

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 13.08.2026.

1-2.g.v. - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Mannas biezputra	*A01, A07	80	3.99	1.68	14.74	90.07
ievārījums		10			3.90	15.60
Kumelišu tēja		80				
Graudu maize aržāvētu gaļu	*A01, A07	20	1.00	5.02	3.84	64.56
KOPĀ:		190	4.99	6.70	22.48	170.22

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Pupiņu zupa	*A07	80	3.11	3.25	6.26	66.75
Rudzu maize	*A01	20	1.21	0.24	8.17	39.68
Skābs krējums 25%	*A07	10	0.16	2.50	0.36	24.56
Makaroni ar gaļu	*A01	80	8.05	3.88	38.42	220.83
Tomātu mērce SKOLĀM		20	0.58	0.90	0.10	10.86
Kefīrs 2,5%	*A07	80	2.24	2.00	3.28	40.08
Ūdens ar citronu		80	0.01		0.03	0.20
Zaļumu salāti		30	0.37	1.60	0.53	18.01
KOPĀ:		400	15.73	14.38	57.16	420.98

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Rauga pankūkas.	*A01, A03, A07	50	4.03	3.25	22.00	133.36
ievārījums		10			3.90	15.60
Skolas piens 2,5%	*A07	80	2.56	2.00	3.76	43.28
KOPĀ:		140	6.59	5.25	29.65	192.24

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
730.00	18 - 30 27.31	24 - 36 26.34	81 - 120 109.30	720 - 800 783.43	< 2 0.57	< 11 0.90

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 13.08.2026.

3-6 g.v. - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Mannas biezputra	*A01, A07	80	3.99	1.68	14.74	90.07
Ievārījums		10			3.90	15.60
Kumelišu tēja		80				
Graudu maize aržāvētu gaļu	*A01, A07	20	1.00	5.02	3.84	64.56
KOPĀ:		190	4.99	6.70	22.48	170.22

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Pupiņu zupa	*A07	80	3.11	3.25	6.26	66.75
Rudzu maize	*A01	20	1.21	0.24	8.17	39.68
Skābs krējums 25%	*A07	10	0.16	2.50	0.36	24.56
Makaroni ar gaļu	*A01	80	8.05	3.88	38.42	220.83
Tomātu mērce SKOLĀM		20	0.58	0.90	0.10	10.86
Kefīrs 2,5%	*A07	80	2.24	2.00	3.28	40.08
Ūdens ar citronu		80	0.01		0.03	0.20
Zaļumu salāti		30	0.37	1.60	0.53	18.01
KOPĀ:		400	15.73	14.38	57.16	420.98

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Rauga pankūkas.	*A01, A03, A07	50	4.03	3.25	22.00	133.36
Ievārījums		10			3.90	15.60
Skolas piens 2,5%	*A07	80	2.56	2.00	3.76	43.28
KOPĀ:		140	6.59	5.25	29.65	192.24

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
730.00	22 - 44 27.31	29 - 52 26.34	97 - 176 109.30	860 - 1170 783.43	< 2 0.57	< 11 0.90

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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