

# Valmieras Zaļā skola

## Ēdienkarte - 14.05.2026.

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
Kumelīšu tēja		80				
Graudu maize aržāvētu gaļu	*A01, A07	20	1.00	5.02	3.84	64.56
<b>KOPĀ:</b>		<b>190</b>	<b>4.99</b>	<b>6.70</b>	<b>22.48</b>	<b>170.22</b>

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	20	0.56	0.50	0.82	10.02
Ūdens ar citronu		80	0.01		0.03	0.20
Zaļumu salāti		30	0.37	1.60	0.53	18.01
<b>KOPĀ:</b>		<b>340</b>	<b>14.05</b>	<b>12.88</b>	<b>54.70</b>	<b>390.92</b>

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
Bumbieris		100	0.30	0.10	7.00	30.10
<b>KOPĀ:</b>		<b>240</b>	<b>6.89</b>	<b>5.35</b>	<b>36.65</b>	<b>222.34</b>

\*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
770.00	18 - 30 25.93	24 - 36 24.94	81 - 120 113.84	720 - 800 783.47	< 2 0.57	< 11 0.90

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

Ēdienkarte sagatavota programmā "Jenots". Ēdienkarte apskatāma tiešsaistē vietnē [jenots.net](http://jenots.net)

# Valmieras Zaļā skola

## Ēdienkarte - 14.05.2026.

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	100	4.99	2.10	18.42	112.59
levārījums		10			3.90	15.60
Kumelišu tēja		80				
Graudu maize aržāvētu gaļu	*A01, A07	20	1.00	5.02	3.84	64.56
<b>KOPĀ:</b>		<b>210</b>	<b>5.99</b>	<b>7.12</b>	<b>26.17</b>	<b>192.74</b>

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Pupiņu zupa	*A07	100	3.89	4.06	7.82	83.44
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	100	10.06	4.85	48.03	276.04
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
<b>KOPĀ:</b>		<b>440</b>	<b>18.52</b>	<b>16.16</b>	<b>68.33</b>	<b>492.87</b>

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Rauga pankūkas.	*A01, A03, A07	80	6.44	5.20	35.19	213.38
levārījums		10			3.90	15.60
Skolas piens 2,5%	*A07	80	2.56	2.00	3.76	43.28
Bumbieris		130	0.39	0.13	9.10	39.13
<b>KOPĀ:</b>		<b>300</b>	<b>9.39</b>	<b>7.33</b>	<b>51.95</b>	<b>311.38</b>

\*var saturēt norādītās grupas alergēnus

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

Ēdienkarte sagatavota programmā "Jenots". Ēdienkarte apskatāma šajā saistē [jenots.net](http://jenots.net)

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
350.00	22 - 44	29 - 52	97 - 176	860 - 1170	< 2	< 11
950.00	33.00	30.62	146.45	996.99	0.77	1.32

# Valmieras Zaļā skola

## Ēdienkarte - 14.05.2026.

1.-4. klase - 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		5			1.95	7.80
Kumelišu tēja		80				
Graudu maize aržāvētu gaļu	*A01, A07	15	0.75	3.77	2.88	48.42
<b>KOPĀ:</b>		<b>180</b>	<b>4.74</b>	<b>5.45</b>	<b>19.57</b>	<b>146.29</b>

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Pupiņu zupa	*A07	80	3.11	3.25	6.26	66.75
Rudzu maize	*A01	10	0.61	0.12	4.09	19.84
Skābs krējums 25%	*A07	20	0.31	5.00	0.72	49.13
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	20	0.56	0.50	0.82	10.02
Ūdens ar citronu		80	0.01		0.03	0.20
Zaļumu salāti		50	0.61	2.67	0.89	30.01
<b>KOPĀ:</b>		<b>360</b>	<b>13.85</b>	<b>16.33</b>	<b>51.33</b>	<b>407.64</b>

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Rauga pankūkas.	*A01, A03, A07	50	4.03	3.25	22.00	133.36
Ievārījums		5			1.95	7.80
Skolas piens 2,5%	*A07	20	0.64	0.50	0.94	10.82
Bumbieris		100	0.30	0.10	7.00	30.10
<b>KOPĀ:</b>		<b>175</b>	<b>4.97</b>	<b>3.85</b>	<b>31.89</b>	<b>182.08</b>

\*var saturēt norādītās grupas alergēnus

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

Ēdienkarte sagatavota programmā "Jenots". Ēdienkarte apskatāma un saistē vietnē [www.jenots.net](http://www.jenots.net)

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
715.06	12 - 28	16 - 29	55 - 113	490 - 750	< 2	< 10
25.63	20.55	102.79	736.01	0.57	0.90	

# Valmieras Zaļā skola

## Ēdienkarte - 14.05.2026.

5.-9. klase - 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
levārījums		5			1.95	7.80
Kumelišu tēja		80				
Graudu maize aržāvētu gaļu	*A01, A07	15	0.75	3.77	2.88	48.42
<b>KOPĀ:</b>		<b>180</b>	<b>4.74</b>	<b>5.45</b>	<b>19.57</b>	<b>146.29</b>

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Pupiņu zupa	*A07	80	3.11	3.25	6.26	66.75
Rudzu maize	*A01	15	0.91	0.18	6.13	29.76
Skābs krējums 25%	*A07	20	0.31	5.00	0.72	49.13
Makaroni ar gaļu	*A01	80	8.05	3.88	38.42	220.83
Tomātu mērce SKOLĀM		30	0.88	1.35	0.15	16.29
Kefīrs 2,5%	*A07	20	0.56	0.50	0.82	10.02
Ūdens ar citronu		120	0.01		0.05	0.31
Zaļumu salāti		50	0.61	2.67	0.89	30.01
<b>KOPĀ:</b>		<b>415</b>	<b>14.45</b>	<b>16.84</b>	<b>53.44</b>	<b>423.10</b>

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Rauga pankūkas.	*A01, A03, A07	50	4.03	3.25	22.00	133.36
levārījums		5			1.95	7.80
Skolas piens 2,5%	*A07	20	0.64	0.50	0.94	10.82
Bumbieris		130	0.39	0.13	9.10	39.13
<b>KOPĀ:</b>		<b>205</b>	<b>5.06</b>	<b>3.88</b>	<b>33.99</b>	<b>191.11</b>

\*var saturēt norādītās grupas alergēnus

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

Ēdienkarte sagatavota programmā "Jenots". Ēdienkarte apskatāma šeit: [www.jenots.net](http://www.jenots.net)

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
800.05	18 - 36	23 - 37	79 - 144	700 - 960	< 2	< 10
<b>26.17</b>	<b>107.00</b>	<b>26.17</b>	<b>107.00</b>	<b>760.49</b>	<b>0.57</b>	<b>0.90</b>

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

Ēdienkarte sagatavota programmā "Jenots". Ēdienkarte apskatāma tiešsaistē vietnē [jenots.net](http://jenots.net)