

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 13.04.2026.

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
Piparmētru tēja ar citronu		80	0.03	0.01	0.11	0.64
Graudu maize aržāvētu gaļu	*A01, A07	33	1.65	8.28	6.34	106.52
	KOPĀ:	213	5.76	10.14	26.98	222.23

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Vārīti griķi		80	2.20	0.87	14.92	76.37
Maltās gaļas mērce.	*A01	50	7.36	3.82	1.80	70.98
Kāpostu salāti		30	0.38	2.15	1.03	25.03
Skolas piens 2,5%	*A07	20	0.64	0.50	0.94	10.82
Ūdens ar apelsīniem		80	0.01		0.17	0.76
Ogu sulas ķīselis		165	1.90	0.17	22.50	99.13
Biezpiena krēms	*A07	36	4.18	2.25	1.00	41.01
	KOPĀ:	461	16.68	9.77	42.36	324.09

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Piena zupa ar burtiņu makaroniem	*A01, A07	120	5.62	2.42	18.66	118.87
Graudu maize ar sviestu un desu	*A01, A07	30	1.67	2.29	6.47	53.11
Āboli		120	0.24	0.12	9.24	39.00
	KOPĀ:	270	7.52	4.82	34.37	210.98

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
	18 - 30	24 - 36	81 - 120	720 - 800	< 2	< 11
944.00	29.96	24.73	103.71	757.30	0.48	6.62

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 13.04.2026.

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
Piparmētru tēja ar citronu		80	0.03	0.01	0.11	0.64
Graudu maize aržāvētu gaļu	*A01, A07	33	1.65	8.28	6.34	106.52
	KOPĀ:	213	5.76	10.14	26.98	222.23

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Vārīti griķi		100	2.76	1.09	18.65	95.46
Maltās gaļas mērce.	*A01	75	11.03	5.73	2.70	106.46
Kāpostu salāti		30	0.38	2.15	1.03	25.03
Skolas piens 2,5%	*A07	100	3.20	2.50	4.70	54.10
Ūdens ar apelsīniem		80	0.01		0.17	0.76
Ogu sulas ķīselis		100	1.15	0.10	13.64	60.08
Biezpiena krēms	*A07	100	11.62	6.26	2.78	113.92
	KOPĀ:	585	30.15	17.84	43.66	455.81

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Piena zupa ar burtiņu makaroniem	*A01, A07	120	5.62	2.42	18.66	118.87
Graudu maize ar sviestu un desu	*A01, A07	30	1.67	2.29	6.47	53.11
Āboli		120	0.24	0.12	9.24	39.00
	KOPĀ:	270	7.52	4.82	34.37	210.98

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
1068.00	22 - 44 43.44	29 - 52 32.80	97 - 176 105.01	860 - 1170 889.02	< 2 0.62	< 11 5.54

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 13.04.2026.

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
Piparmētru tēja ar citronu		80	0.03	0.01	0.11	0.64
Graudu maize aržāvētu gaļu	*A01, A07	30	1.50	7.53	5.77	96.84
	KOPĀ:	190	4.79	9.02	22.30	189.53

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Vārīti griķi		80	2.20	0.87	14.92	76.37
Maltās gaļas mērce.	*A01	45	6.62	3.44	1.62	63.88
Kāpostu salāti		30	0.38	2.15	1.03	25.03
Skolas piens 2,5%	*A07	20	0.64	0.50	0.94	10.82
Ūdens ar apelsīniem		80	0.01		0.17	0.76
Ogu sulas ķīselis		165	1.90	0.17	22.50	99.13
Biezpiena krēms	*A07	36	4.18	2.25	1.00	41.01
	KOPĀ:	456	15.94	9.39	42.18	317.00

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Piena zupa ar burtiņu makaroniem	*A01, A07	100	4.68	2.01	15.55	99.06
Graudu maize ar sviestu un desu	*A01, A07	30	1.67	2.29	6.47	53.11
Āboli		120	0.24	0.12	9.24	39.00
	KOPĀ:	250	6.59	4.42	31.26	191.17

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
896.00	27.32	22.83	95.74	697.69	0.44	6.40

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 13.04.2026.

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
Piparmētru tēja ar citronu		80	0.03	0.01	0.11	0.64
Graudu maize aržāvētu gaļu	*A01, A07	33	1.65	8.28	6.34	106.52
	KOPĀ:	213	5.76	10.14	26.98	222.23

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Vārīti griķi		80	2.20	0.87	14.92	76.37
Maltās gaļas mērce.	*A01	50	7.36	3.82	1.80	70.98
Kāpostu salāti		30	0.38	2.15	1.03	25.03
Skolas piens 2,5%	*A07	20	0.64	0.50	0.94	10.82
Ūdens ar apelsīniem		80	0.01		0.17	0.76
Ogu sulas ķīselis		165	1.90	0.17	22.50	99.13
Biezpiena krēms	*A07	36	4.18	2.25	1.00	41.01
	KOPĀ:	461	16.68	9.77	42.36	324.09

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Piena zupa ar burtiņu makaroniem	*A01, A07	120	5.62	2.42	18.66	118.87
Graudu maize ar sviestu un desu	*A01, A07	30	1.67	2.29	6.47	53.11
Āboli		120	0.24	0.12	9.24	39.00
	KOPĀ:	270	7.52	4.82	34.37	210.98

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
944.00	18 - 36 29.96	23 - 37 24.73	79 - 144 103.71	700 - 960 757.30	< 2 0.48	< 10 6.62

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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