

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
Kliju maize ar sieru un desu	*A01, A07	50	4.18	6.81	11.57	124.27
Skolas piens 2,5%	*A07	80	2.56	2.00	3.76	43.28
KOPĀ:		130	6.74	8.81	15.33	167.55

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
750.00	18 - 30 29.75	24 - 36 32.34	81 - 120 82.10	720 - 800 738.50	< 2 0.69	< 11 0.00

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 20.10.2025.

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	110	2.58	1.96	10.63	70.47
Skābs krējums 25% *A07	20	0.31	5.00	0.72	49.13
Rudzu maize *A01	30	1.82	0.36	12.26	59.52
Vārīti makaroni ar sieru *A01, A07	110	13.35	11.58	24.77	256.70
Tomātu mērce SKOLĀM	30	0.88	1.35	0.15	16.29
Kefīrs 2,5% *A07	110	3.08	2.75	4.51	55.11
Dzeramais ūdens ar apelsīnu	80	0.03		0.45	1.95
KOPĀ:	490	22.05	23.00	53.49	509.17

Launags	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Kliju maize ar sieru un desu *A01, A07	75	6.27	10.21	17.36	186.40
Skolas piens 2,5% *A07	80	2.56	2.00	3.76	43.28
KOPĀ:	155	8.83	12.21	21.12	229.68

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
845.00	22 - 44 35.95	29 - 52 38.90	97 - 176 98.67	860 - 1170 888.58	< 2 0.76	< 11 0.00

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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