# Valmieras Zaļā skola

## Ēdienkarte - 17.11.2026.

### 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 | *A01, A07 | 80 | 3.26 | 1.48 | 16.42 | 92.06 |
| Kumelīšu tēja | | 80 | | | | |
| Graudu maize ar sviestu un sieru | *A01, A07 | 20 | 2.93 | 4.03 | 4.84 | 67.35 |
| | **KOPĀ:** | **180** | **6.20** | **5.51** | **21.26** | **159.41** |

| Pusdienas | | Svars (+/- 10%) | Olb. | Tauki | Ogļh. | kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Frikadeļu zupa ar skābo krējumu 20% | *A03, A07 | 250 | 6.32 | 8.14 | 11.10 | 142.94 |
| Rudzu maize | *A01 | 50 | 3.03 | 0.60 | 20.43 | 99.20 |
| ķiršu ķīsēlis | | 100 | 0.44 | 0.03 | 21.26 | 87.01 |
| Baltmaizes,cepumu sacepums | *A03, A07 | 100 | 3.74 | 4.52 | 9.14 | 92.22 |
| Ūdens ar citronu | | 80 | 0.01 | | 0.03 | 0.20 |
| | **KOPĀ:** | **580** | **13.53** | **13.29** | **61.95** | **421.58** |

| Launags | | Svars (+/- 10%) | Olb. | Tauki | Ogļh. | kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Apcepta baltmaize ar olu | *A03, A07 | 50 | 1.90 | 3.96 | 0.47 | 45.15 |
| Skolas piens 2,5% | *A07 | 80 | 2.56 | 2.00 | 3.76 | 43.28 |
| Graudu maize ar sviestu un desu | *A01, A07 | 35 | 1.94 | 2.67 | 7.54 | 61.96 |
| | **KOPĀ:** | **165** | **6.41** | **8.63** | **11.78** | **150.39** |

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

| KOPĀ DIENĀ | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Svars | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | kcal | Sāls | Cukurs |
| | 18 - 30 | 24 - 36 | 81 - 120 | 720 - 800 | < 2 | < 11 |
| **925.00** | **26.14** | **27.43** | **94.99** | **731.38** | **0.47** | **5.28** |

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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

# Valmieras Zaļā skola

# Ēdienkarte - 17.11.2026.

## 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 | *A01, A07 | 110 | 4.49 | 2.03 | 22.58 | 126.58 |
| Kumelīšu tēja | | 80 | | | | |
| Graudu maize ar sviestu un sieru | *A01, A07 | 35 | 5.13 | 7.05 | 8.46 | 117.86 |
| | **KOPĀ:** | **225** | **9.62** | **9.09** | **31.04** | **244.44** |

| Pusdienas | | Svars (+/- 10%) | Olb. | Tauki | Ogļh. | kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Frikadeļu zupa ar skābo krējumu 20% | *A03, A07 | 250 | 6.32 | 8.14 | 11.10 | 142.94 |
| Rudzu maize | *A01 | 50 | 3.03 | 0.60 | 20.43 | 99.20 |
| ķiršu ķīsēlis | | 100 | 0.44 | 0.03 | 21.26 | 87.01 |
| Baltmaizes,cepumu sacepums | *A03, A07 | 100 | 3.74 | 4.52 | 9.14 | 92.22 |
| Ūdens ar citronu | | 80 | 0.01 | | 0.03 | 0.20 |
| | **KOPĀ:** | **580** | **13.53** | **13.29** | **61.95** | **421.58** |

| Launags | | Svars (+/- 10%) | Olb. | Tauki | Ogļh. | kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Apcepta baltmaize ar olu | *A03, A07 | 100 | 3.81 | 7.92 | 0.95 | 90.31 |
| Skolas piens 2,5% | *A07 | 100 | 3.20 | 2.50 | 4.70 | 54.10 |
| Graudu maize ar sviestu un desu | *A01, A07 | 35 | 1.94 | 2.67 | 7.54 | 61.96 |
| | **KOPĀ:** | **235** | **8.95** | **13.09** | **13.19** | **206.37** |

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

| KOPĀ DIENĀ | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Svars | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | kcal | Sāls | Cukurs |
| 1040.00 | 22 - 44<br>**32.10** | 29 - 52<br>**35.47** | 97 - 176<br>**106.19** | 860 - 1170<br>**872.39** | < 2<br>**0.47** | < 11<br>**5.59** |

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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

