

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 18.12.2025.

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	20	1.56	2.16	0.36	27.12
Sviestmaize	*A01, A07	35	3.15	7.69	12.11	130.28
Piparmētru tēja ar citronu		80	0.03	0.01	0.11	0.64
KOPĀ:		175	10.01	14.52	13.52	224.83

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Dārzeņu sautējums ar vistas gaļu	*A07	100	6.13	3.35	3.95	70.43
Skābais krējums 20%	*A07	10	0.26	1.96	0.34	20.04
Burkānu-gurķu salāti,	*A03, A10	50	0.45	5.56	1.51	57.90
Kakao ķīselis ar pienu	*A07	80	3.36	2.66	11.96	85.22
Rudzu maize	*A01	50	3.03	0.60	20.43	99.20
Kefīrs 2,5%	*A07	20	0.56	0.50	0.82	10.02
Ūdens ar apelsīniem		80	0.01		0.17	0.76
KOPĀ:		390	13.80	14.63	39.18	343.57

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biezās pankūkas ar ievārījumu	*A01, A03, A07	50	3.18	2.11	16.64	98.30
Skolas piens 2,5%	*A07	20	0.64	0.50	0.94	10.82
Āboli		200	0.40	0.20	15.40	65.00
KOPĀ:		270	4.22	2.81	32.98	174.12

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
835.00	18 - 30 28.03	24 - 36 31.96	81 - 120 85.68	720 - 800 742.51	< 2 0.14	< 11 4.22

Sastādīja: _____ (Silvija Usāne)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 18.12.2025.

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	20	1.56	2.16	0.36	27.12
Sviestmaize	*A01, A07	35	3.15	7.69	12.11	130.28
Piparmētru tēja ar citronu		80	0.03	0.01	0.11	0.64
KOPĀ:		175	10.01	14.52	13.52	224.83

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Dārzenu sautējums ar vistas gaļu	*A07	150	9.19	5.02	5.92	105.64
Skābais krējums 20%	*A07	20	0.52	3.92	0.68	40.08
Burkānu-gurķu salāti,	*A03, A10	50	0.45	5.56	1.51	57.90
Kakao ķīselis ar pienu	*A07	100	4.20	3.33	14.95	106.52
Rudzu maize	*A01	50	3.03	0.60	20.43	99.20
Kefīrs 2,5%	*A07	20	0.56	0.50	0.82	10.02
Ūdens ar apelsīniem		80	0.01		0.17	0.76
KOPĀ:		470	17.96	18.93	44.48	420.13

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biezās pankūkas ar ievārījumu	*A01, A03, A07	70	4.46	2.95	23.30	137.61
Skolas piens 2,5%	*A07	80	2.56	2.00	3.76	43.28
Āboli		200	0.40	0.20	15.40	65.00
KOPĀ:		350	7.42	5.15	42.46	245.89

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

Sastādīja: _____ (Silvija Usāne)

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
995.00	22 - 44 25.39	29 - 52 38.61	97 - 176 100.46	860 - 1170 890.85	< 2 0.19	< 11 5.35
Apstiprinu: _____ (Līga Frisfelde)						

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 18.12.2025.

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	20	1.56	2.16	0.36	27.12
Sviestmaize	*A01, A07	35	3.15	7.69	12.11	130.28
Piparmētru tēja ar citronu		80	0.03	0.01	0.11	0.64
KOPĀ:		175	10.01	14.52	13.52	224.83

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Dārzenu sautējums ar vistas gaļu	*A07	100	6.13	3.35	3.95	70.43
Skābais krējums 20%	*A07	10	0.26	1.96	0.34	20.04
Burkānu-gurķu salāti,	*A03, A10	50	0.45	5.56	1.51	57.90
Kakao ķīselis ar pienu	*A07	80	3.36	2.66	11.96	85.22
Rudzu maize	*A01	50	3.03	0.60	20.43	99.20
Kefīrs 2,5%	*A07	20	0.56	0.50	0.82	10.02
Ūdens ar apelsīniem		80	0.01		0.17	0.76
KOPĀ:		390	13.80	14.63	39.18	343.57

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biezās pankūkas ar ievārījumu	*A01, A03, A07	50	3.18	2.11	16.64	98.30
Skolas piens 2,5%	*A07	20	0.64	0.50	0.94	10.82
Āboli		200	0.40	0.20	15.40	65.00
KOPĀ:		270	4.22	2.81	32.98	174.12

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

Sastādīja: _____ (Silvija Usāne)

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
835.00	28.03	31.96	85.68	742.51	0.14	4.22
Apstiprinu: _____ (Līga Frisfelde)						

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 18.12.2025.

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	20	1.56	2.16	0.36	27.12
Sviestmaize	*A01, A07	35	3.15	7.69	12.11	130.28
Piparmētru tēja ar citronu		80	0.03	0.01	0.11	0.64
KOPĀ:		175	10.01	14.52	13.52	224.83

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Dārzenu sautējums ar vistas gaļu	*A07	150	9.19	5.02	5.92	105.64
Skābais krējums 20%	*A07	10	0.26	1.96	0.34	20.04
Burkānu-gurķu salāti,	*A03, A10	50	0.45	5.56	1.51	57.90
Kakao ķīselis ar pienu	*A07	80	3.36	2.66	11.96	85.22
Rudzu maize	*A01	50	3.03	0.60	20.43	99.20
Kefīrs 2,5%	*A07	20	0.56	0.50	0.82	10.02
Ūdens ar apelsīniem		80	0.01		0.17	0.76
KOPĀ:		440	16.86	16.30	41.15	378.78

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biezās pankūkas ar ievārījumu	*A01, A03, A07	50	3.18	2.11	16.64	98.30
Skolas piens 2,5%	*A07	20	0.64	0.50	0.94	10.82
Āboli		200	0.40	0.20	15.40	65.00
KOPĀ:		270	4.22	2.81	32.98	174.12

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

Sastādīja: _____ (Silvija Usāne)

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
885.00	31.10	33.64	87.65	777.73	0.17	4.22
Apstiprinu: _____ (Ligija Frisfelde)						

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