

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 01.09.2025.

1-2.g.v. - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Miežu pārslu putra	*A01, A07	130	1.34	0.67	6.32	36.66
Ievārījums		20			7.80	31.19
Graudu maize ar sviestu un tomātu	*A01, A07	30	1.64	2.74	6.51	57.24
Miežu kafija IECIENĪTĀ		80	2.02	0.54	2.82	24.21
KOPĀ:		260	5.00	3.95	23.45	149.30

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Cūkgaļas plov,		150	7.85	5.71	13.11	135.27
Skābs krējums 25%	*A07	30	0.47	7.50	1.08	73.69
Kefīrs 2,5%	*A07	80	2.24	2.00	3.28	40.08
Biešu salāti		50	0.91	2.98	5.09	50.82
Dzērveņu uzputenis	*A01	80	1.02	0.12	10.15	45.74
Skolas piens 2,5%	*A07	80	2.56	2.00	3.76	43.28
Ūdens ar citronu		80	0.01		0.03	0.20
KOPĀ:		550	15.06	20.32	36.50	389.08

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Piena zupa ar burtiņu makaroniem	*A01, A07	150	7.02	3.02	23.33	148.59
Sviestmaize ar zivs konservu	*A01, A07	20	1.80	4.40	6.92	74.44
KOPĀ:		170	8.82	7.42	30.25	223.03

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
980.00	18 - 30 28.88	24 - 36 31.68	81 - 120 90.20	720 - 800 761.41	< 2 0.33	< 11 5.75

Sastādīja: _____ (Daiga Karnīte)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 01.09.2025.

3-6 g.v. - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Miežu pārslu putra	*A01, A07	150	1.54	0.77	7.29	42.30
Ievārījums		20			7.80	31.19
Graudu maize ar sviestu un tomātu	*A01, A07	30	1.64	2.74	6.51	57.24
Miežu kafija IECIENĪTĀ		100	2.53	0.67	3.52	30.26
KOPĀ:		300	5.71	4.19	25.12	160.99

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Cūkgaļas plovš,		180	9.42	6.86	15.73	162.32
Skābs krējums 25%	*A07	30	0.47	7.50	1.08	73.69
Kefīrs 2,5%	*A07	100	2.80	2.50	4.10	50.10
Biešu salāti		75	1.37	4.47	7.63	76.22
Dzērveņu uzputenis	*A01	100	1.27	0.15	12.69	57.17
Skolas piens 2,5%	*A07	100	3.20	2.50	4.70	54.10
Ūdens ar citronu		80	0.01		0.03	0.20
KOPĀ:		665	18.54	23.98	45.96	473.81

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Piena zupa ar burtiņu makaroniem	*A01, A07	200	9.36	4.03	31.11	198.12
Sviestmaize ar zivs konservu	*A01, A07	30	2.70	6.59	10.38	111.67
KOPĀ:		230	12.06	10.62	41.49	309.78

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
1195.00	22 - 44 36.32	29 - 52 38.78	97 - 176 112.57	860 - 1170 944.59	< 2 0.43	< 11 7.20

Sastādīja: _____ (Daiga Karnīte)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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