

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 20.11.2024.

1-2.g.v. - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Kliju maize ar sieru un tomātu, veģ. (ID: 16742) *A01, A07	75	6.39	10.27	18.05	190.18
Kakao (ID: 16787) *A07	80	2.17	1.36	5.11	41.38
KOPĀ:	155	8.56	11.63	23.16	231.55

Pusdienas	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Skābeņu zupa ar olu un skābo krējumu, (ID: 16750) *A01, A03, A07, A09	150	2.66	4.92	9.55	93.16
Rudzu maize (ID: 16705) *A01	30	1.82	0.36	12.26	59.52
Dzeramais ūdens ar apelsīnu (ID: 16683)	100	0.04		0.56	2.43
Ogu sulas ķīselis (ID: 17227)	80	0.92	0.08	10.91	48.06
Biezais piena ķīselis (ID: 22441) *A07	50	1.69	1.13	6.69	43.73
KOPĀ:	410	7.13	6.51	39.96	246.91

Launags	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Dārzeņu vinegrets (ID: 22249)	140	1.69	10.34	10.61	142.23
Graudu maize (ID: 16709) *A01	30	3.30	2.13	12.90	83.97
Āboli (ID: 16603)	80	0.16	0.08	6.16	26.00
KOPĀ:	250	5.15	12.55	29.67	252.20

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
815.00	18 - 30 20.84	24 - 36 30.69	81 - 120 92.78	720 - 800 730.66	< 2 0.33	< 11 4.50

Sastādīja: _____ (Daiga Karnīte)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 20.11.2024.

3-6 g.v. - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Kliju maize ar sieru un tomātu, veģ. (ID: 16742) *A01, A07	100	8.52	13.69	24.07	253.57
Kakao (ID: 16787) *A07	80	2.17	1.36	5.11	41.38
KOPĀ:	180	10.70	15.05	29.17	294.95

Pusdienas	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Skābeņu zupa ar olu un skābo krējumu, (ID: 16750) *A01, A03, A07, A09	180	3.20	5.91	11.46	111.79
Rudzu maize (ID: 16705) *A01	30	1.82	0.36	12.26	59.52
Dzeramais ūdens ar apelsīnu (ID: 16683)	100	0.04		0.56	2.43
Ogu sulas ķīselis (ID: 17227)	120	1.38	0.12	16.36	72.09
Biezais piena ķīselis (ID: 22441) *A07	80	2.71	1.81	10.70	69.97
KOPĀ:	510	9.14	8.21	51.33	315.81

Launags	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Dārzeņu vinegrets (ID: 22249)	180	2.17	13.29	13.64	182.87
Graudu maize (ID: 16709) *A01	30	3.30	2.13	12.90	83.97
Āboli (ID: 16603)	50	0.10	0.05	3.85	16.25
KOPĀ:	260	5.57	15.47	30.39	283.09

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
950.00	22 - 44 25.41	29 - 52 38.74	97 - 176 110.89	860 - 1170 893.85	< 2 0.39	< 11 6.16

Sastādīja: _____ (Daiga Karnīte)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 20.11.2024.

1.-4. klase - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Kliju maize ar sieru un tomātu, veģ. (ID: 16742) *A01, A07	75	6.39	10.27	18.05	190.18
Kakao (ID: 16787) *A07	80	2.17	1.36	5.11	41.38
KOPĀ:	155	8.56	11.63	23.16	231.55

Pusdienas	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Skābeņu zupa ar olu un skābo krējumu, (ID: 16750) *A01, A03, A07, A09	150	2.66	4.92	9.55	93.16
Rudzu maize (ID: 16705) *A01	30	1.82	0.36	12.26	59.52
Dzeramais ūdens ar apelsīnu (ID: 16683)	100	0.04		0.56	2.43
Ogu sulas ķīselis (ID: 17227)	80	0.92	0.08	10.91	48.06
Biezais piena ķīselis (ID: 22441) *A07	50	1.69	1.13	6.69	43.73
KOPĀ:	410	7.13	6.51	39.96	246.91

Launags	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Dārzeņu vinegrets (ID: 22249)	180	2.17	13.29	13.64	182.87
Graudu maize (ID: 16709) *A01	30	3.30	2.13	12.90	83.97
Āboli (ID: 16603)	45	0.09	0.05	3.47	14.63
KOPĀ:	255	5.56	15.47	30.00	281.47

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
820.00	12 - 28 21.26	16 - 29 33.60	55 - 113 93.12	490 - 750 759.93	< 2 0.33	< 10 4.50

Sastādīja: _____ (Daiga Karnīte)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 20.11.2024.

5.-9. klase - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Kliju maize ar sieru un tomātu, veģ. (ID: 16742) *A01, A07	120	10.23	16.43	28.88	304.28
Kakao (ID: 16787) *A07	180	4.89	3.06	11.49	93.10
KOPĀ:	300	15.12	19.49	40.37	397.38

Pusdienas	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Skābeņu zupa ar olu un skābo krējumu, (ID: 16750) *A01, A03, A07, A09	250	4.44	8.20	15.92	155.27
Rudzu maize (ID: 16705) *A01	30	1.82	0.36	12.26	59.52
Dzērmais ūdens ar apelsīnu (ID: 16683)	100	0.04		0.56	2.43
Ogu sulas ķīselis (ID: 17227)	120	1.38	0.12	16.36	72.09
Biezais piena ķīselis (ID: 22441) *A07	100	3.39	2.27	13.37	87.46
KOPĀ:	600	11.06	10.96	58.47	376.78

Launags	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Dārzeņu vinegrets (ID: 22249)	250	3.01	18.46	18.94	253.99
Graudu maize (ID: 16709) *A01	30	3.30	2.13	12.90	83.97
Āboli (ID: 16603)	45	0.09	0.05	3.47	14.63
KOPĀ:	325	6.40	20.64	35.30	352.58

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
1225.00	18 - 36 32.58	23 - 37 51.09	79 - 144 134.14	700 - 960 1126.74	< 2 0.55	< 10 8.12

Sastādīja: _____ (Daiga Karnīte)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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