Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 20.11.2026.

1-2.g.v. - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Četru graudu biezputra ar ievārījumu	*A01, A07	150	6.12	2.77	30.79	172.61
Piparmētru tēja ar citronu		80	0.03	0.01	0.11	0.64
Graudu maize ar svaigu gurķi	*A01, A07	30	2.68	3.89	8.83	81.05
	KOPĀ:	**260**	**8.83**	**6.67**	**39.73**	**254.30**

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Vistas buljona zupa	*A01, A07	100	0.87	1.21	3.88	29.87
Skābs krējums 25%	*A07	10	0.16	2.50	0.36	24.56
Viltotais kāpostu tītenis	*A01, A07	150	6.81	5.69	4.70	97.28
Skābs krējums 25%	*A07	50	0.78	12.50	1.80	122.82
Gurķi konservēti		30	0.24	0.04	0.49	3.28
Kefīrs 2,5%	*A07	100	2.80	2.50	4.10	50.10
Ūdens ar apelsīniem		80	0.01		0.17	0.76
	KOPĀ:	**520**	**11.67**	**24.44**	**15.51**	**328.67**

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
ķirbju krēmzupa	*A01, A07	200	6.64	2.41	23.87	143.73
Āboli		200	0.40	0.20	15.40	65.00
	KOPĀ:	**400**	**7.04**	**2.61**	**39.27**	**208.73**

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
1180.00	18 - 30 27.55	24 - 36 33.72	81 - 120 94.51	720 - 800 791.70	< 2 1.04	< 11 5.02

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 20.11.2026.

3-6 g.v. - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Četru graudu biezputra ar ievārījumu	*A01, A07	150	6.12	2.77	30.79	172.61
Piparmētru tēja ar citronu		80	0.03	0.01	0.11	0.64
Graudu maize ar svaigu gurķi	*A01, A07	30	2.68	3.89	8.83	81.05
	KOPĀ:	**260**	**8.83**	**6.67**	**39.73**	**254.30**

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Vistas buljona zupa	*A01, A07	100	0.87	1.21	3.88	29.87
Skābs krējums 25%	*A07	10	0.16	2.50	0.36	24.56
Viltotais kāpostu tītenis	*A01, A07	150	6.81	5.69	4.70	97.28
Skābs krējums 25%	*A07	50	0.78	12.50	1.80	122.82
Gurķi konservēti		30	0.24	0.04	0.49	3.28
Kefīrs 2,5%	*A07	100	2.80	2.50	4.10	50.10
Ūdens ar apelsīniem		80	0.01		0.17	0.76
	KOPĀ:	**520**	**11.67**	**24.44**	**15.51**	**328.67**

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
ķirbju krēmzupa	*A01, A07	200	6.64	2.41	23.87	143.73
Āboli		200	0.40	0.20	15.40	65.00
	KOPĀ:	**400**	**7.04**	**2.61**	**39.27**	**208.73**

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
1180.00	22 - 44 27.55	29 - 52 33.72	97 - 176 94.51	860 - 1170 791.70	< 2 1.04	< 11 5.02

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 20.11.2026.

1.-4. klase - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Četru graudu biezputra ar ievārījumu	*A01, A07	150	6.12	2.77	30.79	172.61
Piparmētru tēja ar citronu		80	0.03	0.01	0.11	0.64
Graudu maize ar svaigu gurķi	*A01, A07	30	2.68	3.89	8.83	81.05
	KOPĀ:	**260**	**8.83**	**6.67**	**39.73**	**254.30**

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Vistas buljona zupa	*A01, A07	100	0.87	1.21	3.88	29.87
Skābs krējums 25%	*A07	10	0.16	2.50	0.36	24.56
Viltotais kāpostu tītenis	*A01, A07	150	6.81	5.69	4.70	97.28
Skābs krējums 25%	*A07	50	0.78	12.50	1.80	122.82
Gurķi konservēti		30	0.24	0.04	0.49	3.28
Kefīrs 2,5%	*A07	100	2.80	2.50	4.10	50.10
Ūdens ar apelsīniem		80	0.01		0.17	0.76
	KOPĀ:	**520**	**11.67**	**24.44**	**15.51**	**328.67**

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
ķirbju krēmzupa	*A01, A07	200	6.64	2.41	23.87	143.73
Āboli		200	0.40	0.20	15.40	65.00
	KOPĀ:	**400**	**7.04**	**2.61**	**39.27**	**208.73**

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
1180.00	12 - 28 27.55	16 - 29 33.72	55 - 113 94.51	490 - 750 791.70	< 2 1.04	< 10 5.02

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 20.11.2026.

5.-9. klase - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Četru graudu biezputra ar ievārījumu	*A01, A07	150	6.12	2.77	30.79	172.61
Piparmētru tēja ar citronu		80	0.03	0.01	0.11	0.64
Graudu maize ar svaigu gurķi	*A01, A07	30	2.68	3.89	8.83	81.05
	KOPĀ:	**260**	**8.83**	**6.67**	**39.73**	**254.30**

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Vistas buljona zupa	*A01, A07	100	0.87	1.21	3.88	29.87
Skābs krējums 25%	*A07	10	0.16	2.50	0.36	24.56
Viltotais kāpostu tītenis	*A01, A07	150	6.81	5.69	4.70	97.28
Skābs krējums 25%	*A07	50	0.78	12.50	1.80	122.82
Gurķi konservēti		30	0.24	0.04	0.49	3.28
Kefīrs 2,5%	*A07	100	2.80	2.50	4.10	50.10
Ūdens ar apelsīniem		80	0.01		0.17	0.76
	KOPĀ:	**520**	**11.67**	**24.44**	**15.51**	**328.67**

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
ķirbju krēmzupa	*A01, A07	200	6.64	2.41	23.87	143.73
Āboli		200	0.40	0.20	15.40	65.00
	KOPĀ:	**400**	**7.04**	**2.61**	**39.27**	**208.73**

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
1180.00	18 - 36 **27.55**	23 - 37 **33.72**	79 - 144 **94.51**	700 - 960 **791.70**	< 2 **1.04**	< 10 **5.02**

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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