

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 15.05.2026.

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	*A07	80	3.17	1.73	15.81	91.46
Graudu maize ar sviestu un sieru	*A01, A07	25	3.67	5.04	6.04	84.19
Zāļu tēja		120				
	KOPĀ:	225	6.83	6.77	21.85	175.65

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Kartupeļi vārīti		100	0.96	0.05	7.64	34.87
Vistas fileja dārzeņu mērcē	*A01, A07	75	6.42	7.92	7.30	126.23
Zaļie lapu salāti ar dārzeņiem	*A07	90	0.80	3.88	2.19	46.92
Kefīrs 2,5%	*A07	80	2.24	2.00	3.28	40.08
Zemeņu ķīselis		80	1.23	0.42	16.07	73.00
Jogurta krēms	*A07	50	1.58	9.15	3.86	104.14
	KOPĀ:	475	13.23	23.44	40.35	425.24

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Piena zupa ar nūdelēm.	*A01, A03, A07	100	4.45	2.70	13.35	95.49
SALDSKĀBMAIZE AR SVIESTU UN DESU	*A07	25	0.90	2.17	9.52	61.17
Āboli		100	0.20	0.10	7.70	32.50
	KOPĀ:	225	5.55	4.96	30.57	189.15

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
	18 - 30	24 - 36	81 - 120	720 - 800	< 2	< 11
925.00	25.61	35.17	92.77	790.04	0.58	5.42

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 15.05.2026.

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 *A07	80	3.17	1.73	15.81	91.46
Graudu maize ar sviestu un sieru *A01, A07	25	3.67	5.04	6.04	84.19
Zāļu tēja	120				
KOPĀ:	225	6.83	6.77	21.85	175.65

Pusdienas	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Kartupeļi vārīti	100	0.96	0.05	7.64	34.87
Vistas fileja dārzeņu mērcē *A01, A07	75	6.42	7.92	7.30	126.23
Zaļie lapu salāti ar dārzeņiem *A07	90	0.80	3.88	2.19	46.92
Kefīrs 2,5% *A07	80	2.24	2.00	3.28	40.08
Zemeņu ķīselis	80	1.23	0.42	16.07	73.00
Jogurta krēms *A07	50	1.58	9.15	3.86	104.14
KOPĀ:	475	13.23	23.44	40.35	425.24

Launags	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Piena zupa ar nūdelēm. *A01, A03, A07	100	4.45	2.70	13.35	95.49
SALDSKĀBMAIZE AR SVIESTU UN DESU *A07	25	0.90	2.17	9.52	61.17
Āboli	100	0.20	0.10	7.70	32.50
KOPĀ:	225	5.55	4.96	30.57	189.15

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
925.00	22 - 44 25.61	29 - 52 35.17	97 - 176 92.77	860 - 1170 790.04	< 2 0.58	< 11 5.42

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 15.05.2026.

1.-4. klase - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Rīsu pārslu biezputra ar ievārījumu *A07	80	3.17	1.73	15.81	91.46
Graudu maize ar sviestu un sieru *A01, A07	25	3.67	5.04	6.04	84.19
Zāļu tēja	120				
KOPĀ:	225	6.83	6.77	21.85	175.65

Pusdienas	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Kartupeļi vārīti	100	0.96	0.05	7.64	34.87
Vistas fileja dārzeņu mērcē *A01, A07	75	6.42	7.92	7.30	126.23
Zaļie lapu salāti ar dārzeņiem *A07	90	0.80	3.88	2.19	46.92
Kefīrs 2,5% *A07	80	2.24	2.00	3.28	40.08
Zemeņu ķīselis	80	1.23	0.42	16.07	73.00
Jogurta krēms *A07	50	1.58	9.15	3.86	104.14
KOPĀ:	475	13.23	23.44	40.35	425.24

Launags	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Piena zupa ar nūdelēm. *A01, A03, A07	100	4.45	2.70	13.35	95.49
SALDSKĀBMAIZE AR SVIESTU UN DESU *A07	25	0.90	2.17	9.52	61.17
Āboli	100	0.20	0.10	7.70	32.50
KOPĀ:	225	5.55	4.96	30.57	189.15

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
925.00	12 - 28 25.61	16 - 29 35.17	55 - 113 92.77	490 - 750 790.04	< 2 0.58	< 10 5.42

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 15.05.2026.

5.-9. klase - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Rīsu pārslu biezputra ar ievārījumu *A07	80	3.17	1.73	15.81	91.46
Graudu maize ar sviestu un sieru *A01, A07	25	3.67	5.04	6.04	84.19
Zāļu tēja	120				
KOPĀ:	225	6.83	6.77	21.85	175.65

Pusdienas	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Kartupeļi vārīti	100	0.96	0.05	7.64	34.87
Vistas fileja dārzeņu mērcē *A01, A07	75	6.42	7.92	7.30	126.23
Zaļie lapu salāti ar dārzeņiem *A07	90	0.80	3.88	2.19	46.92
Kefīrs 2,5% *A07	80	2.24	2.00	3.28	40.08
Zemeņu ķīselis	80	1.23	0.42	16.07	73.00
Jogurta krēms *A07	50	1.58	9.15	3.86	104.14
KOPĀ:	475	13.23	23.44	40.35	425.24

Launags	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Piena zupa ar nūdelēm. *A01, A03, A07	100	4.45	2.70	13.35	95.49
SALDSKĀBMAIZE AR SVIESTU UN DESU *A07	25	0.90	2.17	9.52	61.17
Āboli	100	0.20	0.10	7.70	32.50
KOPĀ:	225	5.55	4.96	30.57	189.15

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
925.00	18 - 36 25.61	23 - 37 35.17	79 - 144 92.77	700 - 960 790.04	< 2 0.58	< 10 5.42

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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