

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 17.04.2026.

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	80	3.59	1.78	13.01	82.39
Augļu tēja		100				
SALDSKĀBMAIZE AR SVIESTU UN DESU	*A07	35	1.25	3.03	13.33	85.63
	KOPĀ:	215	4.84	4.81	26.34	168.02

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Krāsni cepti dārzeņi ar vistas gaļu	*A07	200	7.82	5.36	10.73	122.43
Vitamīnu mērce	*A07	50	1.56	3.66	1.90	46.83
Kefīrs 2,5%	*A07	100	2.80	2.50	4.10	50.10
Dzeramais ūdens ar ingveru un laimu		80	0.01		0.12	0.57
Jogurta krēms	*A07	50	1.58	9.15	3.86	104.14
Dzērveņu ķīselis.		100	0.54	0.08	8.84	38.18
	KOPĀ:	580	14.32	20.75	29.54	362.24

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Miežu putrainu biezputra	*A01, A07	75	1.56	0.68	6.75	39.42
Cepta žāvēta gaļa ar sīpoliem		25	0.11	1.79	0.43	18.25
Skolas piens 2,5%	*A07	200	6.40	5.00	9.40	108.20
Bumbieris		130	0.39	0.13	9.10	39.13
	KOPĀ:	430	8.46	7.60	25.68	205.00

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
	18 - 30	24 - 36	81 - 120	720 - 800	< 2	< 11
1225.00	27.62	33.17	81.57	735.27	0.27	4.13

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 17.04.2026.

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	100	4.49	2.22	16.26	102.99
Augļu tēja		100				
SALDSKĀBMAIZE AR SVIESTU UN DESU	*A07	35	1.25	3.03	13.33	85.63
	KOPĀ:	235	5.74	5.25	29.59	188.62

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Krāsni cepti dārzeņi ar vistas gaļu	*A07	300	11.73	8.04	16.10	183.64
Vitamīnu mērce	*A07	100	3.13	7.32	3.80	93.65
Kefīrs 2,5%	*A07	100	2.80	2.50	4.10	50.10
Dzeramais ūdens ar ingveru un laimu		150	0.02	0.01	0.22	1.07
Jogurta krēms	*A07	50	1.58	9.15	3.86	104.14
Dzērveņu ķīselis.		100	0.54	0.08	8.84	38.18
	KOPĀ:	800	19.80	27.10	36.92	470.78

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Miežu putrainu biezputra	*A01, A07	75	1.56	0.68	6.75	39.42
Cepta žāvēta gaļa ar sīpoliem		25	0.11	1.79	0.43	18.25
Skolas piens 2,5%	*A07	200	6.40	5.00	9.40	108.20
Bumbieris		200	0.60	0.20	14.00	60.20
	KOPĀ:	500	8.67	7.67	30.58	226.07

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
1535.00	22 - 44 34.21	29 - 52 40.03	97 - 176 97.09	860 - 1170 885.47	< 2 0.40	< 11 4.54

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 17.04.2026.

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		100				
SALDSKĀBMAIZE AR SVIESTU UN DESU	*A07	35	1.25	3.03	13.33	85.63
KOPĀ:		215	4.84	4.81	26.34	168.02

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Krāsni cepti dārzeņi ar vistas gaļu	*A07	150	5.86	4.02	8.05	91.82
Vitamīnu mērce	*A07	25	0.78	1.83	0.95	23.41
Kefīrs 2,5%	*A07	20	0.56	0.50	0.82	10.02
Dzeramais ūdens ar ingveru un laimu		80	0.01		0.12	0.57
Jogurta krēms	*A07	50	1.58	9.15	3.86	104.14
Dzērveņu ķīselis.		100	0.54	0.08	8.84	38.18
KOPĀ:		425	9.34	15.58	22.63	268.14

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Miežu putrainu biezputra	*A01, A07	75	1.56	0.68	6.75	39.42
Cepta žāvēta gaļa ar sīpoliem		25	0.11	1.79	0.43	18.25
Skolas piens 2,5%	*A07	200	6.40	5.00	9.40	108.20
Bumbieris		130	0.39	0.13	9.10	39.13
KOPĀ:		430	8.46	7.60	25.68	205.00

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
1070.00	22.64	28.00	74.65	641.17	0.21	4.13

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 17.04.2026.

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	80	3.59	1.78	13.01	82.39
Augļu tēja		100				
SALDSKĀBMAIZE AR SVIESTU UN DESU	*A07	35	1.25	3.03	13.33	85.63
	KOPĀ:	215	4.84	4.81	26.34	168.02

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Krāsni cepti dārzeņi ar vistas gaļu	*A07	200	7.82	5.36	10.73	122.43
Vitamīnu mērce	*A07	50	1.56	3.66	1.90	46.83
Kefīrs 2,5%	*A07	100	2.80	2.50	4.10	50.10
Dzeramais ūdens ar ingveru un laimu		80	0.01		0.12	0.57
Jogurta krēms	*A07	50	1.58	9.15	3.86	104.14
Dzērveņu ķīselis.		100	0.54	0.08	8.84	38.18
	KOPĀ:	580	14.32	20.75	29.54	362.24

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Miežu putrainu biezputra	*A01, A07	75	1.56	0.68	6.75	39.42
Cepta žāvēta gaļa ar sīpoliem		25	0.11	1.79	0.43	18.25
Skolas piens 2,5%	*A07	200	6.40	5.00	9.40	108.20
Bumbieris		130	0.39	0.13	9.10	39.13
	KOPĀ:	430	8.46	7.60	25.68	205.00

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
1225.00	18 - 36 27.62	23 - 37 33.17	79 - 144 81.57	700 - 960 735.27	< 2 0.27	< 10 4.13

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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