

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 20.11.2025.

1-2.g.v. - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Olu kultenis	*A03, A07	100	3.65	2.61	5.23	59.05
Graudu maize ar svaigu gurķi	*A01, A07	35	3.13	4.54	10.30	94.56
Kakao dzēriens	*A07	80	2.74	2.26	5.77	54.35
KOPĀ:		215	9.52	9.41	21.30	207.96

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Dārzeņu sautējums ar vistas gaļu	*A07	100	6.13	3.35	3.95	70.43
Skābs krējums 25%	*A07	20	0.31	5.00	0.72	49.13
Saldskābmaize		20	1.08	0.24	11.78	53.60
Dzērveņu ķīselis.		80	0.43	0.06	7.07	30.54
Mannas buberts	*A01, A03, A07	50	2.92	1.80	6.62	54.38
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	13.12	12.45	33.46	298.36

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Piena zupa ar burtiņu makaroniem	*A01, A07	40	1.87	0.81	6.22	39.62
Graudu maize ar sviestu un desu	*A01, A07	80	4.44	6.10	17.24	141.62
Svaigs ābols		100	0.20	0.10	7.70	32.50
KOPĀ:		220	6.51	7.01	31.16	213.74

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
865.00	18 - 30 29.15	24 - 36 28.86	81 - 120 85.92	720 - 800 720.07	< 2 0.09	< 11 5.69

Sastādīja: _____ (Silvija Usāne)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 20.11.2025.

3-6 g.v. - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Olu kultenis	*A03, A07	100	3.65	2.61	5.23	59.05
Graudu maize ar svaigu gurķi	*A01, A07	35	3.13	4.54	10.30	94.56
Kakao dzēriens	*A07	80	2.74	2.26	5.77	54.35
KOPĀ:		215	9.52	9.41	21.30	207.96

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Dārzeņu sautējums ar vistas gaļu	*A07	100	6.13	3.35	3.95	70.43
Skābs krējums 25%	*A07	20	0.31	5.00	0.72	49.13
Saldskābmaize		20	1.08	0.24	11.78	53.60
Dzērveņu ķīselis.		80	0.43	0.06	7.07	30.54
Mannas buberts	*A01, A03, A07	50	2.92	1.80	6.62	54.38
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	13.12	12.45	33.46	298.36

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Piena zupa ar burtiņu makaroniem	*A01, A07	40	1.87	0.81	6.22	39.62
Graudu maize ar sviestu un desu	*A01, A07	80	4.44	6.10	17.24	141.62
Svaigs ābols		100	0.20	0.10	7.70	32.50
KOPĀ:		220	6.51	7.01	31.16	213.74

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
865.00	22 - 44 29.15	29 - 52 28.86	97 - 176 85.92	860 - 1170 720.07	< 2 0.09	< 11 5.69

Sastādīja: _____ (Silvija Usāne)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 20.11.2025.

1.-4. klase - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Olu kultenis	*A03, A07	100	3.65	2.61	5.23	59.05
Graudu maize ar svaigu gurķi	*A01, A07	35	3.13	4.54	10.30	94.56
Kakao dzēriens	*A07	80	2.74	2.26	5.77	54.35
KOPĀ:		215	9.52	9.41	21.30	207.96

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Dārzeņu sautējums ar vistas gaļu	*A07	100	6.13	3.35	3.95	70.43
Skābs krējums 25%	*A07	20	0.31	5.00	0.72	49.13
Saldskābmaize		20	1.08	0.24	11.78	53.60
Dzērveņu ķīselis.		80	0.43	0.06	7.07	30.54
Mannas buberts	*A01, A03, A07	50	2.92	1.80	6.62	54.38
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	13.12	12.45	33.46	298.36

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Piena zupa ar burtiņu makaroniem	*A01, A07	40	1.87	0.81	6.22	39.62
Graudu maize ar sviestu un desu	*A01, A07	80	4.44	6.10	17.24	141.62
Svaigs ābols		100	0.20	0.10	7.70	32.50
KOPĀ:		220	6.51	7.01	31.16	213.74

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
865.00	12 - 28 29.15	16 - 29 28.86	55 - 113 85.92	490 - 750 720.07	< 2 0.09	< 10 5.69

Sastādīja: _____ (Silvija Usāne)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 20.11.2025.

5.-9. klase - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Olu kultenis	*A03, A07	100	3.65	2.61	5.23	59.05
Graudu maize ar svaigu gurķi	*A01, A07	35	3.13	4.54	10.30	94.56
Kakao dzēriens	*A07	80	2.74	2.26	5.77	54.35
KOPĀ:		215	9.52	9.41	21.30	207.96

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Dārzeņu sautējums ar vistas gaļu	*A07	100	6.13	3.35	3.95	70.43
Skābs krējums 25%	*A07	20	0.31	5.00	0.72	49.13
Saldskābmaize		20	1.08	0.24	11.78	53.60
Dzērveņu ķīselis.		80	0.43	0.06	7.07	30.54
Mannas buberts	*A01, A03, A07	50	2.92	1.80	6.62	54.38
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	13.12	12.45	33.46	298.36

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Piena zupa ar burtiņu makaroniem	*A01, A07	40	1.87	0.81	6.22	39.62
Graudu maize ar sviestu un desu	*A01, A07	80	4.44	6.10	17.24	141.62
Svaigs ābols		100	0.20	0.10	7.70	32.50
KOPĀ:		220	6.51	7.01	31.16	213.74

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
865.00	18 - 36 29.15	23 - 37 28.86	79 - 144 85.92	700 - 960 720.07	< 2 0.09	< 10 5.69

Sastādīja: _____ (Silvija Usāne)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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