

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 13.02.2026.

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	15	0.82	1.37	3.25	28.62
Zāļu tēja		80				
KOPĀ:		195	4.90	3.22	23.78	143.69

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Soļanka	*A06, A07, A09, A10	80	0.85	4.81	2.58	57.03
Skābs krējums 25%	*A07	10	0.16	2.50	0.36	24.56
Rudzu maize	*A01	35	2.12	0.42	14.30	69.44
Kūka	*A01, A03	75	4.74	20.55	27.23	312.79
Skolas piens 2,5%	*A07	75	2.40	1.88	3.53	40.58
Ūdens ar apelsīniem		80	0.01		0.17	0.76
KOPĀ:		355	10.28	30.15	48.17	505.16

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
KUKURŪZAS PĀRSLAS AR PIENU	*A07	50	1.89	1.35	6.92	47.33
Graudu maize ar sviestu un desu	*A01, A07	15	0.83	1.14	3.23	26.55
Āboli		120	0.24	0.12	9.24	39.00
KOPĀ:		185	2.96	2.61	19.39	112.88

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
735.00	18 - 30 18.14	24 - 36 35.98	81 - 120 91.34	720 - 800 761.73	< 2 0.00	< 11 1.02

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 13.02.2026.

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	35	1.91	3.19	7.59	66.78
Zāļu tēja		80				
KOPĀ:		215	5.99	5.04	28.12	181.85

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Soļanka	*A06, A07, A09, A10	100	1.07	6.01	3.23	71.29
Skābs krējums 25%	*A07	30	0.47	7.50	1.08	73.69
Rudzu maize	*A01	35	2.12	0.42	14.30	69.44
Kūka	*A01, A03	85	5.37	23.29	30.86	354.49
Skolas piens 2,5%	*A07	100	3.20	2.50	4.70	54.10
Ūdens ar apelsīniem		80	0.01		0.17	0.76
KOPĀ:		430	12.23	39.72	54.34	623.78

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
KUKURŪZAS PĀRSLAS AR PIENU	*A07	50	1.89	1.35	6.92	47.33
Graudu maize ar sviestu un desu	*A01, A07	35	1.94	2.67	7.54	61.96
Āboli		120	0.24	0.12	9.24	39.00
KOPĀ:		205	4.07	4.13	23.70	148.29

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
850.00	22 - 44 22.30	29 - 52 48.90	97 - 176 106.16	860 - 1170 953.91	< 2 0.00	< 11 1.02

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 13.02.2026.

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	80	3.26	1.48	16.42	92.06
Graudu maize ar sviestu un tomātu	*A01, A07	15	0.82	1.37	3.25	28.62
Zāļu tēja		80				
KOPĀ:		175	4.08	2.85	19.68	120.68

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Soļanka	*A06, A07, A09, A10	80	0.85	4.81	2.58	57.03
Skābs krējums 25%	*A07	10	0.16	2.50	0.36	24.56
Rudzu maize	*A01	35	2.12	0.42	14.30	69.44
Kūka	*A01, A03	50	3.16	13.70	18.15	208.52
Skolas piens 2,5%	*A07	75	2.40	1.88	3.53	40.58
Ūdens ar apelsīniem		80	0.01		0.17	0.76
KOPĀ:		330	8.70	23.30	39.09	400.90

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
KUKURŪZAS PĀRSLAS AR PIENU	*A07	50	1.89	1.35	6.92	47.33
Graudu maize ar sviestu un desu	*A01, A07	15	0.83	1.14	3.23	26.55
Āboli		120	0.24	0.12	9.24	39.00
KOPĀ:		185	2.96	2.61	19.39	112.88

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
690.00	12 - 28 15.74	16 - 29 28.76	55 - 113 78.16	490 - 750 634.46	< 2 0.00	< 10 0.81

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 13.02.2026.

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	15	0.82	1.37	3.25	28.62
Zāļu tēja		80				
KOPĀ:		195	4.90	3.22	23.78	143.69

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Soļanka	*A06, A07, A09, A10	80	0.85	4.81	2.58	57.03
Skābs krējums 25%	*A07	10	0.16	2.50	0.36	24.56
Rudzu maize	*A01	35	2.12	0.42	14.30	69.44
Kūka	*A01, A03	75	4.74	20.55	27.23	312.79
Skolas piens 2,5%	*A07	75	2.40	1.88	3.53	40.58
Ūdens ar apelsīniem		80	0.01		0.17	0.76
KOPĀ:		355	10.28	30.15	48.17	505.16

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
KUKURŪZAS PĀRSLAS AR PIENU	*A07	50	1.89	1.35	6.92	47.33
Graudu maize ar sviestu un desu	*A01, A07	15	0.83	1.14	3.23	26.55
Āboli		120	0.24	0.12	9.24	39.00
KOPĀ:		185	2.96	2.61	19.39	112.88

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
735.00	18 - 36 18.14	23 - 37 35.98	79 - 144 91.34	700 - 960 761.73	< 2 0.00	< 10 1.02

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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