

## Valmieras Zaļā skola

## Ēdienkarte - 21.03.2023.

1-2.g.v. - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Kumelišu tēja (ID: 16613)	130				
Graudu maize ar sviestu un desu (ID: 17234) *A01, A07	13	0.72	0.99	2.80	23.01
Četru graudu biezputra ar ievārijumu (ID: 16735) *A01, A07	100	4.08	1.85	20.53	115.07
<b>KOPĀ:</b>	<b>243</b>	<b>4.80</b>	<b>2.84</b>	<b>23.33</b>	<b>138.09</b>

Pusdienas	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Cūkgaļas plovs, cel. (ID: 16826)	180	9.42	6.86	15.73	162.32
Skābs krējums 2.5% (ID: 22316) *A07	30	0.47	7.50	1.08	73.69
Biešu salāti (ID: 16620)	80	1.46	4.77	8.14	81.30
Kefīrs 2,5% (ID: 16679) *A07	90	2.52	2.25	3.69	45.09
<b>KOPĀ:</b>	<b>380</b>	<b>13.87</b>	<b>21.37</b>	<b>28.64</b>	<b>362.41</b>

Launags	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Āboli (ID: 16603)	80	0.16	0.08	6.16	26.00
PIENA MAKARONU ZUPA (ID: 17232) *A01, A07	150	7.02	3.02	23.33	148.59
SALDSKĀBMAIZE AR SVIESTU UN DESU (ID: 23134) *A07	31	1.11	2.69	11.81	75.85
<b>KOPĀ:</b>	<b>261</b>	<b>8.29</b>	<b>5.78</b>	<b>41.30</b>	<b>250.43</b>

\*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ				
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal
	18 - 30	24 - 36	81 - 120	720 - 800
<b>884.00</b>	<b>26.97</b>	<b>30.00</b>	<b>93.27</b>	<b>750.93</b>

Sastādīja: \_\_\_\_\_ (Daiga Karnīte)

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

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

## Valmieras Zaļā skola

## Ēdienkarte - 21.03.2023.

3-6 g.v. - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Kumelišu tēja (ID: 16613)	130				
Graudu maize ar sviestu un desu (ID: 17234) *A01, A07	26	1.44	1.98	5.60	46.03
Četru graudu biezputra ar ievārījumu (ID: 16735) *A01, A07	150	6.12	2.77	30.79	172.61
<b>KOPĀ:</b>	<b>306</b>	<b>7.56</b>	<b>4.75</b>	<b>36.40</b>	<b>218.63</b>

Pusdienas	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Cūkgaļas plov, cel. (ID: 16826)	200	10.47	7.62	17.48	180.36
Skābs krējums 2.5% (ID: 22316) *A07	30	0.47	7.50	1.08	73.69
Biešu salāti (ID: 16620)	150	2.74	8.94	15.26	152.45
Kefirs 2,5% (ID: 16679) *A07	120	3.36	3.00	4.92	60.12
<b>KOPĀ:</b>	<b>500</b>	<b>17.04</b>	<b>27.06</b>	<b>38.74</b>	<b>466.62</b>

Launags	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Āboli (ID: 16603)	120	0.24	0.12	9.24	39.00
PIENA MAKARONU ZUPA (ID: 17232) *A01, A07	250	11.71	5.03	38.88	247.65
SALDSKĀBMAIZE AR SVIESTU UN DESU (ID: 23134) *A07	31	1.11	2.69	11.81	75.85
<b>KOPĀ:</b>	<b>401</b>	<b>13.06</b>	<b>7.84</b>	<b>59.93</b>	<b>362.49</b>

\*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ				
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal
1207.00	22 - 44 37.66	29 - 52 39.65	97 - 176 135.07	860 - 1170 1047.74

Sastādīja: \_\_\_\_\_ (Daiga Karnīte)

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

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

## Valmieras Zaļā skola

## Ēdienkarte - 21.03.2023.

1.-4. klase - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Kumelišu tēja (ID: 16613)	130				
Graudu maize ar sviestu un desu (ID: 17234) *A01, A07	12	0.67	0.92	2.59	21.24
Četru graudu biezputra ar ievārījumu (ID: 16735) *A01, A07	150	6.12	2.77	30.79	172.61
<b>KOPĀ:</b>	<b>292</b>	<b>6.79</b>	<b>3.69</b>	<b>33.38</b>	<b>193.85</b>

Pusdienas	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Cūkgaļas plov, cel. (ID: 16826)	180	9.42	6.86	15.73	162.32
Skābs krējums 2.5% (ID: 22316) *A07	30	0.47	7.50	1.08	73.69
Biešu salāti (ID: 16620)	80	1.46	4.77	8.14	81.30
Kefirs 2,5% (ID: 16679) *A07	90	2.52	2.25	3.69	45.09
<b>KOPĀ:</b>	<b>380</b>	<b>13.87</b>	<b>21.37</b>	<b>28.64</b>	<b>362.41</b>

Launags	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Āboli (ID: 16603)	80	0.16	0.08	6.16	26.00
PIENA MAKARONU ZUPA (ID: 17232) *A01, A07	250	11.71	5.03	38.88	247.65
SALDSKĀBMAIZE AR SVIESTU UN DESU (ID: 23134) *A07	31	1.11	2.69	11.81	75.85
<b>KOPĀ:</b>	<b>361</b>	<b>12.98</b>	<b>7.80</b>	<b>56.85</b>	<b>349.49</b>

\*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ				
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal
1033.00	12 - 28 33.64	16 - 29 32.86	55 - 113 118.87	490 - 750 905.75

Sastādīja: \_\_\_\_\_ (Daiga Karnīte)

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

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

## Valmieras Zaļā skola

## Ēdienkarte - 21.03.2023.

5.-9. klase - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Kumelišu tēja (ID: 16613)	130				
Graudu maize ar sviestu un desu (ID: 17234) *A01, A07	32	1.78	2.44	6.90	56.65
Četru graudu biezputra ar ievārījumu (ID: 16735) *A01, A07	200	8.16	3.70	41.06	230.14
<b>KOPĀ:</b>	<b>362</b>	<b>9.94</b>	<b>6.14</b>	<b>47.95</b>	<b>286.79</b>

Pusdienas	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Cūkgaļas plov, cel. (ID: 16826)	200	10.47	7.62	17.48	180.36
Skābs krējums 2.5% (ID: 22316) *A07	30	0.47	7.50	1.08	73.69
Biešu salāti (ID: 16620)	150	2.74	8.94	15.26	152.45
Kefirs 2,5% (ID: 16679) *A07	200	5.60	5.00	8.20	100.20
<b>KOPĀ:</b>	<b>580</b>	<b>19.28</b>	<b>29.06</b>	<b>42.02</b>	<b>506.70</b>

Launags	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Āboli (ID: 16603)	150	0.30	0.15	11.55	48.75
PIENA MAKARONU ZUPA (ID: 17232) *A01, A07	300	14.05	6.04	46.66	297.17
SALDSKĀBMAIZE AR SVIESTU UN DESU (ID: 23134) *A07	31	1.11	2.69	11.81	75.85
<b>KOPĀ:</b>	<b>481</b>	<b>15.46</b>	<b>8.87</b>	<b>70.02</b>	<b>421.77</b>

\*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ				
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal
1423.00	18 - 36 44.67	23 - 37 44.07	79 - 144 159.99	700 - 960 1215.26

Sastādīja: \_\_\_\_\_ (Daiga Karnīte)

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

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