

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 17.09.2025.

1-2.g.v. - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biezpiens ar krējumu	*A07	30 / 10	5.27	4.66	0.94	66.79
piena cīsiņš	*A07	30	2.34	3.24	0.54	40.68
Sviestmaize	*A01, A07	25	2.25	5.50	8.65	93.06
Piparmētru tēja ar citronu		80	0.03	0.01	0.11	0.64
KOPĀ:		175	9.89	13.40	10.24	201.17

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Makaroni ar gaļu	*A01	80	8.05	3.88	38.42	220.83
Tomātu mērce SKOLĀM		10	0.29	0.45	0.05	5.43
Burkānu-gurķu salāti,	*A03, A10	20	0.18	2.22	0.61	23.16
Ogu sulas ķīselis		80	0.92	0.08	10.91	48.06
Cepumu krēms		25	0.58	6.05	3.77	71.83
Kefīrs 2,5%	*A07	80	2.24	2.00	3.28	40.08
Ūdens ar apelsīniem		80	0.01		0.17	0.76
KOPĀ:		375	12.27	14.69	57.21	410.15

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Svaigu kāpostu zupa		80	0.55	4.23	3.79	55.38
Skābs krējums 25%	*A07	10	0.16	2.50	0.36	24.56
Rupjmaize, lakt.	*A01	20	1.10	0.18	9.54	44.18
KOPĀ:		110	1.80	6.91	13.69	124.12

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
660.00	18 - 30 23.97	24 - 36 35.00	81 - 120 81.14	720 - 800 735.44	< 2 0.08	< 11 2.42

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 17.09.2025.

3-6 g.v. - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biezpiens ar krējumu	*A07	30 / 10	5.27	4.66	0.94	66.79
piena cīsiņš	*A07	30	2.34	3.24	0.54	40.68
Sviestmaize	*A01, A07	30	2.70	6.59	10.38	111.67
Piparmētru tēja ar citronu		80	0.03	0.01	0.11	0.64
KOPĀ:		180	10.34	14.50	11.97	219.78

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Makaroni ar gaļu	*A01	100	10.06	4.85	48.03	276.04
Tomātu mērce SKOLĀM		10	0.29	0.45	0.05	5.43
Burkānu-gurķu salāti,	*A03, A10	30	0.27	3.34	0.91	34.74
Ogu sulas ķīselis		80	0.92	0.08	10.91	48.06
Cepumu krēms		30	0.70	7.26	4.52	86.20
Kefīrs 2,5%	*A07	80	2.24	2.00	3.28	40.08
Ūdens ar apelsīniem		80	0.01		0.17	0.76
KOPĀ:		410	14.49	17.98	67.87	491.31

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Svaigu kāpostu zupa		110	0.75	5.81	5.21	76.15
Skābs krējums 25%	*A07	20	0.31	5.00	0.72	49.13
Rupjmaize, lakt.	*A01	30	1.65	0.27	14.31	66.27
KOPĀ:		160	2.71	11.08	20.24	191.55

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
750.00	22 - 44 27.55	29 - 52 43.57	97 - 176 100.08	860 - 1170 902.63	< 2 0.11	< 11 2.42

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 17.09.2025.

1.-4. klase - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biezpiens ar krējumu	*A07	30 / 10	5.27	4.66	0.94	66.79
piena cīsiņš	*A07	30	2.34	3.24	0.54	40.68
Sviestmaize	*A01, A07	20	1.80	4.40	6.92	74.44
Piparmētru tēja ar citronu		80	0.03	0.01	0.11	0.64
KOPĀ:		170	9.44	12.31	8.51	182.55

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Makaroni ar gaļu	*A01	120	12.07	5.83	57.63	331.24
Tomātu mērce SKOLĀM		20	0.58	0.90	0.10	10.86
Burkānu-gurķu salāti,	*A03, A10	50	0.45	5.56	1.51	57.90
Ogu sulas ķīselis		100	1.15	0.10	13.64	60.08
Cepumu krēms		50	1.16	12.10	7.53	143.66
Kefīrs 2,5%	*A07	100	2.80	2.50	4.10	50.10
Ūdens ar apelsīniem		80	0.01		0.17	0.76
KOPĀ:		520	18.23	26.99	84.69	654.61

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Svaigu kāpostu zupa		150	1.02	7.92	7.11	103.84
Skābs krējums 25%	*A07	20	0.31	5.00	0.72	49.13
Rupjmaize, lakt.	*A01	30	1.65	0.27	14.31	66.27
KOPĀ:		200	2.99	13.19	22.14	219.24

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
890.00	12 - 28 30.66	16 - 29 52.49	55 - 113 115.34	490 - 750 1056.40	< 2 0.16	< 10 3.03

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 17.09.2025.

5.-9. klase - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biezpiens ar krējumu	*A07	30 / 10	5.27	4.66	0.94	66.79
piena cīsiņš	*A07	30	2.34	3.24	0.54	40.68
Sviestmaize	*A01, A07	20	1.80	4.40	6.92	74.44
Piparmētru tēja ar citronu		80	0.03	0.01	0.11	0.64
KOPĀ:		170	9.44	12.31	8.51	182.55

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Makaroni ar gaļu	*A01	150	15.09	7.28	72.04	414.05
Tomātu mērce SKOLĀM		30	0.88	1.35	0.15	16.29
Burkānu-gurķu salāti,	*A03, A10	75	0.68	8.34	2.27	86.85
Ogu sulas ķīselis		120	1.38	0.12	16.36	72.09
Cepumu krēms		75	1.74	18.15	11.30	215.49
Kefīrs 2,5%	*A07	100	2.80	2.50	4.10	50.10
Ūdens ar apelsīniem		100	0.01		0.22	0.95
KOPĀ:		650	22.58	37.75	106.44	855.83

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Svaigu kāpostu zupa		75	0.51	3.96	3.56	51.92
Skābs krējums 25%	*A07	80	1.25	20.00	2.88	196.51
KOPĀ:		155	1.76	23.96	6.44	248.43

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
975.00	18 - 36 33.79	23 - 37 74.02	79 - 144 121.38	700 - 960 1286.82	< 2 0.12	< 10 3.64

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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