Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 16.11.2026.

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 sviestu un tomātu	*A01, A07	35	1.91	3.19	7.59	66.78
	KOPĀ:	**215**	**6.40**	**5.42**	**23.85**	**169.77**

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Kartupeļi vārīti		100	0.96	0.05	7.64	34.87
Cūkgaļas kotlete	*A03	50	6.75	7.29	0.49	94.60
Biešu salāti		30	0.55	1.79	3.05	30.49
Piena mērce.	*A01	30	0.72	1.72	4.62	36.84
Putukrējums	*A07	50	1.22	17.12	2.55	169.16
Kefīrs 2,5%	*A07	20	0.56	0.50	0.82	10.02
Dzeramais ūdens ar apelsīnu		100	0.04		0.56	2.43
Zemeņu ķīsēlis		100	1.54	0.52	20.09	91.25
	KOPĀ:	**480**	**12.33**	**29.00**	**39.83**	**469.67**

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Kanēļa bulciņa		50	2.00	0.15	30.00	129.35
Āboli		60	0.12	0.06	4.62	19.50
Skolas piens 2,5%	*A07	20	0.64	0.50	0.94	10.82
	KOPĀ:	**130**	**2.76**	**0.71**	**35.56**	**159.67**

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
825.00	18 - 30 21.49	24 - 36 35.13	81 - 120 99.24	720 - 800 799.10	< 2 0.32	< 11 8.27

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 16.11.2026.

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	110	4.94	2.44	17.89	113.29
Augļu tēja		80				
Graudu maize ar sviestu un tomātu	*A01, A07	35	1.91	3.19	7.59	66.78
	KOPĀ:	**225**	**6.85**	**5.64**	**25.48**	**180.07**

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Kartupeļi vārīti		100	0.96	0.05	7.64	34.87
Cūkgaļas kotlete	*A03	80	10.80	11.66	0.79	151.36
Biešu salāti		30	0.55	1.79	3.05	30.49
Piena mērce.	*A01	30	0.72	1.72	4.62	36.84
Putukrējums	*A07	50	1.22	17.12	2.55	169.16
Kefīrs 2,5%	*A07	20	0.56	0.50	0.82	10.02
Dzeramais ūdens ar apelsīnu		100	0.04		0.56	2.43
Zemeņu ķīsēlis		100	1.54	0.52	20.09	91.25
	KOPĀ:	**510**	**16.38**	**33.38**	**40.12**	**526.43**

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Kanēļa bulciņa		50	2.00	0.15	30.00	129.35
Āboli		60	0.12	0.06	4.62	19.50
Skolas piens 2,5%	*A07	20	0.64	0.50	0.94	10.82
	KOPĀ:	**130**	**2.76**	**0.71**	**35.56**	**159.67**

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
865.00	22 - 44 **25.99**	29 - 52 **39.73**	97 - 176 **101.16**	860 - 1170 **866.16**	< 2 **0.40**	< 11 **8.47**

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 16.11.2026.

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	80	3.59	1.78	13.01	82.39
Augļu tēja		80				
Graudu maize ar sviestu un tomātu	*A01, A07	25	1.37	2.28	5.42	47.70
	KOPĀ:	**185**	**4.96**	**4.06**	**18.43**	**130.09**

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Kartupeļi vārīti		100	0.96	0.05	7.64	34.87
Cūkgaļas kotlete	*A03	40	5.40	5.83	0.40	75.68
Biešu salāti		15	0.27	0.89	1.53	15.24
Piena mērce.	*A01	15	0.36	0.86	2.31	18.42
Putukrējums	*A07	45	1.10	15.41	2.29	152.25
Kefīrs 2,5%	*A07	20	0.56	0.50	0.82	10.02
Dzeramais ūdens ar apelsīnu		100	0.04		0.56	2.43
Zemeņu ķīsēlis		100	1.54	0.52	20.09	91.25
	KOPĀ:	**435**	**10.23**	**24.08**	**35.64**	**400.16**

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Kanēļa bulciņa		50	2.00	0.15	30.00	129.35
Āboli		60	0.12	0.06	4.62	19.50
Skolas piens 2,5%	*A07	20	0.64	0.50	0.94	10.82
	KOPĀ:	**130**	**2.76**	**0.71**	**35.56**	**159.67**

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
750.00	12 - 28 **17.95**	16 - 29 **28.85**	55 - 113 **89.63**	490 - 750 **689.93**	< 2 **0.23**	< 10 **7.80**

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 16.11.2026.

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	100	4.49	2.22	16.26	102.99
Augļu tēja		80				
Graudu maize ar sviestu un tomātu	*A01, A07	35	1.91	3.19	7.59	66.78
	KOPĀ:	**215**	**6.40**	**5.42**	**23.85**	**169.77**

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Kartupeļi vārīti		100	0.96	0.05	7.64	34.87
Cūkgaļas kotlete	*A03	50	6.75	7.29	0.49	94.60
Biešu salāti		30	0.55	1.79	3.05	30.49
Piena mērce.	*A01	30	0.72	1.72	4.62	36.84
Putukrējums	*A07	50	1.22	17.12	2.55	169.16
Kefīrs 2,5%	*A07	20	0.56	0.50	0.82	10.02
Dzeramais ūdens ar apelsīnu		100	0.04		0.56	2.43
Zemeņu ķīsēlis		100	1.54	0.52	20.09	91.25
	KOPĀ:	**480**	**12.33**	**29.00**	**39.83**	**469.67**

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Kanēļa bulciņa		50	2.00	0.15	30.00	129.35
Āboli		60	0.12	0.06	4.62	19.50
Skolas piens 2,5%	*A07	20	0.64	0.50	0.94	10.82
	KOPĀ:	**130**	**2.76**	**0.71**	**35.56**	**159.67**

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
825.00	18 - 36 **21.49**	23 - 37 **35.13**	79 - 144 **99.24**	700 - 960 **799.10**	< 2 **0.32**	< 10 **8.27**

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.