

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 15.01.2025.

1-2.g.v. - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Rīsu pārslu biezputra ar ievārījumu (ID: 17230) *A07	150	5.94	3.24	29.64	171.49
Miežu kafija IECIENĪTĀ (ID: 17238)	80	2.02	0.54	2.82	24.21
Graudu maize ar pastēti (ID: 17285) *A01, A09	35	2.57	1.66	10.03	65.31
KOPĀ:	265	10.53	5.44	42.49	261.01

Pusdienas	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Kartupeļi vārīti (ID: 17231)	150	1.43	0.08	11.46	52.31
Krējuma mērce (ID: 17264) *A07	100	0.82	9.00	2.91	95.94
Aknu plācenīši ar liellopu aknu. (ID: 23164) *A01, A03, A07	50	0.88	3.50	4.75	53.97
Biešu salāti ar konservētiem zirnīšiem, veģ. (ID: 16771)	80	1.75	4.17	6.00	68.46
Kefīrs 2,5% (ID: 16679) *A07	90	2.52	2.25	3.69	45.09
Svaigo ogu dzēriens (ID: 16789)	80	0.08	0.02	1.40	6.14
KOPĀ:	550	7.48	19.02	30.21	321.92

Launags	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Burkānu-zirnīšu sautējums (ID: 38255) *A01, A07	120	5.03	1.00	12.79	80.28
Piens 2,5% (ID: 16676) *A07	100	3.20	2.50	4.70	54.10
Āboli (ID: 16603)	100	0.20	0.10	7.70	32.50
KOPĀ:	320	8.43	3.60	25.19	166.88

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
1135.00	18 - 30 26.43	24 - 36 28.05	81 - 120 97.90	720 - 800 749.80	< 2 1.30	< 11 1.93

Sastādīja: _____ (Daiga Karnīte)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 15.01.2025.

3-6 g.v. - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Rīsu pārslu biezputra ar ievārījumu (ID: 17230) *A07	180	7.13	3.89	35.57	205.79
Miežu kafija IECIENĪTĀ (ID: 17238)	100	2.53	0.67	3.52	30.26
Graudu maize ar pastēti (ID: 17285) *A01, A09	35	2.57	1.66	10.03	65.31
KOPĀ:	315	12.22	6.22	49.13	301.36

Pusdienas	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Kartupeļi vārīti (ID: 17231)	150	1.43	0.08	11.46	52.31
Krējuma mērce (ID: 17264) *A07	100	0.82	9.00	2.91	95.94
Aknu plācenīši ar liellopu aknu. (ID: 23164) *A01, A03, A07	80	1.41	5.59	7.60	86.36
Biešu salāti ar konservētiem zirnīšiem, veģ. (ID: 16771)	100	2.18	5.21	7.50	85.58
Kefīrs 2,5% (ID: 16679) *A07	100	2.80	2.50	4.10	50.10
Svaigo ogu dzēriens (ID: 16789)	80	0.08	0.02	1.40	6.14
KOPĀ:	610	8.72	22.41	34.97	376.43

Launags	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Burkānu-zirnīšu sautējums (ID: 38255) *A01, A07	180	7.54	1.50	19.19	120.42
Piens 2,5% (ID: 16676) *A07	100	3.20	2.50	4.70	54.10
Āboli (ID: 16603)	100	0.20	0.10	7.70	32.50
KOPĀ:	380	10.94	4.10	31.59	207.02

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
1305.00	22 - 44 31.88	29 - 52 32.72	97 - 176 115.69	860 - 1170 884.80	< 2 1.53	< 11 2.28

Sastādīja: _____ (Daiga Karnīte)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 15.01.2025.

1.-4. klase - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Oglh.	kcal
Rīsu pārslu biezputra ar ievārījumu (ID: 17230) *A07	180	7.13	3.89	35.57	205.79
Miežu kafija IECIENĪTĀ (ID: 17238)	80	2.02	0.54	2.82	24.21
Graudu maize ar pastēti (ID: 17285) *A01, A09	35	2.57	1.66	10.03	65.31
KOPĀ:	295	11.72	6.08	48.42	295.30

Pusdienas	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Oglh.	kcal
Kartupeļi vārīti (ID: 17231)	150	1.43	0.08	11.46	52.31
Krējuma mērce (ID: 17264) *A07	100	0.82	9.00	2.91	95.94
Aknu plācenīši ar liellopu aknu. (ID: 23164) *A01, A03, A07	70	1.23	4.89	6.65	75.56
Biešu salāti ar konservētiem zirnīšiem, veģ. (ID: 16771)	100	2.18	5.21	7.50	85.58
Kefīrs 2,5% (ID: 16679) *A07	100	2.80	2.50	4.10	50.10
Svaigo ogu dzēriens (ID: 16789)	80	0.08	0.02	1.40	6.14
KOPĀ:	600	8.55	21.71	34.02	365.63

Launags	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Oglh.	kcal
Burkānu-zirnīšu sautējums (ID: 38255) *A01, A07	180	7.54	1.50	19.19	120.42
Piens 2,5% (ID: 16676) *A07	120	3.84	3.00	5.64	64.92
Āboli (ID: 16603)	100	0.20	0.10	7.70	32.50
KOPĀ:	400	11.58	4.60	32.53	217.84

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Oglhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
1295.00	12 - 28 31.84	16 - 29 32.39	55 - 113 114.97	490 - 750 878.78	< 2 1.48	< 10 1.93

Sastādīja: _____ (Daiga Karnīte)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 15.01.2025.

5.-9. klase - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Oglh.	kcal
Rīsu pārslu biezputra ar ievārījumu (ID: 17230) *A07	200	7.92	4.32	39.52	228.65
Miežu kafija IECIENĪTĀ (ID: 17238)	150	3.79	1.01	5.28	45.39
Graudu maize ar pastēti (ID: 17285) *A01, A09	35	2.57	1.66	10.03	65.31
KOPĀ:	385	14.28	6.99	54.84	339.35

Pusdienas	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Oglh.	kcal
Kartupeļi vārīti (ID: 17231)	250	2.39	0.13	19.10	87.18
Krējuma mērce (ID: 17264) *A07	100	0.82	9.00	2.91	95.94
Aknu plācenīši ar liellopu aknu. (ID: 23164) *A01, A03, A07	70	1.23	4.89	6.65	75.56
Biešu salāti ar konservētiem zirnīšiem, veģ. (ID: 16771)	100	2.18	5.21	7.50	85.58
Kefīrs 2,5% (ID: 16679) *A07	200	5.60	5.00	8.20	100.20
Svaigo ogu dzēriens (ID: 16789)	100	0.10	0.03	1.76	7.68
KOPĀ:	820	12.32	24.27	46.11	452.14

Launags	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Oglh.	kcal
Burkānu-zirnīšu sautējums (ID: 38255) *A01, A07	250	10.47	2.08	26.65	167.25
Piens 2,5% (ID: 16676) *A07	180	5.76	4.50	8.46	97.38
Āboli (ID: 16603)	100	0.20	0.10	7.70	32.50
KOPĀ:	530	16.43	6.68	42.81	297.13

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
1735.00	18 - 36 43.03	23 - 37 37.94	79 - 144 143.77	700 - 960 1088.62	< 2 1.53	< 10 3.29

Sastādīja: _____ (Daiga Karnīte)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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