

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 16.01.2025.

1-2.g.v. - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biezpiens ar krējumu (ID: 17218)	*A07	30 / 20	5.53	6.62	1.28	86.83
Vārīta ola (ID: 21473)	*A03	20	0.72	0.53	0.02	7.70
Sviestmaize (ID: 17194)	*A01, A07	25	2.25	5.50	8.65	93.06
Zāļu tēja (ID: 16681)		80				
KOPĀ:		175	8.50	12.64	9.95	187.59

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Skābeņu zupa ar olu un skābo krējumu, (ID: 16750)	*A01, A03, A07, A09	180	3.20	5.91	11.46	111.79
Rudzu maize (ID: 16705)	*A01	40	2.42	0.48	16.34	79.36
Rudzu maizes ķīselis (ID: 17251)	*A01	80	1.86	0.28	17.15	78.57
Putukrējums (ID: 17272)	*A07	20	0.49	6.85	1.02	67.67
KOPĀ:		320	7.96	13.52	45.97	337.39

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Dārzeņu vinegrets (ID: 22249)		100	1.21	7.39	7.58	101.60
Graudu maize (ID: 16709)	*A01	30	3.30	2.13	12.90	83.97
Āboli (ID: 16603)		100	0.20	0.10	7.70	32.50
KOPĀ:		230	4.71	9.62	28.18	218.07

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
725.00	18 - 30 21.17	24 - 36 35.78	81 - 120 84.10	720 - 800 743.05	< 2 0.39	< 11 2.00

Sastādīja: _____ (Daiga Karnīte)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 16.01.2025.

3-6 g.v. - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biezpiens ar krējumu (ID: 17218)	*A07	30 / 20	5.53	6.62	1.28	86.83
Vārīta ola (ID: 21473)	*A03	30	1.08	0.79	0.03	11.55
Sviestmaize (ID: 17194)	*A01, A07	40	3.60	8.79	13.84	148.89
Zāļu tēja (ID: 16681)		80				
	KOPĀ:	200	10.21	16.20	15.15	247.27

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Skābeņu zupa ar olu un skābo krējumu, (ID: 16750)	*A01, A03, A07, A09	180	3.20	5.91	11.46	111.79
Rudzu maize (ID: 16705)	*A01	40	2.42	0.48	16.34	79.36
Rudzu maizes ķīselis (ID: 17251)	*A01	100	2.32	0.36	21.43	98.22
Putukrējums (ID: 17272)	*A07	40	0.98	13.70	2.04	135.33
	KOPĀ:	360	8.91	20.44	51.27	424.70

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Dārzeņu vinegrets (ID: 22249)		130	1.57	9.60	9.85	132.07
Graudu maize (ID: 16709)	*A01	40	4.40	2.84	17.20	111.96
Āboli (ID: 16603)		100	0.20	0.10	7.70	32.50
	KOPĀ:	270	6.17	12.54	34.75	276.53

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
830.00	22 - 44 25.29	29 - 52 49.18	97 - 176 101.18	860 - 1170 948.51	< 2 0.39	< 11 2.66

Sastādīja: _____ (Daiga Karnīte)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 16.01.2025.

1.-4. klase - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biezpiens ar krējumu (ID: 17218)	*A07	30 / 20	5.53	6.62	1.28	86.83
Vārīta ola (ID: 21473)	*A03	20	0.72	0.53	0.02	7.70
Sviestmaize (ID: 17194)	*A01, A07	25	2.25	5.50	8.65	93.06
Zāļu tēja (ID: 16681)		80				
	KOPĀ:	175	8.50	12.64	9.95	187.59

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Skābeņu zupa ar olu un skābo krējumu, (ID: 16750)	*A01, A03, A07, A09	330	5.86	10.83	21.01	204.95
Rudzu maize (ID: 16705)	*A01	40	2.42	0.48	16.34	79.36
Rudzu maizes ķīselis (ID: 17251)	*A01	120	2.78	0.43	25.72	117.86
Putukrējums (ID: 17272)	*A07	60	1.47	20.54	3.06	203.00
	KOPĀ:	550	12.53	32.28	66.13	605.17

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Dārzeņu vinegrets (ID: 22249)		180	2.17	13.29	13.64	182.87
Graudu maize (ID: 16709)	*A01	30	3.30	2.13	12.90	83.97
Āboli (ID: 16603)		100	0.20	0.10	7.70	32.50
	KOPĀ:	310	5.67	15.52	34.24	299.34

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
1035.00	12 - 28 26.70	16 - 29 60.45	55 - 113 110.32	490 - 750 1092.10	< 2 0.72	< 10 3.32

Sastādīja: _____ (Daiga Karnīte)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 16.01.2025.

5.-9. klase - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biezpiens ar krējumu (ID: 17218)	*A07	30 / 20	5.53	6.62	1.28	86.83
Vārīta ola (ID: 21473)	*A03	20	0.72	0.53	0.02	7.70
Sviestmaize (ID: 17194)	*A01, A07	25	2.25	5.50	8.65	93.06
Zāļu tēja (ID: 16681)		80				
	KOPĀ:	175	8.50	12.64	9.95	187.59

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Skābeņu zupa ar olu un skābo krējumu, (ID: 16750)	*A01, A03, A07, A09	350	6.22	11.49	22.28	217.38
Rudzu maize (ID: 16705)	*A01	40	2.42	0.48	16.34	79.36
Rudzu maizes ķīselis (ID: 17251)	*A01	150	3.48	0.53	32.15	147.33
Putukrējums (ID: 17272)	*A07	75	1.83	25.68	3.82	253.74
	KOPĀ:	615	13.95	38.18	74.60	697.81

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Dārzeņu vinegrets (ID: 22249)		250	3.01	18.46	18.94	253.99
Graudu maize (ID: 16709)	*A01	30	3.30	2.13	12.90	83.97
Āboli (ID: 16603)		100	0.20	0.10	7.70	32.50
	KOPĀ:	380	6.51	20.69	39.54	370.46

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
1170.00	18 - 36 28.97	23 - 37 71.51	79 - 144 124.09	700 - 960 1255.86	< 2 0.77	< 10 4.15

Sastādīja: _____ (Daiga Karnīte)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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