

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 16.09.2025.

1-2.g.v. - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Mannas biezputra ar ievārījumu	*A01, A07	100	4.49	2.22	16.26	102.99
Augļu tēja		80				
Graudu maize ar pastēti	*A01, A09	35	2.57	1.66	10.03	65.31
KOPĀ:		215	7.06	3.88	26.29	168.30

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Zemnieku zupa.	*A07	100	2.70	2.91	7.82	68.31
Skābs krējums 25%	*A07	20	0.31	5.00	0.72	49.13
Rudzu maize	*A01	30	1.82	0.36	12.26	59.52
Kartupeļi vārīti		100	0.96	0.05	7.64	34.87
Cepta zivs fileja.	*A01, A03, A04	50	5.65	4.30	2.49	71.23
Piena mērce.	*A01	30	0.72	1.72	4.62	36.84
Ķīnas kāpostu un gurķu salāti,		50	0.46	1.96	0.72	22.39
Skolas piens 2,5%	*A07	80	2.56	2.00	3.76	43.28
Dzeramais ūdens ar ingveru un laimu		80	0.01		0.12	0.57
KOPĀ:		540	15.17	18.32	40.15	386.14

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Kliju maize ar sieru un desu	*A01, A07	60	5.02	8.17	13.89	149.12
Skolas piens 2,5%	*A07	80	2.56	2.00	3.76	43.28
KOPĀ:		140	7.58	10.17	17.65	192.40

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
895.00	18 - 30 29.81	24 - 36 32.36	81 - 120 84.08	720 - 800 746.84	< 2 0.59	< 11 2.04

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 16.09.2025.

3-6 g.v. - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Mannas biezputra ar ievārījumu	*A01, A07	120	5.39	2.67	19.51	123.59
Augļu tēja		80				
Graudu maize ar pastēti	*A01, A09	35	2.57	1.66	10.03	65.31
KOPĀ:		235	7.95	4.32	29.54	188.90

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Zemnieku zupa.	*A07	120	3.24	3.50	9.39	81.98
Skābs krējums 25%	*A07	30	0.47	7.50	1.08	73.69
Rudzu maize	*A01	30	1.82	0.36	12.26	59.52
Kartupeļi vārīti		150	1.43	0.08	11.46	52.31
Cepta zivs fileja.	*A01, A03, A04	60	6.78	5.16	2.99	85.48
Piena mērce.	*A01	50	1.19	2.87	7.70	61.40
Ķīnas kāpostu un gurķu salāti,		75	0.68	2.95	1.08	33.58
Skolas piens 2,5%	*A07	80	2.56	2.00	3.76	43.28
Dzeramais ūdens ar ingveru un laimu		80	0.01		0.12	0.57
KOPĀ:		675	18.18	24.42	49.83	491.81

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Kliju maize ar sieru un desu	*A01, A07	110	9.20	14.97	25.46	273.38
Skolas piens 2,5%	*A07	80	2.56	2.00	3.76	43.28
KOPĀ:		190	11.76	16.97	29.22	316.66

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
1100.00	22 - 44 37.89	29 - 52 45.71	97 - 176 108.59	860 - 1170 997.37	< 2 0.78	< 11 2.45

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 16.09.2025.

1.-4. klase - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Mannas biezputra ar ievārījumu	*A01, A07	110	4.94	2.44	17.89	113.29
Augļu tēja		80				
Graudu maize ar pastēti	*A01, A09	35	2.57	1.66	10.03	65.31
KOPĀ:		225	7.50	4.10	27.92	178.60

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Zemnieku zupa.	*A07	150	4.05	4.37	11.73	102.47
Skābs krējums 25%	*A07	30	0.47	7.50	1.08	73.69
Rudzu maize	*A01	30	1.82	0.36	12.26	59.52
Kartupeļi vārīti		150	1.43	0.08	11.46	52.31
Cepta zivs fileja.	*A01, A03, A04	75	8.47	6.45	3.73	106.85
Piena mērce.	*A01	50	1.19	2.87	7.70	61.40
Ķīnas kāpostu un gurķu salāti,		120	1.10	4.71	1.73	53.72
Skolas piens 2,5%	*A07	180	5.76	4.50	8.46	97.38
Dzeraamais ūdens ar ingveru un laimu		100	0.02		0.15	0.71
KOPĀ:		885	24.30	30.85	58.30	608.06

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Kliju maize ar sieru un desu	*A01, A07	100	8.36	13.61	23.14	248.53
Skolas piens 2,5%	*A07	20	0.64	0.50	0.94	10.82
KOPĀ:		120	9.00	14.11	24.08	259.35

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
1230.00	12 - 28 40.81	16 - 29 49.06	55 - 113 110.30	490 - 750 1046.01	< 2 0.93	< 10 2.24

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 16.09.2025.

5.-9. klase - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Mannas biezputra ar ievārījumu	*A01, A07	110	4.94	2.44	17.89	113.29
Augļu tēja		80				
Graudu maize ar pastēti	*A01, A09	35	2.57	1.66	10.03	65.31
KOPĀ:		225	7.50	4.10	27.92	178.60

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Zemnieku zupa.	*A07	200	5.40	5.83	15.65	136.63
Skābs krējums 25%	*A07	30	0.47	7.50	1.08	73.69
Rudzu maize	*A01	30	1.82	0.36	12.26	59.52
Kartupeļi vārīti		200	1.91	0.11	15.28	69.75
Cepta zivs fileja.	*A01, A03, A04	100	11.29	8.60	4.98	142.46
Piena mērce.	*A01	50	1.19	2.87	7.70	61.40
Ķīnas kāpostu un gurķu salāti,		120	1.10	4.71	1.73	53.72
Skolas piens 2,5%	*A07	120	3.84	3.00	5.64	64.92
Dzeramais ūdens ar ingveru un laimu		80	0.01		0.12	0.57
KOPĀ:		930	27.03	32.98	64.43	662.67

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Kliju maize ar sieru un desu	*A01, A07	100	8.36	13.61	23.14	248.53
Skolas piens 2,5%	*A07	20	0.64	0.50	0.94	10.82
KOPĀ:		120	9.00	14.11	24.08	259.35

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
1275.00	18 - 36 43.53	23 - 37 51.20	79 - 144 116.43	700 - 960 1100.62	< 2 1.14	< 10 2.24

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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