

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 19.09.2025.

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	130	5.31	2.40	26.69	149.59
Augļu tēja		80				
Graudu maize ar sviestu un tomātu	*A01, A07	30	1.64	2.74	6.51	57.24
KOPĀ:		240	6.95	5.14	33.20	206.83

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Cūkgaļas plov,		140	7.33	5.33	12.24	126.25
Skābs krējums 25%	*A07	30	0.47	7.50	1.08	73.69
Ķīnas kāpostu salāti ar tomātiem un kukurūzu.		50	0.53	0.21	3.46	17.81
Ogu uzpūtenis	*A01	100	1.23	0.10	10.19	46.52
Skolas piens 2,5%	*A07	80	2.56	2.00	3.76	43.28
Kefīrs 2,5%	*A07	80	2.24	2.00	3.28	40.08
Dzeramais ūdens ar apelsīnu		30	0.01		0.17	0.73
KOPĀ:		510	14.37	17.14	34.17	348.36

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Siera-sakņu salāti	*A07	100	6.58	7.22	4.38	108.82
Rudzu maize	*A01	30	1.82	0.36	12.26	59.52
KOPĀ:		130	8.39	7.58	16.64	168.34

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
880.00	18 - 30 29.70	24 - 36 29.86	81 - 120 84.00	720 - 800 723.54	< 2 0.20	< 11 4.97

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 19.09.2025.

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	150	6.12	2.77	30.79	172.61
Augļu tēja		80				
Graudu maize ar sviestu un tomātu	*A01, A07	30	1.64	2.74	6.51	57.24
KOPĀ:		260	7.76	5.51	37.30	229.85

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Cūkgaļas plov,		180	9.42	6.86	15.73	162.32
Skābs krējums 25%	*A07	30	0.47	7.50	1.08	73.69
Ķīnas kāpostu salāti ar tomātiem un kukurūzu.		75	0.80	0.31	5.19	26.71
Ogu uzpūtenis	*A01	100	1.23	0.10	10.19	46.52
Skolas piens 2,5%	*A07	80	2.56	2.00	3.76	43.28
Kefīrs 2,5%	*A07	110	3.08	2.75	4.51	55.11
Dzeramais ūdens ar apelsīnu		30	0.01		0.17	0.73
KOPĀ:		605	17.57	19.51	40.62	408.37

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Siera-sakņu salāti	*A07	160	10.52	11.55	7.01	174.11
Rudzu maize	*A01	30	1.82	0.36	12.26	59.52
KOPĀ:		190	12.34	11.91	19.26	233.63

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
1055.00	22 - 44 37.66	29 - 52 36.94	97 - 176 97.19	860 - 1170 871.85	< 2 0.27	< 11 5.17

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 19.09.2025.

1.-4. klase - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Četru graudu biezputra ar ievārījumu	*A01, A07	130	5.31	2.40	26.69	149.59
Augļu tēja		80				
Graudu maize ar sviestu un tomātu	*A01, A07	30	1.64	2.74	6.51	57.24
KOPĀ:		240	6.95	5.14	33.20	206.83

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Cūkgaļas plov,		250	13.09	9.52	21.85	225.45
Skābs krējums 25%	*A07	30	0.47	7.50	1.08	73.69
Ķīnas kāpostu salāti ar tomātiem un kukurūzu.		100	1.07	0.41	6.91	35.62
Ogu uzpūtenis	*A01	110	1.35	0.11	11.21	51.18
Skolas piens 2,5%	*A07	100	3.20	2.50	4.70	54.10
Kefīrs 2,5%	*A07	150	4.20	3.75	6.15	75.15
Dzeramais ūdens ar apelsīnu		30	0.01		0.17	0.73
KOPĀ:		770	23.38	23.79	52.07	515.91

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Siera-sakņu salāti	*A07	100	6.58	7.22	4.38	108.82
Rudzu maize	*A01	30	1.82	0.36	12.26	59.52
KOPĀ:		130	8.39	7.58	16.64	168.34

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
1140.00	12 - 28 38.71	16 - 29 36.51	55 - 113 101.90	490 - 750 891.08	< 2 0.37	< 10 5.33

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 19.09.2025.

5.-9. klase - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Četru graudu biezputra ar ievārījumu	*A01, A07	130	5.31	2.40	26.69	149.59
Augļu tēja		80				
Graudu maize ar sviestu un tomātu	*A01, A07	30	1.64	2.74	6.51	57.24
KOPĀ:		240	6.95	5.14	33.20	206.83

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Cūkgaļas plovš,		350	18.32	13.33	30.59	315.63
Skābs krējums 25%	*A07	40	0.62	10.00	1.44	98.26
Ķīnas kāpostu salāti ar tomātiem un kukurūzu.		120	1.28	0.49	8.30	42.74
Ogu uzpūtenis	*A01	150	1.84	0.15	15.28	69.79
Skolas piens 2,5%	*A07	110	3.52	2.75	5.17	59.51
Kefīrs 2,5%	*A07	220	6.16	5.50	9.02	110.22
Dzeramais ūdens ar apelsīnu		150	0.06	0.01	0.83	3.65
Saldskābmaize		30	1.62	0.36	17.67	80.40
KOPĀ:		1170	33.42	32.59	88.30	780.19

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Siera-sakņu salāti	*A07	100	6.58	7.22	4.38	108.82
Rudzu maize	*A01	30	1.82	0.36	12.26	59.52
KOPĀ:		130	8.39	7.58	16.64	168.34

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
1540.00	18 - 36 48.75	23 - 37 45.31	79 - 144 138.14	700 - 960 1155.36	< 2 0.49	< 10 6.79

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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