

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 18.06.2025.

1-2.g.v. - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Miežu pārslu putra	*A01, A07	120	1.23	0.62	5.84	33.84
Ievārījums		20			7.80	31.19
Kakao dzēriens	*A07	80	2.74	2.26	5.77	54.35
Graudu maize ar kausēto sieru.	*A01, A07	28	3.06	3.88	7.88	78.66
KOPĀ:		248	7.03	6.75	27.28	198.05

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Vārīti griķi		100	2.76	1.09	18.65	95.46
Maltās gaļas mērce	*A01, A07	70	11.97	7.13	0.28	113.19
Kāpostu-burkānu salāti		30	0.28	0.79	1.51	14.20
Kefīrs 2,5%	*A07	80	2.24	2.00	3.28	40.08
Ūdens ar apelsīniem		80	0.01		0.17	0.76
Ogu sulas ķīselis		80	0.92	0.08	10.91	48.06
Cepumu krēms		30	0.70	7.26	4.52	86.20
KOPĀ:		470	18.87	18.36	39.32	397.95

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Kartupeļu un gurķu salāti		120	1.26	0.05	8.72	40.37
Sviestmaize	*A01, A07	30	2.70	6.59	10.38	111.67
KOPĀ:		150	3.96	6.64	19.10	152.03

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
868.00	18 - 30 29.86	24 - 36 31.75	81 - 120 85.70	720 - 800 748.03	< 2 0.10	< 11 4.42

Sastādīja: _____ (Daiga Karnīte)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 18.06.2025.

3-6 g.v. - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Miežu pārslu putra	*A01, A07	150	1.54	0.77	7.29	42.30
Ievārījums		20			7.80	31.19
Kakao dzēriens	*A07	80	2.74	2.26	5.77	54.35
Graudu maize ar kausēto sieru.	*A01, A07	30	3.28	4.16	8.44	84.28
KOPĀ:		280	7.56	7.19	29.30	212.13

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Vārīti griķi		120	3.31	1.31	22.38	114.56
Maltās gaļas mērce	*A01, A07	70	11.97	7.13	0.28	113.19
Kāpostu-burkānu salāti		50	0.46	1.31	2.51	23.67
Kefīrs 2,5%	*A07	100	2.80	2.50	4.10	50.10
Ūdens ar apelsīniem		80	0.01		0.17	0.76
Ogu sulas ķīselis		100	1.15	0.10	13.64	60.08
Cepumu krēms		50	1.16	12.10	7.53	143.66
KOPĀ:		570	20.86	24.46	50.61	506.01

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Kartupeļu un gurķu salāti		120	1.26	0.05	8.72	40.37
Sviestmaize	*A01, A07	30	2.70	6.59	10.38	111.67
KOPĀ:		150	3.96	6.64	19.10	152.03

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
1000.00	22 - 44 32.38	29 - 52 38.29	97 - 176 99.01	860 - 1170 870.17	< 2 0.13	< 11 5.03

Sastādīja: _____ (Daiga Karnīte)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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