Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 19.11.2026.

1-2.g.v. - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Mannas biezputra ar ievārījumu	*A01, A07	100	4.49	2.22	16.26	102.99
Graudu maize ar svaigu gurķi	*A01, A07	35	3.13	4.54	10.30	94.56
Kakao dzēriens	*A07	50	1.71	1.41	3.60	33.97
	KOPĀ:	**185**	**9.33**	**8.17**	**30.17**	**231.52**

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Makaroni ar gaļu	*A01	100	10.06	4.85	48.03	276.04
Tomātu mērce SKOLĀM		20	0.58	0.90	0.10	10.86
Kakao ķīselis ar pienu	*A07	80	3.36	2.66	11.96	85.22
Ūdens ar citronu		80	0.01		0.03	0.20
Kefīrs 2,5%	*A07	50	1.40	1.25	2.05	25.05
	KOPĀ:	**330**	**15.41**	**9.67**	**62.17**	**397.37**

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Kliju maize ar sieru un desu	*A01, A07	40	3.35	5.44	9.26	99.41
Skolas piens 2,5%	*A07	50	1.60	1.25	2.35	27.05
	KOPĀ:	**90**	**4.95**	**6.69**	**11.61**	**126.46**

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
605.00	18 - 30 29.68	24 - 36 24.54	81 - 120 103.94	720 - 800 755.35	< 2 0.02	< 11 7.04

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 19.11.2026.

3-6 g.v. - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Mannas biezputra ar ievārījumu	*A01, A07	100	4.49	2.22	16.26	102.99
Graudu maize ar svaigu gurķi	*A01, A07	35	3.13	4.54	10.30	94.56
Kakao dzēriens	*A07	50	1.71	1.41	3.60	33.97
	KOPĀ:	**185**	**9.33**	**8.17**	**30.17**	**231.52**

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Makaroni ar gaļu	*A01	100	10.06	4.85	48.03	276.04
Tomātu mērce SKOLĀM		20	0.58	0.90	0.10	10.86
Kakao ķīselis ar pienu	*A07	150	6.30	4.99	22.42	159.79
Ūdens ar citronu		80	0.01		0.03	0.20
Kefīrs 2,5%	*A07	80	2.24	2.00	3.28	40.08
	KOPĀ:	**430**	**19.19**	**12.75**	**73.86**	**486.97**

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Kliju maize ar sieru un desu	*A01, A07	60	5.02	8.17	13.89	149.12
Skolas piens 2,5%	*A07	80	2.56	2.00	3.76	43.28
	KOPĀ:	**140**	**7.58**	**10.17**	**17.65**	**192.40**

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
755.00	22 - 44 **36.10**	29 - 52 **31.09**	97 - 176 **121.67**	860 - 1170 **910.88**	< 2 **0.02**	< 11 **10.32**

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 19.11.2026.

1.-4. klase - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Mannas biezputra ar ievārījumu	*A01, A07	80	3.59	1.78	13.01	82.39
Graudu maize ar svaigu gurķi	*A01, A07	35	3.13	4.54	10.30	94.56
Kakao dzēriens	*A07	20	0.69	0.56	1.44	13.59
	KOPĀ:	**135**	**7.40**	**6.88**	**24.75**	**190.54**

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Makaroni ar gaļu	*A01	100	10.06	4.85	48.03	276.04
Tomātu mērce SKOLĀM		20	0.58	0.90	0.10	10.86
Ogu uzpūtenis	*A01	80	1.96	0.25	15.80	73.31
Ūdens ar citronu		80	0.01		0.03	0.20
Kefīrs 2,5%	*A07	20	0.56	0.50	0.82	10.02
Skolas piens 2,5%	*A07	80	2.56	2.00	3.76	43.28
	KOPĀ:	**380**	**15.73**	**8.51**	**68.54**	**413.71**

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Kliju maize ar sieru un desu	*A01, A07	40	3.35	5.44	9.26	99.41
Skolas piens 2,5%	*A07	20	0.64	0.50	0.94	10.82
	KOPĀ:	**60**	**3.99**	**5.94**	**10.20**	**110.23**

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
575.00	12 - 28 **27.12**	16 - 29 **21.34**	55 - 113 **103.49**	490 - 750 **714.48**	< 2 **0.02**	< 10 **5.05**

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 19.11.2026.

5.-9. klase - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Mannas biezputra ar ievārījumu	*A01, A07	100	4.49	2.22	16.26	102.99
Graudu maize ar svaigu gurķi	*A01, A07	35	3.13	4.54	10.30	94.56
Kakao dzēriens	*A07	50	1.71	1.41	3.60	33.97
	KOPĀ:	**185**	**9.33**	**8.17**	**30.17**	**231.52**

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Makaroni ar gaļu	*A01	100	10.06	4.85	48.03	276.04
Tomātu mērce SKOLĀM		20	0.58	0.90	0.10	10.86
Kakao ķīselis ar pienu	*A07	80	3.36	2.66	11.96	85.22
Ūdens ar citronu		80	0.01		0.03	0.20
Kefīrs 2,5%	*A07	80	2.24	2.00	3.28	40.08
	KOPĀ:	**360**	**16.25**	**10.42**	**63.40**	**412.40**

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Kliju maize ar sieru un desu	*A01, A07	40	3.35	5.44	9.26	99.41
Skolas piens 2,5%	*A07	80	2.56	2.00	3.76	43.28
	KOPĀ:	**120**	**5.91**	**7.44**	**13.02**	**142.69**

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
665.00	18 - 36 **31.48**	23 - 37 **26.04**	79 - 144 **106.58**	700 - 960 **786.61**	< 2 **0.02**	< 10 **7.04**

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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