

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 16.04.2026.

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
Sviestmaize ar vistas gaļas rulleti *A01, A07	25	1.56	2.38	6.42	53.28
Miežu kafija IECIENĪTĀ	30	0.76	0.20	1.06	9.08
KOPĀ:	135	5.48	4.31	23.28	153.82

Pusdienas	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Viltotais kāpostu tītenis *A01, A07	100	4.54	3.79	3.13	64.85
Skābs krējums 25% *A07	20	0.31	5.00	0.72	49.13
Zaļumu salāti	50	0.61	2.67	0.89	30.01
Kefīrs 2,5% *A07	20	0.56	0.50	0.82	10.02
Dzeramais ūdens ar apelsīniem un piparmētrām	100	0.01		0.21	0.94
Kakao ķīselis ar pienu *A07	100	4.20	3.33	14.95	106.52
Saldskābmaize	20	1.08	0.24	11.78	53.60
KOPĀ:	410	11.32	15.53	32.50	315.08

Launags	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Vārīti makaroni ar sieru *A01, A07	100	12.14	10.53	22.52	233.37
Skolas piens 2,5% *A07	15	0.48	0.38	0.71	8.12
Apelsīns	75	0.45	0.08	6.68	29.18
KOPĀ:	190	13.07	10.98	29.90	270.66

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
735.00	18 - 30 29.87	24 - 36 30.82	81 - 120 85.69	720 - 800 739.55	< 2 0.23	< 11 5.22

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 16.04.2026.

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
Sviestmaize ar vistas gaļas rulleti *A01, A07	25	1.56	2.38	6.42	53.28
Miežu kafija IECIENĪTĀ	30	0.76	0.20	1.06	9.08
KOPĀ:	135	5.48	4.31	23.28	153.82

Pusdienas	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Viltotais kāpostu tītenis *A01, A07	150	6.81	5.69	4.70	97.28
Skābs krējums 25% *A07	20	0.31	5.00	0.72	49.13
Zaļumu salāti	50	0.61	2.67	0.89	30.01
Kefīrs 2,5% *A07	20	0.56	0.50	0.82	10.02
Dzeramais ūdens ar apelsīniem un piparmētrām	100	0.01		0.21	0.94
Kakao ķīselis ar pienu *A07	100	4.20	3.33	14.95	106.52
Saldskābmaize	20	1.08	0.24	11.78	53.60
KOPĀ:	460	13.59	17.43	34.07	347.50

Launags	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Vārīti makaroni ar sieru *A01, A07	150	18.20	15.79	33.77	350.05
Skolas piens 2,5% *A07	15	0.48	0.38	0.71	8.12
Apelsīns	75	0.45	0.08	6.68	29.18
KOPĀ:	240	19.13	16.24	41.15	387.34

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
835.00	22 - 44 38.21	29 - 52 37.98	97 - 176 98.51	860 - 1170 888.67	< 2 0.34	< 11 5.22

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 16.04.2026.

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
Sviestmaize ar vistas gaļas ruleti *A01, A07	25	1.56	2.38	6.42	53.28
Miežu kafija IECIENĪTĀ	30	0.76	0.20	1.06	9.08
KOPĀ:	135	5.48	4.31	23.28	153.82

Pusdienas	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Viltotais kāpostu tītenis *A01, A07	100	4.54	3.79	3.13	64.85
Skābs krējums 25% *A07	20	0.31	5.00	0.72	49.13
Zaļumu salāti	50	0.61	2.67	0.89	30.01
Kefīrs 2,5% *A07	20	0.56	0.50	0.82	10.02
Dzeramais ūdens ar apelsīniem un piparmētrām	100	0.01		0.21	0.94
Kakao ķīselis ar pienu *A07	100	4.20	3.33	14.95	106.52
Saldskābmaize	20	1.08	0.24	11.78	53.60
KOPĀ:	410	11.32	15.53	32.50	315.08

Launags	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Vārīti makaroni ar sieru *A01, A07	80	9.71	8.42	18.01	186.69
Skolas piens 2,5% *A07	15	0.48	0.38	0.71	8.12
Apelsīns	75	0.45	0.08	6.68	29.18
KOPĀ:	170	10.64	8.87	25.39	223.98

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
715.00	12 - 28 27.44	16 - 29 28.71	55 - 113 81.18	490 - 750 692.88	< 2 0.22	< 10 5.22

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 16.04.2026.

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
Sviestmaize ar vistas gaļas ruleti *A01, A07	25	1.56	2.38	6.42	53.28
Miežu kafija IECIENĪTĀ	30	0.76	0.20	1.06	9.08
KOPĀ:	135	5.48	4.31	23.28	153.82

Pusdienas	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Viltotais kāpostu tītenis *A01, A07	100	4.54	3.79	3.13	64.85
Skābs krējums 25% *A07	20	0.31	5.00	0.72	49.13
Zaļumu salāti	50	0.61	2.67	0.89	30.01
Kefīrs 2,5% *A07	20	0.56	0.50	0.82	10.02
Dzeramais ūdens ar apelsīniem un piparmētrām	100	0.01		0.21	0.94
Kakao ķīselis ar pienu *A07	100	4.20	3.33	14.95	106.52
Saldskābmaize	20	1.08	0.24	11.78	53.60
KOPĀ:	410	11.32	15.53	32.50	315.08

Launags	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Vārīti makaroni ar sieru *A01, A07	100	12.14	10.53	22.52	233.37
Skolas piens 2,5% *A07	15	0.48	0.38	0.71	8.12
Apelsīns	75	0.45	0.08	6.68	29.18
KOPĀ:	190	13.07	10.98	29.90	270.66

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
735.00	18 - 36 29.87	23 - 37 30.82	79 - 144 85.69	700 - 960 739.55	< 2 0.23	< 10 5.22

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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