

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 14.04.2026.

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	80	3.26	1.48	16.42	92.06
Augļu tēja		80				
Sviestmaize ar zivs konservu	*A01, A07	30	2.70	6.59	10.38	111.67
	KOPĀ:	190	5.96	8.07	26.80	203.72

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Makaroni ar gaļu	*A01	80	8.05	3.88	38.42	220.83
Tomātu mērce SKOLĀM		10	0.29	0.45	0.05	5.43
Ķīnas kāpostu salāti ar tomātiem un kukurūzu.		20	0.21	0.08	1.38	7.12
Biešu zupa ar cūkgaļu		50	4.16	2.55	3.06	51.85
Skābais krējums 20%	*A07	10	0.26	1.96	0.34	20.04
Rudzu maize	*A01	15	0.91	0.18	6.13	29.76
Dzeramais ūdens ar apelsīnu		30	0.01		0.17	0.73
Kefīrs 2,5%	*A07	100	2.80	2.50	4.10	50.10
	KOPĀ:	315	16.69	11.61	53.65	385.86

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biezās pankūkas ar ievārījumu	*A01, A03, A07	80	5.10	3.37	26.63	157.27
Skolas piens 2,5%	*A07	35	1.12	0.88	1.65	18.94
Āboli		80	0.16	0.08	6.16	26.00
	KOPĀ:	195	6.38	4.33	34.44	202.21

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
700.00	18 - 30 29.03	24 - 36 24.01	81 - 120 114.89	720 - 800 791.79	< 2 0.22	< 11 1.57

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 14.04.2026.

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	80	3.26	1.48	16.42	92.06
Augļu tēja		80				
Sviestmaize ar zivs konservu	*A01, A07	30	2.70	6.59	10.38	111.67
KOPĀ:		190	5.96	8.07	26.80	203.72

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Makaroni ar gaļu	*A01	80	8.05	3.88	38.42	220.83
Tomātu mērce SKOLĀM		10	0.29	0.45	0.05	5.43
Ķīnas kāpostu salāti ar tomātiem un kukurūzu.		20	0.21	0.08	1.38	7.12
Biešu zupa ar cūkgaļu		50	4.16	2.55	3.06	51.85
Skābais krējums 20%	*A07	10	0.26	1.96	0.34	20.04
Rudzu maize	*A01	15	0.91	0.18	6.13	29.76
Dzeramais ūdens ar apelsīnu		30	0.01		0.17	0.73
Kefīrs 2,5%	*A07	100	2.80	2.50	4.10	50.10
KOPĀ:		315	16.69	11.61	53.65	385.86

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biezās pankūkas ar ievārījumu	*A01, A03, A07	80	5.10	3.37	26.63	157.27
Skolas piens 2,5%	*A07	35	1.12	0.88	1.65	18.94
Āboli		80	0.16	0.08	6.16	26.00
KOPĀ:		195	6.38	4.33	34.44	202.21

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
700.00	22 - 44 29.03	29 - 52 24.01	97 - 176 114.89	860 - 1170 791.79	< 2 0.22	< 11 1.57

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 14.04.2026.

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
Augļu tēja		80				
Sviestmaize ar zivs konservu	*A01, A07	30	2.70	6.59	10.38	111.67
KOPĀ:		190	5.96	8.07	26.80	203.72

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Makaroni ar gaļu	*A01	80	8.05	3.88	38.42	220.83
Tomātu mērce SKOLĀM		10	0.29	0.45	0.05	5.43
Ķīnas kāpostu salāti ar tomātiem un kukurūzu.		20	0.21	0.08	1.38	7.12
Biešu zupa ar cūkgaļu		50	4.16	2.55	3.06	51.85
Skābais krējums 20%	*A07	10	0.26	1.96	0.34	20.04
Rudzu maize	*A01	15	0.91	0.18	6.13	29.76
Dzeramais ūdens ar apelsīnu		30	0.01		0.17	0.73
Kefīrs 2,5%	*A07	100	2.80	2.50	4.10	50.10
KOPĀ:		315	16.69	11.61	53.65	385.86

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biezās pankūkas ar ievārījumu	*A01, A03, A07	80	5.10	3.37	26.63	157.27
Skolas piens 2,5%	*A07	35	1.12	0.88	1.65	18.94
Āboli		80	0.16	0.08	6.16	26.00
KOPĀ:		195	6.38	4.33	34.44	202.21

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
700.00	12 - 28 29.03	16 - 29 24.01	55 - 113 114.89	490 - 750 791.79	< 2 0.22	< 10 1.57

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 14.04.2026.

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	80	3.26	1.48	16.42	92.06
Augļu tēja		80				
Sviestmaize ar zivs konservu	*A01, A07	30	2.70	6.59	10.38	111.67
KOPĀ:		190	5.96	8.07	26.80	203.72

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Makaroni ar gaļu	*A01	80	8.05	3.88	38.42	220.83
Tomātu mērce SKOLĀM		10	0.29	0.45	0.05	5.43
Ķīnas kāpostu salāti ar tomātiem un kukurūzu.		20	0.21	0.08	1.38	7.12
Biešu zupa ar cūkgaļu		50	4.16	2.55	3.06	51.85
Skābais krējums 20%	*A07	10	0.26	1.96	0.34	20.04
Rudzu maize	*A01	15	0.91	0.18	6.13	29.76
Dzeramais ūdens ar apelsīnu		30	0.01		0.17	0.73
Kefīrs 2,5%	*A07	100	2.80	2.50	4.10	50.10
KOPĀ:		315	16.69	11.61	53.65	385.86

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biezās pankūkas ar ievārījumu	*A01, A03, A07	80	5.10	3.37	26.63	157.27
Skolas piens 2,5%	*A07	35	1.12	0.88	1.65	18.94
Āboli		80	0.16	0.08	6.16	26.00
KOPĀ:		195	6.38	4.33	34.44	202.21

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
700.00	18 - 36 29.03	23 - 37 24.01	79 - 144 114.89	700 - 960 791.79	< 2 0.22	< 10 1.57

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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