

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 17.06.2025.

1-2.g.v. - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Olu kultenis	*A03, A07	120	4.38	3.13	6.28	70.86
Piparmētru tēja ar citronu		80	0.03	0.01	0.11	0.64
Graudu maize ar pastēti	*A01, A09	40	2.93	1.89	11.47	74.64
KOPĀ:		240	7.34	5.04	17.86	146.14

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Vistas buljona zupa	*A01, A07	150	1.30	1.81	5.82	44.80
Kartupeļi vārīti		100	0.96	0.05	7.64	34.87
Cūkgaļas gulašs	*A01, A07	60	6.79	4.49	4.55	85.80
Zaļumu salāti		30	0.37	1.60	0.53	18.01
Skābs krējums 25%	*A07	40	0.62	10.00	1.44	98.26
Kefīrs 2,5%	*A07	100	2.80	2.50	4.10	50.10
Dzeramais ūdens ar apelsīnu		80	0.03		0.45	1.95
Rudzu maize	*A01	35	2.12	0.42	14.30	69.44
KOPĀ:		595	14.99	20.88	38.83	403.22

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biezās pankūkas ar ievārījumu	*A01, A03, A07	75	4.78	3.16	24.97	147.44
Skolas piens 2,5%	*A07	80	2.56	2.00	3.76	43.28
KOPĀ:		155	7.34	5.16	28.73	190.72

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
990.00	18 - 30 29.67	24 - 36 31.09	81 - 120 85.41	720 - 800 740.09	< 2 0.15	< 11 0.71

Sastādīja: _____ (Daiga Karnīte)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 17.06.2025.

3-6 g.v. - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Olu kultenis	*A03, A07	150	5.48	3.92	7.85	88.58
Piparmētru tēja ar citronu		120	0.04	0.01	0.16	0.96
Graudu maize ar pastēti	*A01, A09	40	2.93	1.89	11.47	74.64
KOPĀ:		310	8.45	5.83	19.48	164.18

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Vistas buljona zupa	*A01, A07	150	1.30	1.81	5.82	44.80
Kartupeļi vārīti		150	1.43	0.08	11.46	52.31
Cūkgaļas gulašs	*A01, A07	75	8.49	5.62	5.69	107.25
Zaļumu salāti		50	0.61	2.67	0.89	30.01
Skābs krējums 25%	*A07	30	0.47	7.50	1.08	73.69
Kefīrs 2,5%	*A07	100	2.80	2.50	4.10	50.10
Dzeramais ūdens ar apelsīnu		80	0.03		0.45	1.95
Rudzu maize	*A01	40	2.42	0.48	16.34	79.36
KOPĀ:		675	17.56	20.66	45.82	439.47

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biezās pankūkas ar ievārījumu	*A01, A03, A07	200	12.74	8.44	66.58	393.18
Skolas piens 2,5%	*A07	40	1.28	1.00	1.88	21.64
KOPĀ:		240	14.02	9.44	68.46	414.82

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
1225.00	22 - 44 40.03	29 - 52 35.92	97 - 176 133.76	860 - 1170 1018.47	< 2 0.30	< 11 1.90

Sastādīja: _____ (Daiga Karnīte)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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