

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 19.11.2024.

1-2.g.v. - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Auzu pārslu biežputra ar ievārījumu (ID: 17263) *A01, A07	105	5.87	3.13	34.03	187.80
Zāļu tēja (ID: 16681)	80				
Graudu maize ar sviestu un sieru (ID: 16704) *A01, A07	30	4.40	6.05	7.25	101.03
KOPĀ:	215	10.27	9.18	41.28	288.83

Pusdienas	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Vārīti griķi (ID: 16690)	80	2.20	0.87	14.92	76.37
Maltās gaļas mērce (ID: 17250) *A01, A07	30	5.13	3.06	0.12	48.51
Kefīrs 2,5% (ID: 16679) *A07	80	2.24	2.00	3.28	40.08
Dzeramais ūdens ar apelsīnu (ID: 16683)	100	0.04		0.56	2.43
Svaigu kāpostu salāti, lakt. (ID: 16861)	94	0.99	4.07	3.78	55.69
KOPĀ:	384	10.60	10.01	22.65	223.08

Launags	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biezās pankūkas ar ievārījumu (ID: 16924) *A01, A03, A07	100	6.37	4.22	33.29	196.59
Piens 2,5% (ID: 16676) *A07	80	2.56	2.00	3.76	43.28
KOPĀ:	180	8.93	6.22	37.05	239.87

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
779.00	18 - 30 29.80	24 - 36 25.41	81 - 120 100.98	720 - 800 751.78	< 2 0.32	< 11 4.45

Sastādīja: _____ (Daiga Karnīte)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 19.11.2024.

3-6 g.v. - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Auzu pārslu biezputra ar ievārījumu (ID: 17263) *A01, A07	100	5.59	2.98	32.41	178.86
Zāļu tēja (ID: 16681)	120				
Graudu maize ar sviestu un sieru (ID: 16704) *A01, A07	30	4.40	6.05	7.25	101.03
KOPĀ:	250	9.99	9.03	39.66	279.88

Pusdienas	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Vārīti griķi (ID: 16690)	130	3.58	1.42	24.24	124.10
Maltās gaļas mērce (ID: 17250) *A01, A07	50	8.55	5.10	0.20	80.85
Kefīrs 2,5% (ID: 16679) *A07	80	2.24	2.00	3.28	40.08
Dzeramais ūdens ar apelsīnu (ID: 16683)	100	0.04		0.56	2.43
Svaigu kāpostu salāti, lakt. (ID: 16861)	94	0.99	4.07	3.78	55.69
KOPĀ:	454	15.40	12.59	32.05	303.15

Launags	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biezās pankūkas ar ievārījumu (ID: 16924) *A01, A03, A07	150	9.55	6.33	49.93	294.89
Piens 2,5% (ID: 16676) *A07	80	2.56	2.00	3.76	43.28
KOPĀ:	230	12.11	8.33	53.69	338.17

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
934.00	22 - 44 37.50	29 - 52 29.95	97 - 176 125.41	860 - 1170 921.20	< 2 0.40	< 11 4.76

Sastādīja: _____ (Daiga Karnīte)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 19.11.2024.

1.-4. klase - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Auzu pārslu biezputra ar ievārījumu (ID: 17263) *A01, A07	105	5.87	3.13	34.03	187.80
Zāļu tēja (ID: 16681)	80				
Graudu maize ar sviestu un sieru (ID: 16704) *A01, A07	30	4.40	6.05	7.25	101.03
KOPĀ:	215	10.27	9.18	41.28	288.83

Pusdienas	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Vārīti griķi (ID: 16690)	180	4.96	1.97	33.57	171.83
Maltās gaļas mērce (ID: 17250) *A01, A07	100	17.10	10.19	0.40	161.70
Kefīrs 2,5% (ID: 16679) *A07	100	2.80	2.50	4.10	50.10
Dzeramais ūdens ar apelsīnu (ID: 16683)	100	0.04		0.56	2.43
Svaigu kāpostu salāti, lakt. (ID: 16861)	94	0.99	4.07	3.78	55.69
KOPĀ:	574	25.89	18.73	42.40	441.75

Launags	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biezās pankūkas ar ievārījumu (ID: 16924) *A01, A03, A07	100	6.37	4.22	33.29	196.59
Piens 2,5% (ID: 16676) *A07	80	2.56	2.00	3.76	43.28
KOPĀ:	180	8.93	6.22	37.05	239.87

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
969.00	12 - 28 45.08	16 - 29 34.13	55 - 113 120.73	490 - 750 970.45	< 2 0.40	< 10 4.45

Sastādīja: _____ (Daiga Karnīte)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 19.11.2024.

5.-9. klase - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Auzu pārslu biezputra ar ievārījumu (ID: 17263) *A01, A07	205	11.46	6.12	66.44	366.66
Zāļu tēja (ID: 16681)	80				
Graudu maize ar sviestu un sieru (ID: 16704) *A01, A07	30	4.40	6.05	7.25	101.03
KOPĀ:	315	15.86	12.16	73.69	467.68

Pusdienas	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Vārīti griķi (ID: 16690)	180	4.96	1.97	33.57	171.83
Maltās gaļas mērce (ID: 17250) *A01, A07	100	17.10	10.19	0.40	161.70
Kefīrs 2,5% (ID: 16679) *A07	150	4.20	3.75	6.15	75.15
Dzeramais ūdens ar apelsīnu (ID: 16683)	100	0.04		0.56	2.43
Svaigu kāpostu salāti, lakt. (ID: 16861)	120	1.27	5.19	4.82	71.09
KOPĀ:	650	27.56	21.11	45.49	482.21

Launags	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biezās pankūkas ar ievārījumu (ID: 16924) *A01, A03, A07	150	9.55	6.33	49.93	294.89
Piens 2,5% (ID: 16676) *A07	80	2.56	2.00	3.76	43.28
KOPĀ:	230	12.11	8.33	53.69	338.17

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
1195.00	18 - 36 55.53	23 - 37 41.60	79 - 144 172.88	700 - 960 1288.05	< 2 0.54	< 10 8.25

Sastādīja: _____ (Daiga Karnīte)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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