

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 19.11.2025.

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
Kartupeļu un gurķu salāti		80	0.84	0.03	5.81	26.91
Saldskābmaize ar sviestu	*A07	10	0.45	1.73	4.73	36.27
Skolas piens 2,5%	*A07	100	3.20	2.50	4.70	54.10
Svaigs ābols		100	0.20	0.10	7.70	32.50
KOPĀ:		290	4.69	4.36	22.95	149.78

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

Sastādīja: _____ (Silvija Usāne)

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
840.00	18 - 30 26.86	24 - 36 32.46	81 - 120 90.39	720 - 800 761.10	< 2 0.02	< 11 2.42

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 19.11.2025.

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	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
Kartupeļu un gurķu salāti		80	0.84	0.03	5.81	26.91
Saldskābmaize ar sviestu	*A07	10	0.45	1.73	4.73	36.27
Skolas piens 2,5%	*A07	100	3.20	2.50	4.70	54.10
Svaigs ābols		100	0.20	0.10	7.70	32.50
KOPĀ:		290	4.69	4.36	22.95	149.78

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

Sastādīja: _____ (Silvija Usāne)

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

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
840.00	26.86	32.46	90.39	761.10	0.02	2.42

Apstiprinu: _____ (Ligija Frisfelde)

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 19.11.2025.

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	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
Kartupeļu un gurķu salāti		80	0.84	0.03	5.81	26.91
Saldskābmaize ar sviestu	*A07	10	0.45	1.73	4.73	36.27
Skolas piens 2,5%	*A07	100	3.20	2.50	4.70	54.10
Svaigs ābols		100	0.20	0.10	7.70	32.50
KOPĀ:		290	4.69	4.36	22.95	149.78

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

Sastādīja: _____ (Silvija Usāne)

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

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
840.00	13.28 26.86	16.29 32.46	55.113 90.39	490.750 761.10	0.02	< 10 2.42

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 19.11.2025.

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	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	300	30.18	14.56	144.08	828.11
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:		595	34.41	25.37	162.87	1017.43

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Kartupeļu un gurķu salāti		80	0.84	0.03	5.81	26.91
Saldskābmaize ar sviestu	*A07	10	0.45	1.73	4.73	36.27
Skolas piens 2,5%	*A07	100	3.20	2.50	4.70	54.10
Svaigs ābols		100	0.20	0.10	7.70	32.50
KOPĀ:		290	4.69	4.36	22.95	149.78

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

Sastādīja: _____ (Silvija Usāne)

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

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
1060.00	48.99	43.13	196.05	1368.38	0.02	2.42

Apstiprinu: _____ (Ligija Frisfelde)