

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 14.08.2026.

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	100	3.65	2.61	5.23	59.05
Graudu maize ar svaigu gurķi	*A01, A07	25	2.23	3.24	7.36	67.54
Kakao dzēriens	*A07	80	2.74	2.26	5.77	54.35
KOPĀ:		205	8.62	8.11	18.36	180.95

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Dārzeņu sautējums ar vistas gaļu	*A07	100	6.13	3.35	3.95	70.43
Skābs krējums 25%	*A07	20	0.31	5.00	0.72	49.13
Saldskābmaize		30	1.62	0.36	17.67	80.40
Dzērveņu ķīselis.		100	0.54	0.08	8.84	38.18
Putukrējums ar kakao		50			1.06	4.23
Ūdens ar citronu		80	0.01		0.03	0.20
Kefīrs 2,5%	*A07	100	2.80	2.50	4.10	50.10
Marinēti gurķi	*A09, A10	50	0.15	0.05	1.15	5.65
KOPĀ:		530	11.56	11.34	37.52	298.32

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Kliju maize ar sieru un desu	*A01, A07	80	6.69	10.89	18.51	198.82
Svaigs ābols		200	0.40	0.20	15.40	65.00
Dzeramais ūdens ar apelsīnu		35	0.01		0.19	0.85
KOPĀ:		315	7.10	11.09	34.11	264.68

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
	18 - 30	24 - 36	81 - 120	720 - 800	< 2	< 11
1050.00	27.28	30.54	89.99	743.94	0.06	5.03

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 14.08.2026.

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	100	3.65	2.61	5.23	59.05
Graudu maize ar svaigu gurķi	*A01, A07	25	2.23	3.24	7.36	67.54
Kakao dzēriens	*A07	80	2.74	2.26	5.77	54.35
KOPĀ:		205	8.62	8.11	18.36	180.95

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Dārzeņu sautējums ar vistas gaļu	*A07	100	6.13	3.35	3.95	70.43
Skābs krējums 25%	*A07	20	0.31	5.00	0.72	49.13
Saldskābmaize		30	1.62	0.36	17.67	80.40
Dzērveņu ķīselis.		100	0.54	0.08	8.84	38.18
Putukrējums ar kakao		50			1.06	4.23
Ūdens ar citronu		80	0.01		0.03	0.20
Kefīrs 2,5%	*A07	100	2.80	2.50	4.10	50.10
Marinēti gurķi	*A09, A10	50	0.15	0.05	1.15	5.65
KOPĀ:		530	11.56	11.34	37.52	298.32

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Kliju maize ar sieru un desu	*A01, A07	80	6.69	10.89	18.51	198.82
Svaigs ābols		200	0.40	0.20	15.40	65.00
Dzeraimais ūdens ar apelsīnu		35	0.01		0.19	0.85
KOPĀ:		315	7.10	11.09	34.11	264.68

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
1050.00	22 - 44 27.28	29 - 52 30.54	97 - 176 89.99	860 - 1170 743.94	< 2 0.06	< 11 5.03

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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