# Valmieras Zaļā skola

# Ēdienkarte - 17.11.2026.

## 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 | *A01, A07 | 80 | 3.26 | 1.48 | 16.42 | 92.06 |
| Kumelīšu tēja | | 80 | | | | |
| Graudu maize ar sviestu un sieru | *A01, A07 | 20 | 2.93 | 4.03 | 4.84 | 67.35 |
| | **KOPĀ:** | **180** | **6.20** | **5.51** | **21.26** | **159.41** |

| Pusdienas | | Svars (+/- 10%) | Olb. | Tauki | Ogļh. | kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Frikadeļu zupa ar skābo krējumu 20% | *A03, A07 | 250 | 6.32 | 8.14 | 11.10 | 142.94 |
| Rudzu maize | *A01 | 50 | 3.03 | 0.60 | 20.43 | 99.20 |
| ķiršu ķīsēlis | | 100 | 0.44 | 0.03 | 21.26 | 87.01 |
| Baltmaizes,cepumu sacepums | *A03, A07 | 100 | 3.74 | 4.52 | 9.14 | 92.22 |
| Ūdens ar citronu | | 80 | 0.01 | | 0.03 | 0.20 |
| | **KOPĀ:** | **580** | **13.53** | **13.29** | **61.95** | **421.58** |

| Launags | | Svars (+/- 10%) | Olb. | Tauki | Ogļh. | kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Apcepta baltmaize ar olu | *A03, A07 | 50 | 1.90 | 3.96 | 0.47 | 45.15 |
| Skolas piens 2,5% | *A07 | 80 | 2.56 | 2.00 | 3.76 | 43.28 |
| Graudu maize ar sviestu un desu | *A01, A07 | 35 | 1.94 | 2.67 | 7.54 | 61.96 |
| | **KOPĀ:** | **165** | **6.41** | **8.63** | **11.78** | **150.39** |

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

| KOPĀ DIENĀ | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Svars | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | kcal | Sāls | Cukurs |
| 925.00 | 12 - 28<br>**26.14** | 16 - 29<br>**27.43** | 55 - 113<br>**94.99** | 490 - 750<br>**731.38** | < 2<br>**0.47** | < 10<br>**5.28** |

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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

# Valmieras Zaļā skola

# Ēdienkarte - 17.11.2026.

## 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 | *A01, A07 | 80 | 3.26 | 1.48 | 16.42 | 92.06 |
| Kumelīšu tēja | | 80 | | | | |
| Graudu maize ar sviestu un sieru | *A01, A07 | 20 | 2.93 | 4.03 | 4.84 | 67.35 |
| | **KOPĀ:** | **180** | **6.20** | **5.51** | **21.26** | **159.41** |

| Pusdienas | | Svars (+/- 10%) | Olb. | Tauki | Ogļh. | kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Frikadeļu zupa ar skābo krējumu 20% | *A03, A07 | 250 | 6.32 | 8.14 | 11.10 | 142.94 |
| Rudzu maize | *A01 | 50 | 3.03 | 0.60 | 20.43 | 99.20 |
| ķiršu ķīsēlis | | 100 | 0.44 | 0.03 | 21.26 | 87.01 |
| Baltmaizes,cepumu sacepums | *A03, A07 | 100 | 3.74 | 4.52 | 9.14 | 92.22 |
| Ūdens ar citronu | | 80 | 0.01 | | 0.03 | 0.20 |
| | **KOPĀ:** | **580** | **13.53** | **13.29** | **61.95** | **421.58** |

| Launags | | Svars (+/- 10%) | Olb. | Tauki | Ogļh. | kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Apcepta baltmaize ar olu | *A03, A07 | 50 | 1.90 | 3.96 | 0.47 | 45.15 |
| Skolas piens 2,5% | *A07 | 80 | 2.56 | 2.00 | 3.76 | 43.28 |
| Graudu maize ar sviestu un desu | *A01, A07 | 35 | 1.94 | 2.67 | 7.54 | 61.96 |
| | **KOPĀ:** | **165** | **6.41** | **8.63** | **11.78** | **150.39** |

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

| KOPĀ DIENĀ | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Svars | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | kcal | Sāls | Cukurs |
| 925.00 | 18 - 36<br>**26.14** | 23 - 37<br>**27.43** | 79 - 144<br>**94.99** | 700 - 960<br>**731.38** | < 2<br>**0.47** | < 10<br>**5.28** |

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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