

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 21.11.2025.

1-2.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	120	4.75	2.59	23.71	137.19
Graudu maize aržāvētu gaļu *A01, A07	30	1.50	7.53	5.77	96.84
Miežu kafija IECIENĪTĀ	100	2.53	0.67	3.52	30.26
KOPĀ:	250	8.78	10.80	33.00	264.29

Pusdienas	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Viltotais kāpostu tītenis *A01, A07	100	4.54	3.79	3.13	64.85
Tomātu-krējuma mērce. *A01, A07	50	1.53	9.56	7.18	120.87
Zaļumu salāti	30	0.37	1.60	0.53	18.01
Kefīrs 2,5% *A07	80	2.24	2.00	3.28	40.08
Dzeramais ūdens ar apelsīniem un piparmētrām	100	0.01		0.21	0.94
Dzērveņu uzputenis *A01	80	1.02	0.12	10.15	45.74
Skolas piens 2,5% *A07	80	2.56	2.00	3.76	43.28
KOPĀ:	520	12.27	19.07	28.26	333.77

Launags	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Zivju zupa. *A04	100	4.42	3.11	8.58	80.00
Rudzu maize ar sviestu *A01, A07	15	0.76	2.59	4.93	46.05
Āboli	120	0.24	0.12	9.24	39.00
KOPĀ:	235	5.41	5.82	22.75	165.06

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
1005.00	18 - 30 26.46	24 - 36 35.69	81 - 120 84.01	720 - 800 763.11	< 2 1.56	< 11 5.97

Sastādīja: _____ (Silvija Usāne)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 21.11.2025.

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	120	4.75	2.59	23.71	137.19
Graudu maize aržāvētu gaļu	*A01, A07	30	1.50	7.53	5.77	96.84
Miežu kafija IECIENĪTĀ		100	2.53	0.67	3.52	30.26
KOPĀ:		250	8.78	10.80	33.00	264.29

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Viltotais kāpostu tītenis	*A01, A07	100	4.54	3.79	3.13	64.85
Tomātu-krējuma mērce.	*A01, A07	50	1.53	9.56	7.18	120.87
Zaļumu salāti		30	0.37	1.60	0.53	18.01
Kefīrs 2,5%	*A07	80	2.24	2.00	3.28	40.08
Dzeramais ūdens ar apelsīniem un piparmētrām		100	0.01		0.21	0.94
Dzērveņu uzputenis	*A01	80	1.02	0.12	10.15	45.74
Skolas piens 2,5%	*A07	80	2.56	2.00	3.76	43.28
KOPĀ:		520	12.27	19.07	28.26	333.77

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Zivju zupa.	*A04	100	4.42	3.11	8.58	80.00
Rudzu maize ar sviestu	*A01, A07	15	0.76	2.59	4.93	46.05
Āboli		120	0.24	0.12	9.24	39.00
KOPĀ:		235	5.41	5.82	22.75	165.06

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
1005.00	22 - 44 26.46	29 - 52 35.69	97 - 176 84.01	860 - 1170 763.11	< 2 1.56	< 11 5.97

Sastādīja: _____ (Silvija Usāne)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 21.11.2025.

1.-4. klase - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Rīsu pārslu biezputra ar ievārījumu	*A07	120	4.75	2.59	23.71	137.19
Graudu maize aržāvētu gaļu	*A01, A07	30	1.50	7.53	5.77	96.84
Miežu kafija IECIENĪTĀ		100	2.53	0.67	3.52	30.26
KOPĀ:		250	8.78	10.80	33.00	264.29

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Viltotais kāpostu tītenis	*A01, A07	100	4.54	3.79	3.13	64.85
Tomātu-krējuma mērce.	*A01, A07	50	1.53	9.56	7.18	120.87
Zaļumu salāti		30	0.37	1.60	0.53	18.01
Kefīrs 2,5%	*A07	80	2.24	2.00	3.28	40.08
Dzeramais ūdens ar apelsīniem un piparmētrām		100	0.01		0.21	0.94
Dzērveņu uzputenis	*A01	80	1.02	0.12	10.15	45.74
Skolas piens 2,5%	*A07	80	2.56	2.00	3.76	43.28
KOPĀ:		520	12.27	19.07	28.26	333.77

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Zivju zupa.	*A04	100	4.42	3.11	8.58	80.00
Rudzu maize ar sviestu	*A01, A07	15	0.76	2.59	4.93	46.05
Āboli		120	0.24	0.12	9.24	39.00
KOPĀ:		235	5.41	5.82	22.75	165.06

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
1005.00	12 - 28 26.46	16 - 29 35.69	55 - 113 84.01	490 - 750 763.11	< 2 1.56	< 10 5.97

Sastādīja: _____ (Silvija Usāne)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 21.11.2025.

5.-9. klase - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Rīsu pārslu biezputra ar ievārījumu	*A07	120	4.75	2.59	23.71	137.19
Graudu maize aržāvētu gaļu	*A01, A07	30	1.50	7.53	5.77	96.84
Miežu kafija IECIENĪTĀ		100	2.53	0.67	3.52	30.26
KOPĀ:		250	8.78	10.80	33.00	264.29

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Viltotais kāpostu tītenis	*A01, A07	100	4.54	3.79	3.13	64.85
Tomātu-krējuma mērce.	*A01, A07	50	1.53	9.56	7.18	120.87
Zaļumu salāti		30	0.37	1.60	0.53	18.01
Kefīrs 2,5%	*A07	80	2.24	2.00	3.28	40.08
Dzeramais ūdens ar apelsīniem un piparmētrām		100	0.01		0.21	0.94
Dzērveņu uzputenis	*A01	80	1.02	0.12	10.15	45.74
Skolas piens 2,5%	*A07	80	2.56	2.00	3.76	43.28
KOPĀ:		520	12.27	19.07	28.26	333.77

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Zivju zupa.	*A04	100	4.42	3.11	8.58	80.00
Rudzu maize ar sviestu	*A01, A07	15	0.76	2.59	4.93	46.05
Āboli		120	0.24	0.12	9.24	39.00
KOPĀ:		235	5.41	5.82	22.75	165.06

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
1005.00	18 - 36 26.46	23 - 37 35.69	79 - 144 84.01	700 - 960 763.11	< 2 1.56	< 10 5.97

Sastādīja: _____ (Silvija Usāne)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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