

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 13.05.2026.

1-2.g.v. - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Auzu biezputra ar āboliem un ievārtījumu	*A01, A07	100	2.68	1.80	13.97	82.81
Graudu maize ar svaigu gurķi	*A01, A07	35	3.13	4.54	10.30	94.56
Karkādes tēja		100				
	KOPĀ:	235	5.81	6.34	24.28	177.37

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Dārzeņu sautējums ar vistas gaļu	*A07	180	11.03	6.03	7.11	126.77
Skābs krējums 25%	*A07	10	0.16	2.50	0.36	24.56
Rudzu maize	*A01	40	2.42	0.48	16.34	79.36
Aveņu uzpūtenis	*A01	100	4.28	0.42	32.93	152.61
Skolas piens 2,5%	*A07	20	0.64	0.50	0.94	10.82
Ūdens ar citronu		80	0.01		0.03	0.20
	KOPĀ:	430	18.53	9.93	57.71	394.33

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biezpiens ar krējumu	*A07	32 / 8	5.56	4.45	0.91	65.90
piena cīsiņš	*A07	30	2.34	3.24	0.54	40.68
Āboli		200	0.40	0.20	15.40	65.00
	KOPĀ:	270	8.30	7.89	16.85	171.58

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
	18 - 30	24 - 36	81 - 120	720 - 800	< 2	< 11
935.00	32.63	24.16	98.83	743.28	0.10	10.68

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 13.05.2026.

3-6 g.v. - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Auzu biezputra ar āboliem un ievārījumu	*A01, A07	100	2.68	1.80	13.97	82.81
Graudu maize ar svaigu gurķi	*A01, A07	35	3.13	4.54	10.30	94.56
Karkādes tēja		100				
	KOPĀ:	235	5.81	6.34	24.28	177.37

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Dārzenu sautējums ar vistas gaļu	*A07	180	11.03	6.03	7.11	126.77
Skābs krējums 25%	*A07	10	0.16	2.50	0.36	24.56
Rudzu maize	*A01	40	2.42	0.48	16.34	79.36
Aveņu uzpūtenis	*A01	100	4.28	0.42	32.93	152.61
Skolas piens 2,5%	*A07	20	0.64	0.50	0.94	10.82
Ūdens ar citronu		80	0.01		0.03	0.20
	KOPĀ:	430	18.53	9.93	57.71	394.33

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biezpiens ar krējumu	*A07	32 / 8	5.56	4.45	0.91	65.90
piena cīsiņš	*A07	30	2.34	3.24	0.54	40.68
Āboli		200	0.40	0.20	15.40	65.00
	KOPĀ:	270	8.30	7.89	16.85	171.58

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
935.00	22 - 44 32.63	29 - 52 24.16	97 - 176 98.83	860 - 1170 743.28	< 2 0.10	< 11 10.68

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 13.05.2026.

1.-4. klase - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Auzu biezputra ar āboliem un ievārījumu	*A01, A07	100	2.68	1.80	13.97	82.81
Graudu maize ar svaigu gurķi	*A01, A07	35	3.13	4.54	10.30	94.56
Karkādes tēja		100				
	KOPĀ:	235	5.81	6.34	24.28	177.37

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Dārzeņu sautējums ar vistas gaļu	*A07	180	11.03	6.03	7.11	126.77
Skābs krējums 25%	*A07	10	0.16	2.50	0.36	24.56
Rudzu maize	*A01	40	2.42	0.48	16.34	79.36
Aveņu uzpūtenis	*A01	100	4.28	0.42	32.93	152.61
Skolas piens 2,5%	*A07	20	0.64	0.50	0.94	10.82
Ūdens ar citronu		80	0.01		0.03	0.20
	KOPĀ:	430	18.53	9.93	57.71	394.33

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biezpiens ar krējumu	*A07	32 / 8	5.56	4.45	0.91	65.90
piena cīsiņš	*A07	30	2.34	3.24	0.54	40.68
Āboli		200	0.40	0.20	15.40	65.00
	KOPĀ:	270	8.30	7.89	16.85	171.58

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
935.00	12 - 28 32.63	16 - 29 24.16	55 - 113 98.83	490 - 750 743.28	< 2 0.10	< 10 10.68

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 13.05.2026.

5.-9. klase - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Auzu biezputra ar āboliem un ievārījumu	*A01, A07	100	2.68	1.80	13.97	82.81
Graudu maize ar svaigu gurķi	*A01, A07	35	3.13	4.54	10.30	94.56
Karkādes tēja		100				
	KOPĀ:	235	5.81	6.34	24.28	177.37

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Dārzenu sautējums ar vistas gaļu	*A07	180	11.03	6.03	7.11	126.77
Skābs krējums 25%	*A07	10	0.16	2.50	0.36	24.56
Rudzu maize	*A01	40	2.42	0.48	16.34	79.36
Aveņu uzpūtenis	*A01	100	4.28	0.42	32.93	152.61
Skolas piens 2,5%	*A07	20	0.64	0.50	0.94	10.82
Ūdens ar citronu		80	0.01		0.03	0.20
	KOPĀ:	430	18.53	9.93	57.71	394.33

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biezpiens ar krējumu	*A07	32 / 8	5.56	4.45	0.91	65.90
piena cīsiņš	*A07	30	2.34	3.24	0.54	40.68
Āboli		200	0.40	0.20	15.40	65.00
	KOPĀ:	270	8.30	7.89	16.85	171.58

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
935.00	18 - 36 32.63	23 - 37 24.16	79 - 144 98.83	700 - 960 743.28	< 2 0.10	< 10 10.68

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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