valmieras Zaļā skola

*Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta*

Brokastis	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Auzu pārslu biezputra ar ievārījumu (ID: 17263) *A01, A07	100	5.59	2.98	32.41	178.86
Zāļu tēja (ID: 16681)	120				
Graudu maize ar sviestu un sieru (ID: 16704) *A01, A07	30	4.40	6.05	7.25	101.03
<b>KOPĀ:</b>	<b>250</b>	<b>9.99</b>	<b>9.03</b>	<b>39.66</b>	<b>279.88</b>

Pusdienas	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Vārīti griķi (ID: 16690)	130	3.58	1.42	24.24	124.10
Maltās gaļas mērce (ID: 17250) *A01, A07	50	8.55	5.10	0.20	80.85
Kefīrs 2,5% (ID: 16679) *A07	80	2.24	2.00	3.28	40.08
Dzeramais ūdens ar apelsīnu (ID: 16683)	100	0.04		0.56	2.43
Svaigu kāpostu salāti, lakt. (ID: 16861)	94	0.99	4.07	3.78	55.69
<b>KOPĀ:</b>	<b>454</b>	<b>15.40</b>	<b>12.59</b>	<b>32.05</b>	<b>303.15</b>

Launags	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Piena zupa ar nūdelēm. (ID: 28632) *A01, A03, A07	150	6.68	4.05	20.02	143.23
Sviestmaize ar zivs konservu (ID: 17267) *A01, A07	80	7.20	17.58	27.68	297.78
<b>KOPĀ:</b>	<b>230</b>	<b>13.88</b>	<b>21.63</b>	<b>47.70</b>	<b>441.01</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>934.00</b>	<b>39.27</b>	<b>43.26</b>	<b>119.42</b>	<b>1024.04</b>	<b>0.65</b>	<b>4.64</b>

Sastādīja: \_\_\_\_\_ (Daiga Karnīte)

Apstiprinu: \_\_\_\_\_ (Ligija Frišfelde)

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

# Valmieras Zaļā skola

## Ēdienkarte - 13.01.2025.

1.-4. klase - Valmieras Zaļā skola

*Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta*

Brokastis	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Oglh.	kcal
Auzu pārslu biezputra ar ievārījumu (ID: 17263) *A01, A07	105	5.87	3.13	34.03	187.80
Zāļu tēja (ID: 16681)	80				
Graudu maize ar sviestu un sieru (ID: 16704) *A01, A07	30	4.40	6.05	7.25	101.03
<b>KOPĀ:</b>	<b>215</b>	<b>10.27</b>	<b>9.18</b>	<b>41.28</b>	<b>288.83</b>

Pusdienas	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Oglh.	kcal
Vārīti griķi (ID: 16690)	180	4.96	1.97	33.57	171.83
Maltās gaļas mērce (ID: 17250) *A01, A07	100	17.10	10.19	0.40	161.70
Kefīrs 2,5% (ID: 16679) *A07	100	2.80	2.50	4.10	50.10
Dzeramais ūdens ar apelsīnu (ID: 16683)	100	0.04		0.56	2.43
Svaigu kāpostu salāti, lakt. (ID: 16861)	94	0.99	4.07	3.78	55.69
<b>KOPĀ:</b>	<b>574</b>	<b>25.89</b>	<b>18.73</b>	<b>42.40</b>	<b>441.75</b>

Launags	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Oglh.	kcal
Piena zupa ar nūdelēm. (ID: 28632) *A01, A03, A07	100	4.45	2.70	13.35	95.49
Sviestmaize ar zivs konservu (ID: 17267) *A01, A07	80	7.20	17.58	27.68	297.78
<b>KOPĀ:</b>	<b>180</b>	<b>11.65</b>	<b>20.28</b>	<b>41.03</b>	<b>393.26</b>

\*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
969.00	12 - 28 47.81	16 - 29 48.20	55 - 113 124.71	490 - 750 1123.84	< 2 0.56	< 10 4.37

Sastādīja: \_\_\_\_\_ (Daiga Karnīte)

Apstiprinu: \_\_\_\_\_ (Ligija Frišfelde)

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

## Valmieras Zaļā skola

## Ēdienkarte - 13.01.2025.

5.-9. klase - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Oglh.	kcal
Auzu pārslu biezputra ar ievārījumu (ID: 17263) *A01, A07	205	11.46	6.12	66.44	366.66
Zāļu tēja (ID: 16681)	80				
Graudu maize ar sviestu un sieru (ID: 16704) *A01, A07	30	4.40	6.05	7.25	101.03
<b>KOPĀ:</b>	<b>315</b>	<b>15.86</b>	<b>12.16</b>	<b>73.69</b>	<b>467.68</b>

Pusdienas	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Oglh.	kcal
Vārīti griķi (ID: 16690)	180	4.96	1.97	33.57	171.83
Maltās gaļas mērce (ID: 17250) *A01, A07	100	17.10	10.19	0.40	161.70
Kefīrs 2,5% (ID: 16679) *A07	150	4.20	3.75	6.15	75.15
Dzeramais ūdens ar apelsīnu (ID: 16683)	100	0.04		0.56	2.43
Svaigu kāpostu salāti, lakt. (ID: 16861)	120	1.27	5.19	4.82	71.09
<b>KOPĀ:</b>	<b>650</b>	<b>27.56</b>	<b>21.11</b>	<b>45.49</b>	<b>482.21</b>

Launags	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Oglh.	kcal
Piena zupa ar nūdelēm. (ID: 28632) *A01, A03, A07	150	6.68	4.05	20.02	143.23
Sviestmaize ar zivs konservu (ID: 17267) *A01, A07	80	7.20	17.58	27.68	297.78
<b>KOPĀ:</b>	<b>230</b>	<b>13.88</b>	<b>21.63</b>	<b>47.70</b>	<b>441.01</b>

\*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
1195.00	18 - 36 57.30	23 - 37 54.91	79 - 144 166.88	700 - 960 1390.90	< 2 0.79	< 10 8.14

Sastādīja: \_\_\_\_\_ (Daiga Karnīte)

Apstiprinu: \_\_\_\_\_ (Ligija Frišfelde)

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