

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 19.06.2025.

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
Ievārījums		10			3.90	15.60
Kumelīšu tēja		80				
Graudu maize aržāvētu gaļu	*A01, A07	20	1.00	5.02	3.84	64.56
KOPĀ:		190	4.26	6.50	24.17	172.21

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Pupiņu zupa	*A07	80	3.11	3.25	6.26	66.75
Rudzu maize	*A01	20	1.21	0.24	8.17	39.68
Skābs krējums 25%	*A07	10	0.16	2.50	0.36	24.56
Makaroni ar gaļu	*A01	80	8.05	3.88	38.42	220.83
Tomātu mērce SKOLĀM		20	0.58	0.90	0.10	10.86
Kefīrs 2,5%	*A07	80	2.24	2.00	3.28	40.08
Ūdens ar citronu		80	0.01		0.03	0.20
Zaļumu salāti		30	0.37	1.60	0.53	18.01
KOPĀ:		400	15.73	14.38	57.16	420.98

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Piena zupa ar nūdelēm.	*A01, A03, A07	100	4.45	2.70	13.35	95.49
Sviestmaize ar zivs konservu	*A01, A07	20	1.80	4.40	6.92	74.44
KOPĀ:		120	6.25	7.09	20.27	169.93

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
710.00	18 - 30 26.25	24 - 36 27.97	81 - 120 101.59	720 - 800 763.12	< 2 0.31	< 11 1.68

Sastādīja: _____ (Daiga Karnīte)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 19.06.2025.

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	100	4.08	1.85	20.53	115.07
Ievārījums		20			7.80	31.19
Kumelīšu tēja		80				
Graudu maize aržāvētu gaļu	*A01, A07	20	1.00	5.02	3.84	64.56
KOPĀ:		220	5.08	6.87	32.17	210.82

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Pupiņu zupa	*A07	110	4.28	4.47	8.60	91.78
Rudzu maize	*A01	20	1.21	0.24	8.17	39.68
Skābs krējums 25%	*A07	20	0.31	5.00	0.72	49.13
Makaroni ar gaļu	*A01	120	12.07	5.83	57.63	331.24
Tomātu mērce SKOLĀM		20	0.58	0.90	0.10	10.86
Kefīrs 2,5%	*A07	80	2.24	2.00	3.28	40.08
Ūdens ar citronu		80	0.01		0.03	0.20
Zaļumu salāti		30	0.37	1.60	0.53	18.01
KOPĀ:		480	21.08	20.04	79.07	580.99

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Piena zupa ar nūdelēm.	*A01, A03, A07	100	4.45	2.70	13.35	95.49
Sviestmaize ar zivs konservu	*A01, A07	20	1.80	4.40	6.92	74.44
KOPĀ:		120	6.25	7.09	20.27	169.93

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

Sastādīja: _____ (Daiga Karnīte)

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
820.00	22 - 44 32.41	29 - 52 34.00	97 - 176 131.51	860 - 1170 961.74	< 2 0.33	< 11 1.89
Apstiprinu: _____ (Ligija Frisfelde)						

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