

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 15.04.2026.

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	60	2.45	1.11	12.32	69.04
Graudu maize ar sviestu un tomātu	*A01, A07	30	1.64	2.74	6.51	57.24
Zāļu tēja		80				
	KOPĀ:	170	4.09	3.85	18.83	126.28

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Dārzeņu-siera zupa,		80	0.73	1.35	4.47	32.93
Skābs krējums 25%	*A07	20	0.31	5.00	0.72	49.13
Rudzu maize	*A01	35	2.12	0.42	14.30	69.44
Kartupeļi vārīti		80	0.76	0.04	6.11	27.90
Burkānu salāti		25	0.32	1.14	1.40	17.19
Cūkgaļas gulašs	*A01, A07	50	5.66	3.74	3.79	71.50
Kefīrs 2,5%	*A07	80	2.24	2.00	3.28	40.08
Dzeramais ūdens ar apelsīniem un piparmētrām		100	0.01		0.21	0.94
	KOPĀ:	470	12.16	13.70	34.29	309.11

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Cīsiņi mīklā	*A01, A03	80	8.30	6.99	46.57	282.47
Piens, 2%	*A07	30	1.05	0.60	1.61	16.04
Āboli		120	0.24	0.12	9.24	39.00
	KOPĀ:	230	9.59	7.71	57.43	337.52

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
870.00	18 - 30 25.84	24 - 36 25.26	81 - 120 110.54	720 - 800 772.91	< 2 0.31	< 11 0.61

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 15.04.2026.

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	100	4.08	1.85	20.53	115.07
Graudu maize ar sviestu un tomātu	*A01, A07	30	1.64	2.74	6.51	57.24
Zāļu tēja		80				
	KOPĀ:	210	5.72	4.59	27.04	172.31

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Dārzeņu-siera zupa,		100	0.91	1.69	5.59	41.17
Skābs krējums 25%	*A07	20	0.31	5.00	0.72	49.13
Rudzu maize	*A01	35	2.12	0.42	14.30	69.44
Kartupeļi vārīti		80	0.76	0.04	6.11	27.90
Burkānu salāti		25	0.32	1.14	1.40	17.19
Cūkgaļas gulašs	*A01, A07	50	5.66	3.74	3.79	71.50
Kefīrs 2,5%	*A07	100	2.80	2.50	4.10	50.10
Dzeramais ūdens ar apelsīniem un piparmētrām		100	0.01		0.21	0.94
	KOPĀ:	510	12.90	14.54	36.23	327.36

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Cīsiņi mīklā	*A01, A03	100	10.38	8.74	58.22	353.09
Piens, 2%	*A07	100	3.50	2.00	5.37	53.48
Āboli		120	0.24	0.12	9.24	39.00
	KOPĀ:	320	14.12	10.86	72.83	445.57

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
1040.00	22 - 44 32.74	29 - 52 29.99	97 - 176 136.09	860 - 1170 945.25	< 2 0.38	< 11 1.02

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 15.04.2026.

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	60	2.45	1.11	12.32	69.04
Graudu maize ar sviestu un tomātu	*A01, A07	30	1.64	2.74	6.51	57.24
Zāļu tēja		80				
	KOPĀ:	170	4.09	3.85	18.83	126.28

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Dārzeņu-siera zupa,		80	0.73	1.35	4.47	32.93
Skābs krējums 25%	*A07	20	0.31	5.00	0.72	49.13
Rudzu maize	*A01	35	2.12	0.42	14.30	69.44
Kartupeļi vārīti		80	0.76	0.04	6.11	27.90
Burkānu salāti		25	0.32	1.14	1.40	17.19
Cūkgaļas gulašs	*A01, A07	50	5.66	3.74	3.79	71.50
Kefīrs 2,5%	*A07	80	2.24	2.00	3.28	40.08
Dzeramais ūdens ar apelsīniem un piparmētrām		100	0.01		0.21	0.94
	KOPĀ:	470	12.16	13.70	34.29	309.11

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Cīsiņi mīklā	*A01, A03	80	8.30	6.99	46.57	282.47
Piens, 2%	*A07	30	1.05	0.60	1.61	16.04
Āboli		120	0.24	0.12	9.24	39.00
	KOPĀ:	230	9.59	7.71	57.43	337.52

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
870.00	12 - 28 25.84	16 - 29 25.26	55 - 113 110.54	490 - 750 772.91	< 2 0.31	< 10 0.61

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 15.04.2026.

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	60	2.45	1.11	12.32	69.04
Graudu maize ar sviestu un tomātu	*A01, A07	30	1.64	2.74	6.51	57.24
Zāļu tēja		80				
	KOPĀ:	170	4.09	3.85	18.83	126.28

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Dārzeņu-siera zupa,		80	0.73	1.35	4.47	32.93
Skābs krējums 25%	*A07	20	0.31	5.00	0.72	49.13
Rudzu maize	*A01	35	2.12	0.42	14.30	69.44
Kartupeļi vārīti		80	0.76	0.04	6.11	27.90
Burkānu salāti		25	0.32	1.14	1.40	17.19
Cūkgaļas gulašs	*A01, A07	50	5.66	3.74	3.79	71.50
Kefīrs 2,5%	*A07	80	2.24	2.00	3.28	40.08
Dzeramais ūdens ar apelsīniem un piparmētrām		100	0.01		0.21	0.94
	KOPĀ:	470	12.16	13.70	34.29	309.11

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Cīsiņi mīklā	*A01, A03	80	8.30	6.99	46.57	282.47
Piens, 2%	*A07	30	1.05	0.60	1.61	16.04
Āboli		120	0.24	0.12	9.24	39.00
	KOPĀ:	230	9.59	7.71	57.43	337.52

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
870.00	18 - 36 25.84	23 - 37 25.26	79 - 144 110.54	700 - 960 772.91	< 2 0.31	< 10 0.61

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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