

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 17.01.2025.

1-2.g.v. - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Četru graudu biezputra ar ievārījumu (ID: 16735) *A01, A07	100	4.08	1.85	20.53	115.07
Graudu maize ar svaigu gurķi (ID: 16706) *A01, A07	40	3.57	5.19	11.77	108.07
Zāļu tēja (ID: 16681)	120				
KOPĀ:	260	7.65	7.03	32.30	223.14

Pusdienas	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Dārzeņu sautējums ar zirnīšiem un saldo krējumu, (ID: 16764) *A07	231	4.22	9.17	13.67	154.07
Rudzu maize (ID: 16705) *A01	30	1.82	0.36	12.26	59.52
Kefīrs 2,5% (ID: 16679) *A07	110	3.08	2.75	4.51	55.11
Skābs krējums 25% (ID: 22316) *A07	40	0.62	10.00	1.44	98.26
Ābolu dzēriens (ID: 16677)	100	0.05		4.56	18.49
Marinēti gurķi (ID: 22277) *A09, A10	50				
KOPĀ:	561	9.79	22.29	36.43	385.44

Launags	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Ābolmaizīte, (ID: 16781) *A01, A03, A07	50	2.13	1.95	12.41	75.67
Piens 2,5% (ID: 16676) *A07	100	3.20	2.50	4.70	54.10
KOPĀ:	150	5.33	4.45	17.11	129.77

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
971.00	18 - 30 22.77	24 - 36 33.77	81 - 120 85.84	720 - 800 738.35	< 2 0.50	< 11 4.31

Sastādīja: _____ (Daiga Karnīte)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 17.01.2025.

3-6 g.v. - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Četru graudu biezputra ar ievārījumu (ID: 16735) *A01, A07	140	5.71	2.59	28.74	161.10
Graudu maize ar svaigu gurķi (ID: 16706) *A01, A07	40	3.57	5.19	11.77	108.07
Zāļu tēja (ID: 16681)	120				
KOPĀ:	300	9.29	7.77	40.52	269.17

Pusdienas	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Dārzenu sautējums ar zirnīšiem un saldo krējumu, (ID: 16764) *A07	250	4.57	9.92	14.79	166.74
Rudzu maize (ID: 16705) *A01	30	1.82	0.36	12.26	59.52
Kefīrs 2,5% (ID: 16679) *A07	100	2.80	2.50	4.10	50.10
Skābs krējums 25% (ID: 22316) *A07	40	0.62	10.00	1.44	98.26
Ābolu dzēriens (ID: 16677)	100	0.05		4.56	18.49
Marinēti gurķi (ID: 22277) *A09, A10	60				
KOPĀ:	580	9.86	22.79	37.14	393.11

Launags	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Ābolmaizīte, (ID: 16781) *A01, A03, A07	120	5.10	4.67	29.79	181.60
Piens 2,5% (ID: 16676) *A07	120	3.84	3.00	5.64	64.92
KOPĀ:	240	8.94	7.67	35.43	246.52

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
1120.00	22 - 44 28.09	29 - 52 38.23	97 - 176 113.09	860 - 1170 908.79	< 2 0.54	< 11 5.64

Sastādīja: _____ (Daiga Karnīte)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 17.01.2025.

1.-4. klase - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Četru graudu biezputra ar ievārījumu (ID: 16735) *A01, A07	150	6.12	2.77	30.79	172.61
Graudu maize ar svaigu gurķi (ID: 16706) *A01, A07	80	7.14	10.37	23.55	216.14
Zāļu tēja (ID: 16681)	120				
KOPĀ:	350	13.27	13.15	54.34	388.74

Pusdienas	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Dārzeņu sautējums ar zirnīšiem un saldo krējumu, (ID: 16764) *A07	280	5.12	11.11	16.57	186.75
Rudzu maize (ID: 16705) *A01	30	1.82	0.36	12.26	59.52
Kefīrs 2,5% (ID: 16679) *A07	120	3.36	3.00	4.92	60.12
Skābs krējums 25% (ID: 22316) *A07	50	0.78	12.50	1.80	122.82
Ābolu dzēriens (ID: 16677)	100	0.05		4.56	18.49
Marinēti gurķi (ID: 22277) *A09, A10	100				
KOPĀ:	680	11.12	26.98	40.10	447.70

Launags	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Ābolmaizīte, (ID: 16781) *A01, A03, A07	150	6.38	5.84	37.24	227.00
Piens 2,5% (ID: 16676) *A07	30	0.96	0.75	1.41	16.23
KOPĀ:	180	7.34	6.59	38.65	243.23

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
1210.00	12 - 28 31.73	16 - 29 46.71	55 - 113 133.09	490 - 750 1079.67	< 2 0.61	< 10 6.14

Sastādīja: _____ (Daiga Karnīte)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 17.01.2025.

5.-9. klase - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Četru graudu biezputra ar ievārījumu (ID: 16735) *A01, A07	200	8.16	3.70	41.06	230.14
Graudu maize ar svaigu gurķi (ID: 16706) *A01, A07	80	7.14	10.37	23.55	216.14
Zāļu tēja (ID: 16681)	120				
KOPĀ:	400	15.31	14.07	64.61	446.28

Pusdienas	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Dārzeņu sautējums ar zirnīšiem un saldo krējumu, (ID: 16764) *A07	300	5.48	11.91	17.75	200.09
Rudzu maize (ID: 16705) *A01	30	1.82	0.36	12.26	59.52
Kefīrs 2,5% (ID: 16679) *A07	200	5.60	5.00	8.20	100.20
Skābs krējums 25% (ID: 22316) *A07	30	0.47	7.50	1.08	73.69
Ābolu dzēriens (ID: 16677)	100	0.05		4.56	18.49
Marinēti gurķi (ID: 22277) *A09, A10	100				
KOPĀ:	760	13.42	24.77	43.84	451.99

Launags	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Ābolmaizīte, (ID: 16781) *A01, A03, A07	200	8.50	7.78	49.65	302.66
Piens 2,5% (ID: 16676) *A07	30	0.96	0.75	1.41	16.23
KOPĀ:	230	9.46	8.53	51.06	318.89

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
1390.00	18 - 36 38.19	23 - 37 47.38	79 - 144 159.51	700 - 960 1217.16	< 2 0.65	< 10 7.31

Sastādīja: _____ (Daiga Karnīte)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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