

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 14.01.2025.

1-2.g.v. - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Olu kultenis (ID: 17262)	*A03, A07	100	3.65	2.61	5.23	59.05
Graudu maize ar sviestu un sieru (ID: 16704)	*A01, A07	30	4.40	6.05	7.25	101.03
Zāļu tēja (ID: 16681)		120				
KOPĀ:		250	8.05	8.66	12.49	160.08

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Vistas gaļas zupa (ID: 16637)	*A01, A07	140	7.98	5.08	11.89	125.20
Rudzu maize (ID: 16705)	*A01	35	2.12	0.42	14.30	69.44
Skābs krējums 25% (ID: 22316)	*A07	30	0.47	7.50	1.08	73.69
Kakao ķīselis ar pienu (ID: 22219)	*A07	130	5.46	4.33	19.43	138.48
KOPĀ:		335	16.02	17.32	46.70	406.81

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
KARTUPEĻU PANKŪKAS (ID: 17228)	*A03	110	2.09	0.41	17.99	83.99
Skābs krējums 25% (ID: 22316)	*A07	20	0.31	5.00	0.72	49.13
Piens 2,5% (ID: 16676)	*A07	100	3.20	2.50	4.70	54.10
KOPĀ:		230	5.60	7.91	23.41	187.22

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
815.00	18 - 30 29.67	24 - 36 33.89	81 - 120 82.59	720 - 800 754.11	< 2 0.44	< 11 6.09

Sastādīja: _____ (Daiga Karnīte)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 14.01.2025.

3-6 g.v. - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Olu kultenis (ID: 17262)	*A03, A07	130	4.75	3.40	6.80	76.77
Graudu maize ar sviestu un sieru (ID: 16704)	*A01, A07	30	4.40	6.05	7.25	101.03
Zāļu tēja (ID: 16681)		120				
	KOPĀ:	280	9.15	9.44	14.06	177.79

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Vistas gaļas zupa (ID: 16637)	*A01, A07	180	10.26	6.53	15.29	160.97
Rudzu maize (ID: 16705)	*A01	40	2.42	0.48	16.34	79.36
Skābs krējums 25% (ID: 22316)	*A07	30	0.47	7.50	1.08	73.69
Kakao ķīselis ar pienu (ID: 22219)	*A07	150	6.30	4.99	22.42	159.79
	KOPĀ:	400	19.44	19.50	55.13	473.81

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
KARTUPEĻU PANKŪKAS (ID: 17228)	*A03	150	2.84	0.56	24.53	114.54
Skābs krējums 25% (ID: 22316)	*A07	40	0.62	10.00	1.44	98.26
Piens 2,5% (ID: 16676)	*A07	100	3.20	2.50	4.70	54.10
	KOPĀ:	290	6.67	13.06	30.67	266.89

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
	22 - 44	29 - 52	97 - 176	860 - 1170	< 2	< 11
970.00	35.26	42.00	99.85	918.49	0.58	7.03

Sastādīja: _____ (Daiga Karnīte)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 14.01.2025.

1.-4. klase - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Olu kultenis (ID: 17262)	*A03, A07	180	6.57	4.70	9.42	106.29
Graudu maize ar sviestu un sieru (ID: 16704)	*A01, A07	30	4.40	6.05	7.25	101.03
Zāļu tēja (ID: 16681)		120				
	KOPĀ:	330	10.97	10.75	16.67	207.32

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Vistas gaļas zupa (ID: 16637)	*A01, A07	180	10.26	6.53	15.29	160.97
Rudzu maize (ID: 16705)	*A01	30	1.82	0.36	12.26	59.52
Skābs krējums 25% (ID: 22316)	*A07	30	0.47	7.50	1.08	73.69
Kakao ķīselis ar pienu (ID: 22219)	*A07	180	7.56	5.99	26.90	191.74
	KOPĀ:	420	20.10	20.38	55.53	485.92

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
KARTUPEĻU PANKŪKAS (ID: 17228)	*A03	160	3.03	0.60	26.16	122.17
Skābs krējums 25% (ID: 22316)	*A07	40	0.62	10.00	1.44	98.26
Piens 2,5% (ID: 16676)	*A07	100	3.20	2.50	4.70	54.10
	KOPĀ:	300	6.86	13.10	32.30	274.53

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
	12 - 28	16 - 29	55 - 113	490 - 750	< 2	< 10
1050.00	37.93	44.23	104.50	967.77	0.59	8.44

Sastādīja: _____ (Daiga Karnīte)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 14.01.2025.

5.-9. klase - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Olu kultenis (ID: 17262)	*A03, A07	200	7.30	5.22	10.47	118.10
Graudu maize ar sviestu un sieru (ID: 16704)	*A01, A07	30	4.40	6.05	7.25	101.03
Zāļu tēja (ID: 16681)		120				
	KOPĀ:	350	11.70	11.27	17.72	219.13

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Vistas gaļas zupa (ID: 16637)	*A01, A07	250	14.25	9.07	21.24	223.57
Rudzu maize (ID: 16705)	*A01	30	1.82	0.36	12.26	59.52
Skābs krējums 25% (ID: 22316)	*A07	30	0.47	7.50	1.08	73.69
Kakao ķīselis ar pienu (ID: 22219)	*A07	200	8.40	6.66	29.89	213.05
	KOPĀ:	510	24.93	23.58	64.46	569.83

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
KARTUPEĻU PANKŪKAS (ID: 17228)	*A03	250	4.74	0.94	40.88	190.90
Skābs krējums 25% (ID: 22316)	*A07	20	0.31	5.00	0.72	49.13
Piens 2,5% (ID: 16676)	*A07	100	3.20	2.50	4.70	54.10
	KOPĀ:	370	8.25	8.44	46.30	294.12

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
	18 - 36	23 - 37	79 - 144	700 - 960	< 2	< 10
1230.00	44.88	43.29	128.48	1083.08	0.87	9.38

Sastādīja: _____ (Daiga Karnīte)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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