

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 16.06.2025.

1-2.g.v. - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Auzu pārslu biezputra ar ievārījumu	*A01, A07	120	6.71	3.58	38.89	214.63
Zāļu tēja		100				
Graudu maize ar svaigu gurķi	*A01, A07	30	2.68	3.89	8.83	81.05
KOPĀ:		250	9.39	7.47	47.72	295.68

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biešu zupa.		100	1.02	0.40	6.50	33.68
Skābs krējums 25%	*A07	20	0.31	5.00	0.72	49.13
Cūkgaļas plov,		110	5.76	4.19	9.61	99.20
Zaļumu salāti		50	0.61	2.67	0.89	30.01
Skolas piens 2,5%	*A07	80	2.56	2.00	3.76	43.28
Rudzu maize	*A01	20	1.21	0.24	8.17	39.68
Ūdens ar citronu		80	0.01		0.03	0.20
KOPĀ:		460	11.48	14.50	29.69	295.18

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Kanēļa bulciņa		50	2.00	0.15	30.00	129.35
Skolas piens 2,5%	*A07	80	2.56	2.00	3.76	43.28
KOPĀ:		130	4.56	2.15	33.76	172.63

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
840.00	18 - 30 25.43	24 - 36 24.12	81 - 120 111.17	720 - 800 763.49	< 2 0.19	< 11 4.00

Sastādīja: _____ (Daiga Karnīte)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 16.06.2025.

3-6 g.v. - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Auzu pārslu biezputra ar ievārījumu	*A01, A07	120	6.71	3.58	38.89	214.63
Zāļu tēja		100				
Graudu maize ar svaigu gurķi	*A01, A07	30	2.68	3.89	8.83	81.05
KOPĀ:		250	9.39	7.47	47.72	295.68

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biešu zupa.		130	1.33	0.52	8.45	43.79
Skābs krējums 25%	*A07	30	0.47	7.50	1.08	73.69
Cūkgaļas plov,		150	7.85	5.71	13.11	135.27
Zaļumu salāti		50	0.61	2.67	0.89	30.01
Skolas piens 2,5%	*A07	80	2.56	2.00	3.76	43.28
Rudzu maize	*A01	20	1.21	0.24	8.17	39.68
Ūdens ar citronu		80	0.01		0.03	0.20
KOPĀ:		540	14.04	18.65	35.49	365.92

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Kanēļa bulciņa		50	2.00	0.15	30.00	129.35
Skolas piens 2,5%	*A07	100	3.20	2.50	4.70	54.10
KOPĀ:		150	5.20	2.65	34.70	183.45

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
940.00	22 - 44 28.62	29 - 52 28.77	97 - 176 117.91	860 - 1170 845.05	< 2 0.23	< 11 4.00

Sastādīja: _____ (Daiga Karnīte)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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