

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 20.03.2023.

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 (ID: 17233)	*A01, A07	120	5.39	2.67	19.51	123.59
Graudu maize ar sviestu un desu (ID: 17234)	*A01, A07	11	0.61	0.84	2.37	19.47
Augļu tēja (ID: 16688)		100				
	KOPĀ:	231	6.00	3.50	21.88	143.06

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Svaigu kāpostu zupa (ID: 18728)		120	0.82	6.34	5.69	83.07
Skābais krējums 20% (ID: 16732)	*A07	30	0.78	5.88	1.02	60.12
Rudzu maize (ID: 16705)	*A01	30	1.82	0.36	12.26	59.52
Ogu sulas ķīselis (ID: 17227)		80	0.84	0.08	16.67	70.72
Putukrējums (ID: 17253)	*A01, A07	30	1.38	7.32	8.41	104.99
	KOPĀ:	290	5.63	19.97	44.04	378.42

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Cepeškrāsnī cepti kartupeļi (ID: 16618)		177	3.23	5.17	26.32	164.70
Tomātu mērce SKOLĀM (ID: 21373)		30	0.88	1.35	0.15	16.29
VĀRĪTI piena cīsiņi (ID: 17220)	*A07	45	3.51	4.86	0.81	61.02
	KOPĀ:	252	7.62	11.38	27.28	242.01

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ				
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal
	18 - 30	24 - 36	81 - 120	720 - 800
773.00	19.25	34.85	93.20	763.49

Sastādīja: _____ (Daiga Karnīte)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 20.03.2023.

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 (ID: 17233)	*A01, A07	150	6.73	3.33	24.39	154.48
Graudu maize ar sviestu un desu (ID: 17234)	*A01, A07	12	0.67	0.92	2.59	21.24
Augļu tēja (ID: 16688)		100				
	KOPĀ:	262	7.40	4.25	26.98	175.72

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Svaigu kāpostu zupa (ID: 18728)		200	1.37	10.56	9.48	138.45
Skābais krējums 20% (ID: 16732)	*A07	30	0.78	5.88	1.02	60.12
Rudzu maize (ID: 16705)	*A01	30	1.82	0.36	12.26	59.52
Ogu sulas ķīselis (ID: 17227)		70	0.74	0.07	14.58	61.88
Putukrējums (ID: 17253)	*A01, A07	50	2.29	12.20	14.01	174.98
	KOPĀ:	380	6.99	29.06	51.35	494.95

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Cepeškrāsnī cepti kartupeļi (ID: 16618)		177	3.23	5.17	26.32	164.70
VĀRĪTI piena cīsiņi (ID: 17220)	*A07	45	3.51	4.86	0.81	61.02
Tomātu mērce SKOLĀM (ID: 21373)		30	0.88	1.35	0.15	16.29
	KOPĀ:	252	7.62	11.38	27.28	242.01

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ				
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal
	22 - 44	29 - 52	97 - 176	860 - 1170
894.00	22.01	44.69	105.61	912.69

Sastādīja: _____ (Daiga Karnīte)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 20.03.2023.

1.-4. klase - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Mannas biezputra ar ievārījumu (ID: 17233)	*A01, A07	180	8.08	4.00	29.27	185.38
Graudu maize ar sviestu un desu (ID: 17234)	*A01, A07	30	1.67	2.29	6.47	53.11
Augļu tēja (ID: 16688)		100				
	KOPĀ:	310	9.74	6.29	35.73	238.49

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Svaigu kāpostu zupa (ID: 18728)		180	1.23	9.51	8.53	124.61
Skābais krējums 20% (ID: 16732)	*A07	30	0.78	5.88	1.02	60.12
Rudzu maize (ID: 16705)	*A01	30	1.82	0.36	12.26	59.52
Ogu sulas ķīselis (ID: 17227)		100	1.06	0.09	20.83	88.41
Putukrējums (ID: 17253)	*A01, A07	50	2.29	12.20	14.01	174.98
	KOPĀ:	390	7.17	28.04	56.65	507.63

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Cepeškrāsnī cepti kartupeļi (ID: 16618)		177	3.23	5.17	26.32	164.70
Tomātu mērce SKOLĀM (ID: 21373)		30	0.88	1.35	0.15	16.29
VĀRĪTI piena cīsiņi (ID: 17220)	*A07	45	3.51	4.86	0.81	61.02
	KOPĀ:	252	7.62	11.38	27.28	242.01

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ				
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal
	12 - 28	16 - 29	55 - 113	490 - 750
952.00	24.53	45.70	119.67	988.13

Sastādīja: _____ (Daiga Karnīte)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 20.03.2023.

5.-9. klase - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Mannas biezputra ar ievārījumu (ID: 17233) *A01, A07	200	8.98	4.44	32.52	205.98
Graudu maize ar sviestu un desu (ID: 17234) *A01, A07	40	2.22	3.05	8.62	70.81
Augļu tēja (ID: 16688)	100				
KOPĀ:	340	11.20	7.49	41.14	276.79

Pusdienas	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Svaigu kāpostu zupa (ID: 18728)	250	1.71	13.20	11.85	173.06
Skābais krējums 20% (ID: 16732) *A07	30	0.78	5.88	1.02	60.12
Rudzu maize (ID: 16705) *A01	30	1.82	0.36	12.26	59.52
Ogu sulas ķīselis (ID: 17227)	150	1.58	0.14	31.25	132.61
Putukrējums (ID: 17253) *A01, A07	75	3.44	18.29	21.02	262.47
KOPĀ:	535	9.32	37.88	77.39	687.78

Launags	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Cepeškrāsnī cepti kartupeļi (ID: 16618)	177	3.23	5.17	26.32	164.70
Tomātu mērce SKOLĀM (ID: 21373)	30	0.88	1.35	0.15	16.29
VĀRĪTI piena cīsiņi (ID: 17220) *A07	45	3.51	4.86	0.81	61.02
KOPĀ:	252	7.62	11.38	27.28	242.01

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ				
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal
1127.00	18 - 36 28.14	23 - 37 56.75	79 - 144 145.82	700 - 960 1206.58

Sastādīja: _____ (Daiga Karnīte)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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