Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 13.11.2026.

1-2.g.v. - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Olu kultenis	*A03, A07	50	1.83	1.31	2.62	29.53
Graudu maize ar svaigu gurķi	*A01, A07	15	1.34	1.95	4.42	40.53
Kakao dzēriens	*A07	80	2.74	2.26	5.77	54.35
	KOPĀ:	**145**	**5.91**	**5.51**	**12.80**	**124.40**

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Dārzeņu sautējums ar vistas gaļu	*A07	120	7.35	4.02	4.74	84.52
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
Biezais augļu ķīselis		100	2.64	0.32	49.34	210.78
Putukrējums	*A07	20	0.49	6.85	1.02	67.67
Ūdens ar citronu		80	0.01		0.03	0.20
Skābu kāpostu salāti ar lociņiem un burkāniem,	*A07	75	1.13	1.06	3.49	27.98
	KOPĀ:	**445**	**14.20**	**15.22**	**75.32**	**495.06**

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Ābolu pankūkas	*A01, A07	40	1.30	1.22	9.38	53.74
Skolas piens 2,5%	*A07	80	2.56	2.00	3.76	43.28
Banāns		50	0.60	0.19	9.15	40.67
	KOPĀ:	**170**	**4.45**	**3.41**	**22.29**	**137.69**

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
760.00	18 - 30 **24.55**	24 - 36 **24.15**	81 - 120 **110.40**	720 - 800 **757.15**	< 2 **0.08**	< 11 **7.37**

Sastādīja: _____ (Silvija Usāne)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 13.11.2026.

3-6 g.v. - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Olu kultenis	*A03, A07	50	1.83	1.31	2.62	29.53
Graudu maize ar svaigu gurķi	*A01, A07	15	1.34	1.95	4.42	40.53
Kakao dzēriens	*A07	80	2.74	2.26	5.77	54.35
	KOPĀ:	**145**	**5.91**	**5.51**	**12.80**	**124.40**

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Dārzeņu sautējums ar vistas gaļu	*A07	120	7.35	4.02	4.74	84.52
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
Biezais augļu ķīselis		100	2.64	0.32	49.34	210.78
Putukrējums	*A07	20	0.49	6.85	1.02	67.67
Ūdens ar citronu		80	0.01		0.03	0.20
Skābu kāpostu salāti ar lociņiem un burkāniem,	*A07	75	1.13	1.06	3.49	27.98
	KOPĀ:	**445**	**14.20**	**15.22**	**75.32**	**495.06**

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Ābolu pankūkas	*A01, A07	40	1.30	1.22	9.38	53.74
Skolas piens 2,5%	*A07	80	2.56	2.00	3.76	43.28
Banāns		50	0.60	0.19	9.15	40.67
	KOPĀ:	**170**	**4.45**	**3.41**	**22.29**	**137.69**

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
760.00	22 - 44 **24.55**	29 - 52 **24.15**	97 - 176 **110.40**	860 - 1170 **757.15**	< 2 **0.08**	< 11 **7.37**

Sastādīja: _____ (Silvija Usāne)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 13.11.2026.

1.-4. klase - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Olu kultenis	*A03, A07	50	1.83	1.31	2.62	29.53
Graudu maize ar svaigu gurķi	*A01, A07	15	1.34	1.95	4.42	40.53
Kakao dzēriens	*A07	80	2.74	2.26	5.77	54.35
	KOPĀ:	**145**	**5.91**	**5.51**	**12.80**	**124.40**

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Dārzeņu sautējums ar vistas gaļu	*A07	120	7.35	4.02	4.74	84.52
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
Biezais augļu ķīselis		100	2.64	0.32	49.34	210.78
Putukrējums	*A07	20	0.49	6.85	1.02	67.67
Ūdens ar citronu		80	0.01		0.03	0.20
Skābu kāpostu salāti ar lociņiem un burkāniem,	*A07	75	1.13	1.06	3.49	27.98
	KOPĀ:	**445**	**14.20**	**15.22**	**75.32**	**495.06**

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Ābolu pankūkas	*A01, A07	40	1.30	1.22	9.38	53.74
Skolas piens 2,5%	*A07	80	2.56	2.00	3.76	43.28
Banāns		50	0.60	0.19	9.15	40.67
	KOPĀ:	**170**	**4.45**	**3.41**	**22.29**	**137.69**

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
760.00	12 - 28 **24.55**	16 - 29 **24.15**	55 - 113 **110.40**	490 - 750 **757.15**	< 2 **0.08**	< 10 **7.37**

Sastādīja: _____ (Silvija Usāne)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 13.11.2026.

5.-9. klase - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Olu kultenis	*A03, A07	50	1.83	1.31	2.62	29.53
Graudu maize ar svaigu gurķi	*A01, A07	15	1.34	1.95	4.42	40.53
Kakao dzēriens	*A07	80	2.74	2.26	5.77	54.35
	KOPĀ:	**145**	**5.91**	**5.51**	**12.80**	**124.40**

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Dārzeņu sautējums ar vistas gaļu	*A07	120	7.35	4.02	4.74	84.52
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
Biezais augļu ķīselis		100	2.64	0.32	49.34	210.78
Putukrējums	*A07	20	0.49	6.85	1.02	67.67
Ūdens ar citronu		80	0.01		0.03	0.20
Skābu kāpostu salāti ar lociņiem un burkāniem,	*A07	75	1.13	1.06	3.49	27.98
	KOPĀ:	**445**	**14.20**	**15.22**	**75.32**	**495.06**

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Ābolu pankūkas	*A01, A07	40	1.30	1.22	9.38	53.74
Skolas piens 2,5%	*A07	80	2.56	2.00	3.76	43.28
Banāns		50	0.60	0.19	9.15	40.67
	KOPĀ:	**170**	**4.45**	**3.41**	**22.29**	**137.69**

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
760.00	18 - 36 **24.55**	23 - 37 **24.15**	79 - 144 **110.40**	700 - 960 **757.15**	< 2 **0.08**	< 10 **7.37**

Sastādīja: _____ (Silvija Usāne)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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