

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 18.09.2025.

1-2.g.v. - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Vārīta ola ar zaļajiem zirņiem, svaigu gurķi,	*A03	85	9.13	5.72	1.81	95.24
Rudzu maize ar sviestu	*A01, A07	30	1.51	5.18	9.86	92.11
Piparmētru tēja		80				
KOPĀ:		195	10.64	10.90	11.67	187.35

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Pelēko zirņu zupa		110	1.72	2.00	11.51	70.90
Skābs krējums 25%	*A07	20	0.31	5.00	0.72	49.13
Rudzu maize	*A01	40	2.42	0.48	16.34	79.36
Sautēti svaigi kāposti ar cīsiņiem	*A01, A07	150	3.58	7.08	10.02	118.15
Kefīrs 2,5%	*A07	80	2.24	2.00	3.28	40.08
Ūdens ar citronu		80	0.01		0.03	0.20
KOPĀ:		480	10.28	16.56	41.91	357.82

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
KARTUPEĻU PANKŪKAS	*A03	150	2.84	0.56	24.53	114.54
Skābs krējums 25%	*A07	20	0.31	5.00	0.72	49.13
Skolas piens 2,5%	*A07	80	2.56	2.00	3.76	43.28
KOPĀ:		250	5.72	7.56	29.01	206.95

*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	26.64	35.02	82.59	752.12	0.64	2.31

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 18.09.2025.

3-6 g.v. - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Oglh.	kcal
Vārīta ola ar zaļajiem zirņiem, svaigu gurķi,	*A03	110	11.82	7.40	2.34	123.25
Rudzu maize ar sviestu	*A01, A07	30	1.51	5.18	9.86	92.11
Piparmētru tēja		80				
KOPĀ:		220	13.33	12.58	12.21	215.36

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Oglh.	kcal
Pelēko zirņu zupa		150	2.35	2.72	15.70	96.68
Skābs krējums 25%	*A07	30	0.47	7.50	1.08	73.69
Rudzu maize	*A01	40	2.42	0.48	16.34	79.36
Sautēti svaigi kāposti ar cīsiņiem	*A01, A07	200	4.78	9.44	13.36	157.53
Kefīrs 2,5%	*A07	110	3.08	2.75	4.51	55.11
Ūdens ar citronu		80	0.01		0.03	0.20
KOPĀ:		610	13.10	22.90	51.02	462.58

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Oglh.	kcal
KARTUPEĻU PANKŪKAS	*A03	180	3.41	0.67	29.43	137.45
Skābs krējums 25%	*A07	20	0.31	5.00	0.72	49.13
Skolas piens 2,5%	*A07	120	3.84	3.00	5.64	64.92
KOPĀ:		320	7.56	8.67	35.79	251.49

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
1150.00	22 - 44 33.99	29 - 52 44.15	97 - 176 99.02	860 - 1170 929.44	< 2 0.83	< 11 3.09

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 18.09.2025.

1.-4. klase - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Vārīta ola ar zaļajiem zirņiem, svaigu gurķi, *A03	85	9.13	5.72	1.81	95.24
Rudzu maize ar sviestu *A01, A07	30	1.51	5.18	9.86	92.11
Piparmētru tēja	80				
KOPĀ:	195	10.64	10.90	11.67	187.35

Pusdienas	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Pelēko zirņu zupa	200	3.13	3.63	20.93	128.91
Skābs krējums 25% *A07	40	0.62	10.00	1.44	98.26
Rudzu maize *A01	40	2.42	0.48	16.34	79.36
Sautēti svaigi kāposti ar cīsiņiem *A01, A07	250	5.97	11.80	16.70	196.92
Kefīrs 2,5% *A07	150	4.20	3.75	6.15	75.15
Ūdens ar citronu	100	0.01		0.04	0.25
Saldskābmaize	40	2.16	0.48	23.56	107.20
KOPĀ:	820	18.51	30.15	85.17	686.05

Launags	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
KARTUPEĻU PANKŪKAS *A03	150	2.84	0.56	24.53	114.54
Skābs krējums 25% *A07	20	0.31	5.00	0.72	49.13
Skolas piens 2,5% *A07	80	2.56	2.00	3.76	43.28
KOPĀ:	250	5.72	7.56	29.01	206.95

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
1265.00	12 - 28 34.87	16 - 29 48.61	55 - 113 125.85	490 - 750 1080.34	< 2 0.95	< 10 3.86

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 18.09.2025.

5.-9. klase - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Vārīta ola ar zaļajiem zirņiem, svaigu gurķi, *A03	85	9.13	5.72	1.81	95.24
Rudzu maize ar sviestu *A01, A07	30	1.51	5.18	9.86	92.11
Piparmētru tēja	80				
KOPĀ:	195	10.64	10.90	11.67	187.35

Pusdienas	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Pelēko zirņu zupa	220	3.44	3.99	23.02	141.80
Skābs krējums 25% *A07	40	0.62	10.00	1.44	98.26
Rudzu maize *A01	40	2.42	0.48	16.34	79.36
Sautēti svaigi kāposti ar cīsiņiem *A01, A07	350	8.36	16.52	23.39	275.69
Kefīrs 2,5% *A07	200	5.60	5.00	8.20	100.20
Ūdens ar citronu	100	0.01		0.04	0.25
Saldskābmaize	30	1.62	0.36	17.67	80.40
KOPĀ:	980	22.08	36.36	90.10	775.96

Launags	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
KARTUPEĻU PANKŪKAS *A03	150	2.84	0.56	24.53	114.54
Skābs krējums 25% *A07	20	0.31	5.00	0.72	49.13
Skolas piens 2,5% *A07	80	2.56	2.00	3.76	43.28
KOPĀ:	250	5.72	7.56	29.01	206.95

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
1425.00	18 - 36 38.43	23 - 37 54.82	79 - 144 130.78	700 - 960 1170.25	< 2 1.02	< 10 5.40

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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