

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 15.12.2025.

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	100	4.08	1.85	20.53	115.07
Piparmētru tēja ar citronu		80	0.03	0.01	0.11	0.64
Graudu maize ar svaigu gurķi	*A01, A07	30	2.68	3.89	8.83	81.05
KOPĀ:		210	6.79	5.75	29.47	196.76

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Vistas buljona zupa	*A01, A07	120	1.04	1.45	4.66	35.84
Skābs krējums 25%	*A07	30	0.47	7.50	1.08	73.69
Vārīti griķi		80	2.20	0.87	14.92	76.37
Cūkgaļas gulašs	*A01, A07	50	5.66	3.74	3.79	71.50
Kāpostu salāti		30	0.38	2.15	1.03	25.03
Kefīrs 2,5%	*A07	80	2.24	2.00	3.28	40.08
Ūdens ar apelsīniem		80	0.01		0.17	0.76
KOPĀ:		470	12.01	17.72	28.93	323.27

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Piena zupa ar burtiņu makaroniem	*A01, A07	120	5.62	2.42	18.66	118.87
Graudu maize ar sviestu un desu	*A01, A07	30	1.67	2.29	6.47	53.11
Āboli		120	0.24	0.12	9.24	39.00
KOPĀ:		270	7.52	4.82	34.37	210.98

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
950.00	18 - 30 26.32	24 - 36 28.30	81 - 120 92.77	720 - 800 731.01	< 2 0.26	< 11 1.12

Sastādīja: _____ (Silvija Usāne)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 15.12.2025.

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
Piparmētru tēja ar citronu		80	0.03	0.01	0.11	0.64
Graudu maize ar svaigu gurķi	*A01, A07	30	2.68	3.89	8.83	81.05
KOPĀ:		210	6.79	5.75	29.47	196.76

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Vistas buljona zupa	*A01, A07	120	1.04	1.45	4.66	35.84
Skābs krējums 25%	*A07	30	0.47	7.50	1.08	73.69
Vārīti griķi		80	2.20	0.87	14.92	76.37
Cūkgaļas gulašs	*A01, A07	50	5.66	3.74	3.79	71.50
Kāpostu salāti		30	0.38	2.15	1.03	25.03
Kefīrs 2,5%	*A07	80	2.24	2.00	3.28	40.08
Ūdens ar apelsīniem		80	0.01		0.17	0.76
KOPĀ:		470	12.01	17.72	28.93	323.27

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Piena zupa ar burtiņu makaroniem	*A01, A07	120	5.62	2.42	18.66	118.87
Graudu maize ar sviestu un desu	*A01, A07	30	1.67	2.29	6.47	53.11
Āboli		120	0.24	0.12	9.24	39.00
KOPĀ:		270	7.52	4.82	34.37	210.98

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
950.00	22 - 44 26.32	29 - 52 28.30	97 - 176 92.77	860 - 1170 731.01	< 2 0.26	< 11 1.12

Sastādīja: _____ (Silvija Usāne)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 15.12.2025.

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	100	4.08	1.85	20.53	115.07
Piparmētru tēja ar citronu		80	0.03	0.01	0.11	0.64
Graudu maize ar svaigu gurķi	*A01, A07	30	2.68	3.89	8.83	81.05
KOPĀ:		210	6.79	5.75	29.47	196.76

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Vistas buljona zupa	*A01, A07	120	1.04	1.45	4.66	35.84
Skābs krējums 25%	*A07	30	0.47	7.50	1.08	73.69
Vārīti griķi		80	2.20	0.87	14.92	76.37
Cūkgaļas gulašs	*A01, A07	50	5.66	3.74	3.79	71.50
Kāpostu salāti		30	0.38	2.15	1.03	25.03
Kefīrs 2,5%	*A07	80	2.24	2.00	3.28	40.08
Ūdens ar apelsīniem		80	0.01		0.17	0.76
KOPĀ:		470	12.01	17.72	28.93	323.27

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Piena zupa ar burtiņu makaroniem	*A01, A07	120	5.62	2.42	18.66	118.87
Graudu maize ar sviestu un desu	*A01, A07	30	1.67	2.29	6.47	53.11
Āboli		120	0.24	0.12	9.24	39.00
KOPĀ:		270	7.52	4.82	34.37	210.98

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
950.00	12 - 28 26.32	16 - 29 28.30	55 - 113 92.77	490 - 750 731.01	< 2 0.26	< 10 1.12

Sastādīja: _____ (Silvija Usāne)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 15.12.2025.

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	100	4.08	1.85	20.53	115.07
Piparmētru tēja ar citronu		80	0.03	0.01	0.11	0.64
Graudu maize ar svaigu gurķi	*A01, A07	30	2.68	3.89	8.83	81.05
KOPĀ:		210	6.79	5.75	29.47	196.76

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Vistas buljona zupa	*A01, A07	120	1.04	1.45	4.66	35.84
Skābs krējums 25%	*A07	30	0.47	7.50	1.08	73.69
Vārīti griķi		80	2.20	0.87	14.92	76.37
Cūkgaļas gulašs	*A01, A07	50	5.66	3.74	3.79	71.50
Kāpostu salāti		30	0.38	2.15	1.03	25.03
Kefīrs 2,5%	*A07	80	2.24	2.00	3.28	40.08
Ūdens ar apelsīniem		80	0.01		0.17	0.76
KOPĀ:		470	12.01	17.72	28.93	323.27

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Piena zupa ar burtiņu makaroniem	*A01, A07	120	5.62	2.42	18.66	118.87
Graudu maize ar sviestu un desu	*A01, A07	30	1.67	2.29	6.47	53.11
Āboli		120	0.24	0.12	9.24	39.00
KOPĀ:		270	7.52	4.82	34.37	210.98

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
950.00	18 - 36 26.32	23 - 37 28.30	79 - 144 92.77	700 - 960 731.01	< 2 0.26	< 10 1.12

Sastādīja: _____ (Silvija Usāne)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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