

# Valmieras Zaļā skola

## Ēdienkarte - 20.06.2025.

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 | 110             | 4.94 | 2.44  | 17.89 | 113.29 |
| Graudu maīze ar sviestu un tomātu | *A01, A07 | 30              | 1.64 | 2.74  | 6.51  | 57.24  |
| Piparmētru tēja                   |           | 80              |      |       |       |        |
| KOPĀ:                             |           | 220             | 6.58 | 5.18  | 24.39 | 170.53 |

| Pusdienas                                   |           | Svars (+/- 10%) | Olb.  | Tauki | Ogļh. | kcal   |
|---------------------------------------------|-----------|-----------------|-------|-------|-------|--------|
| Cepeškrāsni cepti kartupeļi                 |           | 120             | 2.19  | 3.50  | 17.84 | 111.66 |
| Vitamīnu mērce                              | *A07      | 20              | 0.63  | 1.46  | 0.76  | 18.73  |
| Kotlete senču gaumē.                        | *A01, A03 | 45              | 5.90  | 2.88  | 1.54  | 55.66  |
| Burkānu salāti ar sezama sēklām un ķiploku, | *A11      | 60              | 1.64  | 7.06  | 3.08  | 82.45  |
| Kefīrs 2,5%                                 | *A07      | 80              | 2.24  | 2.00  | 3.28  | 40.08  |
| Ogu uzpūtenis                               | *A01      | 90              | 1.10  | 0.09  | 9.17  | 41.87  |
| Skolas piens 2,5%                           | *A07      | 80              | 2.56  | 2.00  | 3.76  | 43.28  |
| Ūdens ar apelsīniem                         |           | 80              | 0.01  |       | 0.17  | 0.76   |
| KOPĀ:                                       |           | 575             | 16.27 | 19.00 | 39.60 | 394.48 |

| Launags           |      | Svars (+/- 10%) | Olb. | Tauki | Ogļh. | kcal   |
|-------------------|------|-----------------|------|-------|-------|--------|
| Cepumi Selga      |      | 50              | 4.20 | 6.50  | 13.65 | 129.90 |
| Skolas piens 2,5% | *A07 | 80              | 2.56 | 2.00  | 3.76  | 43.28  |
| KOPĀ:             |      | 130             | 6.76 | 8.50  | 17.41 | 173.18 |

\*var saturēt norādītās grupas alergēnus

| KOPĀ DIENĀ |                  |                  |                   |                     |             |              |
|------------|------------------|------------------|-------------------|---------------------|-------------|--------------|
| Svars      | Olbaltumvielas   | Tauki            | Ogļhidrāti        | kcal                | Sāls        | Cukurs       |
| 925.00     | 18 - 30<br>29.61 | 24 - 36<br>32.68 | 81 - 120<br>81.41 | 720 - 800<br>738.19 | < 2<br>0.56 | < 11<br>5.53 |

Sastādīja: \_\_\_\_\_ (Daiga Karnīte)

Apstiprinu: \_\_\_\_\_ (Ligija Frišfelde)

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

## Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 20.06.2025.

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 | 130             | 5.84 | 2.89  | 21.14 | 133.88 |
| Graudu maize ar sviestu un tomātu | *A01, A07 | 40              | 2.19 | 3.65  | 8.68  | 76.32  |
| Piparmētru tēja                   |           | 80              |      |       |       |        |
| KOPĀ:                             |           | 250             | 8.02 | 6.54  | 29.82 | 210.21 |

| Pusdienas                                   |           | Svars (+/- 10%) | Olb.  | Tauki | Ogļh. | kcal   |
|---------------------------------------------|-----------|-----------------|-------|-------|-------|--------|
| Cepeškrāsni cepti kartupeļi                 |           | 120             | 2.19  | 3.50  | 17.84 | 111.66 |
| Vitamīnu mērce                              | *A07      | 30              | 0.94  | 2.20  | 1.14  | 28.10  |
| Kotlete senču gaumē.                        | *A01, A03 | 75              | 9.83  | 4.80  | 2.56  | 92.76  |
| Burkānu salāti ar sezama sēklām un ķiploku, | *A11      | 60              | 1.64  | 7.06  | 3.08  | 82.45  |
| Kefīrs 2,5%                                 | *A07      | 80              | 2.24  | 2.00  | 3.28  | 40.08  |
| Ogu uzpūtenis                               | *A01      | 100             | 1.23  | 0.10  | 10.19 | 46.52  |
| Skolas piens 2,5%                           | *A07      | 100             | 3.20  | 2.50  | 4.70  | 54.10  |
| Ūdens ar apelsīniem                         |           | 80              | 0.01  |       | 0.17  | 0.76   |
| KOPĀ:                                       |           | 645             | 21.28 | 22.16 | 42.97 | 456.42 |

| Launags           |      | Svars (+/- 10%) | Olb.  | Tauki | Ogļh. | kcal   |
|-------------------|------|-----------------|-------|-------|-------|--------|
| Cepumi Selga      |      | 75              | 6.30  | 9.75  | 20.48 | 194.85 |
| Skolas piens 2,5% | *A07 | 120             | 3.84  | 3.00  | 5.64  | 64.92  |
| KOPĀ:             |      | 195             | 10.14 | 12.75 | 26.12 | 259.77 |

\*var saturēt norādītās grupas alergēnus

| KOPĀ DIENĀ |                  |                  |                   |                      |             |              |
|------------|------------------|------------------|-------------------|----------------------|-------------|--------------|
| Svars      | Olbaltumvielas   | Tauki            | Ogļhidrāti        | kcal                 | Sāls        | Cukurs       |
| 1090.00    | 22 - 44<br>39.44 | 29 - 52<br>41.45 | 97 - 176<br>98.90 | 860 - 1170<br>926.40 | < 2<br>0.70 | < 11<br>6.30 |

Sastādīja: \_\_\_\_\_ (Daiga Karnīte)

Apstiprinu: \_\_\_\_\_ (Ligija Frišfelde)

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