

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 19.12.2025.

1-2.g.v. - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Rīsu pārslu biezputra ar ievārījumu	*A07	100	3.96	2.16	19.76	114.33
Augļu tēja		80				
Graudu maize ar sviestu un desu	*A01, A07	20	1.11	1.53	4.31	35.41
KOPĀ:		200	5.07	3.68	24.07	149.73

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Šķelto zirņu zupa		100	2.35	1.78	9.67	64.06
Skābs krējums 25%	*A07	20	0.31	5.00	0.72	49.13
Rudzu maize	*A01	20	1.21	0.24	8.17	39.68
Vārīti makaroni ar sieru	*A01, A07	90	10.92	9.48	20.26	210.03
Tomātu mērce SKOLĀM		30	0.88	1.35	0.15	16.29
Kefīrs 2,5%	*A07	80	2.24	2.00	3.28	40.08
Dzeramais ūdens ar apelsīnu		80	0.03		0.45	1.95
KOPĀ:		420	17.94	19.85	42.70	421.22

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
ātrā kefīra kūka	*A01, A03, A07	50	4.15	1.25	24.70	126.65
Skolas piens 2,5%	*A07	80	2.56	2.00	3.76	43.28
KOPĀ:		130	6.71	3.25	28.46	169.93

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
750.00	18 - 30 29.72	24 - 36 26.79	81 - 120 95.23	720 - 800 740.89	< 2 0.69	< 11 5.19

Sastādīja: _____ (Silvija Usāne)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 19.12.2025.

3-6 g.v. - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Rīsu pārslu biezputra ar ievārījumu	*A07	100	3.96	2.16	19.76	114.33
Augļu tēja		80				
Graudu maize ar sviestu un desu	*A01, A07	20	1.11	1.53	4.31	35.41
KOPĀ:		200	5.07	3.68	24.07	149.73

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Šķelto zirņu zupa		100	2.35	1.78	9.67	64.06
Skābs krējums 25%	*A07	30	0.47	7.50	1.08	73.69
Rudzu maize	*A01	20	1.21	0.24	8.17	39.68
Vārīti makaroni ar sieru	*A01, A07	100	12.14	10.53	22.52	233.37
Tomātu mērce SKOLĀM		30	0.88	1.35	0.15	16.29
Kefīrs 2,5%	*A07	80	2.24	2.00	3.28	40.08
Dzeramais ūdens ar apelsīnu		80	0.03		0.45	1.95
KOPĀ:		440	19.31	23.40	45.31	469.12

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
ātrā kefīra kūka	*A01, A03, A07	100	8.30	2.50	49.39	253.31
Skolas piens 2,5%	*A07	20	0.64	0.50	0.94	10.82
KOPĀ:		120	8.94	3.00	50.33	264.13

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
760.00	22 - 44 33.32	29 - 52 30.09	97 - 176 119.72	860 - 1170 882.98	< 2 0.69	< 11 10.39

Sastādīja: _____ (Silvija Usāne)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 19.12.2025.

1.-4. klase - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Rīsu pārslu biezputra ar ievārījumu	*A07	100	3.96	2.16	19.76	114.33
Augļu tēja		80				
Graudu maize ar sviestu un desu	*A01, A07	20	1.11	1.53	4.31	35.41
KOPĀ:		200	5.07	3.68	24.07	149.73

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Šķelto zirņu zupa		100	2.35	1.78	9.67	64.06
Skābs krējums 25%	*A07	20	0.31	5.00	0.72	49.13
Rudzu maize	*A01	20	1.21	0.24	8.17	39.68
Vārīti makaroni ar sieru	*A01, A07	70	8.50	7.37	15.76	163.36
Tomātu mērce SKOLĀM		30	0.88	1.35	0.15	16.29
Kefīrs 2,5%	*A07	80	2.24	2.00	3.28	40.08
Dzeramais ūdens ar apelsīnu		80	0.03		0.45	1.95
KOPĀ:		400	15.51	17.75	38.20	374.55

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
ātrā kefīra kūka	*A01, A03, A07	50	4.15	1.25	24.70	126.65
Skolas piens 2,5%	*A07	80	2.56	2.00	3.76	43.28
KOPĀ:		130	6.71	3.25	28.46	169.93

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
730.00	12 - 28 27.29	16 - 29 24.68	55 - 113 90.72	490 - 750 694.21	< 2 0.69	< 10 5.19

Sastādīja: _____ (Silvija Usāne)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 19.12.2025.

5.-9. klase - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Rīsu pārslu biezputra ar ievārījumu *A07	100	3.96	2.16	19.76	114.33
Augļu tēja	80				
Graudu maize ar sviestu un desu *A01, A07	20	1.11	1.53	4.31	35.41
KOPĀ:	200	5.07	3.68	24.07	149.73

Pusdienas	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Šķelto zirņu zupa	100	2.35	1.78	9.67	64.06
Skābs krējums 25% *A07	20	0.31	5.00	0.72	49.13
Rudzu maize *A01	20	1.21	0.24	8.17	39.68
Vārīti makaroni ar sieru *A01, A07	90	10.92	9.48	20.26	210.03
Tomātu mērce SKOLĀM	30	0.88	1.35	0.15	16.29
Kefīrs 2,5% *A07	80	2.24	2.00	3.28	40.08
Dzeramais ūdens ar apelsīnu	80	0.03		0.45	1.95
KOPĀ:	420	17.94	19.85	42.70	421.22

Launags	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
ātrā kefīra kūka *A01, A03, A07	50	4.15	1.25	24.70	126.65
Skolas piens 2,5% *A07	80	2.56	2.00	3.76	43.28
KOPĀ:	130	6.71	3.25	28.46	169.93

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
750.00	18 - 36 29.72	23 - 37 26.79	79 - 144 95.23	700 - 960 740.89	< 2 0.69	< 10 5.19

Sastādīja: _____ (Silvija Usāne)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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