

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 16.12.2025.

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	100	3.96	2.16	19.76	114.33
Graudu maize aržāvētu gaļu	*A01, A07	30	1.50	7.53	5.77	96.84
Miežu kafija IECIENĪTĀ		50	1.26	0.34	1.76	15.13
KOPĀ:		180	6.72	10.03	27.29	226.29

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Viltotais kāpostu tītenis	*A01, A07	150	6.81	5.69	4.70	97.28
Marinēti gurķi	*A09, A10	30	0.09	0.03	0.69	3.39
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
Biezpiena krēms	*A07	60	6.97	3.76	1.67	68.35
Ogu sulas ķīselis		80	0.92	0.08	10.91	48.06
Saldskābmaize		20	1.08	0.24	11.78	53.60
KOPĀ:		460	16.45	10.30	30.78	281.65

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Zivju zupa.	*A04	100	4.42	3.11	8.58	80.00
Rudzu maize ar sviestu	*A01, A07	35	1.76	6.04	11.51	107.46
Āboli		120	0.24	0.12	9.24	39.00
KOPĀ:		255	6.42	9.27	29.33	226.46

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
895.00	18 - 30 29.59	24 - 36 29.60	81 - 120 87.40	720 - 800 734.40	< 2 0.65	< 11 4.13

Sastādīja: _____ (Silvija Usāne)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 16.12.2025.

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	100	3.96	2.16	19.76	114.33
Graudu maize aržāvētu gaļu	*A01, A07	30	1.50	7.53	5.77	96.84
Miežu kafija IECIENĪTĀ		80	2.02	0.54	2.82	24.21
KOPĀ:		210	7.48	10.23	28.35	235.37

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Viltotais kāpostu tītenis	*A01, A07	180	8.17	6.83	5.64	116.74
Marinēti gurķi	*A09, A10	30	0.09	0.03	0.69	3.39
Kefīrs 2,5%	*A07	80	2.24	2.00	3.28	40.08
Dzeramais ūdens ar apelsīniem un piparmētrām		100	0.01		0.21	0.94
Biezpiena krēms	*A07	100	11.62	6.26	2.78	113.92
Ogu sulas ķīselis		80	0.92	0.08	10.91	48.06
Saldskābmaize		40	2.16	0.48	23.56	107.20
KOPĀ:		610	25.22	15.68	47.07	430.33

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Zivju zupa.	*A04	100	4.42	3.11	8.58	80.00
Rudzu maize ar sviestu	*A01, A07	35	1.76	6.04	11.51	107.46
Āboli		120	0.24	0.12	9.24	39.00
KOPĀ:		255	6.42	9.27	29.33	226.46

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
1075.00	22 - 44 39.12	29 - 52 35.19	97 - 176 104.75	860 - 1170 892.16	< 2 0.71	< 11 5.21

Sastādīja: _____ (Silvija Usāne)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 16.12.2025.

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	100	3.96	2.16	19.76	114.33
Graudu maize aržāvētu gaļu	*A01, A07	30	1.50	7.53	5.77	96.84
Miežu kafija IECIENĪTĀ		50	1.26	0.34	1.76	15.13
KOPĀ:		180	6.72	10.03	27.29	226.29

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Viltotais kāpostu tītenis	*A01, A07	100	4.54	3.79	3.13	64.85
Marinēti gurķi	*A09, A10	30	0.09	0.03	0.69	3.39
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
Biezpiena krēms	*A07	60	6.97	3.76	1.67	68.35
Ogu sulas ķīselis		80	0.92	0.08	10.91	48.06
Saldskābmaize		20	1.08	0.24	11.78	53.60
KOPĀ:		410	14.18	8.40	29.21	249.22

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Zivju zupa.	*A04	100	4.42	3.11	8.58	80.00
Rudzu maize ar sviestu	*A01, A07	35	1.76	6.04	11.51	107.46
Āboli		120	0.24	0.12	9.24	39.00
KOPĀ:		255	6.42	9.27	29.33	226.46

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
845.00	12 - 28 27.32	16 - 29 27.71	55 - 113 85.83	490 - 750 701.97	< 2 0.54	< 10 4.13

Sastādīja: _____ (Silvija Usāne)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 16.12.2025.

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	100	3.96	2.16	19.76	114.33
Graudu maize aržāvētu gaļu	*A01, A07	30	1.50	7.53	5.77	96.84
Miežu kafija IECIENĪTĀ		50	1.26	0.34	1.76	15.13
KOPĀ:		180	6.72	10.03	27.29	226.29

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Viltotais kāpostu tītenis	*A01, A07	150	6.81	5.69	4.70	97.28
Marinēti gurķi	*A09, A10	30	0.09	0.03	0.69	3.39
Kefīrs 2,5%	*A07	20	0.56	0.50	0.82	10.02
Dzeraimais ūdens ar apelsīniem un piparmētrām		100	0.01		0.21	0.94
Biezpiena krēms	*A07	60	6.97	3.76	1.67	68.35
Ogu sulas ķīselis		80	0.92	0.08	10.91	48.06
Saldskābmaize		20	1.08	0.24	11.78	53.60
KOPĀ:		460	16.45	10.30	30.78	281.65

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Zivju zupa.	*A04	100	4.42	3.11	8.58	80.00
Rudzu maize ar sviestu	*A01, A07	35	1.76	6.04	11.51	107.46
Āboli		120	0.24	0.12	9.24	39.00
KOPĀ:		255	6.42	9.27	29.33	226.46

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
895.00	18 - 36 29.59	23 - 37 29.60	79 - 144 87.40	700 - 960 734.40	< 2 0.65	< 10 4.13

Sastādīja: _____ (Silvija Usāne)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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