

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 21.09.2026.

1-2.g.v. - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Miežu pārslu putra	*A01, A07	130	1.34	0.67	6.32	36.66
Ievārījums		20			7.80	31.19
Graudu maize ar sviestu un tomātu	*A01, A07	30	1.64	2.74	6.51	57.24
Miežu kafija IECIENĪTĀ		80	2.02	0.54	2.82	24.21
KOPĀ:		260	5.00	3.95	23.45	149.30

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Cūkgaļas plov,		120	6.28	4.57	10.49	108.22
Skābs krējums 25%	*A07	30	0.47	7.50	1.08	73.69
Kefīrs 2,5%	*A07	80	2.24	2.00	3.28	40.08
Ķīnas kāpostu un gurķu salāti,		50	0.46	1.96	0.72	22.39
Biezais augļu ķīselis		75	1.98	0.24	37.00	158.08
Skolas piens 2,5%	*A07	80	2.56	2.00	3.76	43.28
Ūdens ar citronu		80	0.01		0.03	0.20
KOPĀ:		515	14.00	18.28	56.37	445.94

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Piena zupa ar burtiņu makaroniem	*A01, A07	150	7.02	3.02	23.33	148.59
Graudu maize ar sviestu un desu	*A01, A07	20	1.11	1.53	4.31	35.41
KOPĀ:		170	8.13	4.54	27.64	183.99

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
945.00	18 - 30 27.13	24 - 36 26.77	81 - 120 107.45	720 - 800 779.23	< 2 0.31	< 11 4.14

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 21.09.2026.

3-6 g.v. - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Miežu pārslu putra	*A01, A07	130	1.34	0.67	6.32	36.66
Ievārījums		20			7.80	31.19
Graudu maize ar sviestu un tomātu	*A01, A07	30	1.64	2.74	6.51	57.24
Miežu kafija IECIENĪTĀ		80	2.02	0.54	2.82	24.21
KOPĀ:		260	5.00	3.95	23.45	149.30

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Cūkgaļas plovš,		120	6.28	4.57	10.49	108.22
Skābs krējums 25%	*A07	30	0.47	7.50	1.08	73.69
Kefīrs 2,5%	*A07	80	2.24	2.00	3.28	40.08
Ķīnas kāpostu un gurķu salāti,		50	0.46	1.96	0.72	22.39
Biezais augļu ķīselis		75	1.98	0.24	37.00	158.08
Skolas piens 2,5%	*A07	80	2.56	2.00	3.76	43.28
Ūdens ar citronu		80	0.01		0.03	0.20
KOPĀ:		515	14.00	18.28	56.37	445.94

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Piena zupa ar burtiņu makaroniem	*A01, A07	150	7.02	3.02	23.33	148.59
Graudu maize ar sviestu un desu	*A01, A07	20	1.11	1.53	4.31	35.41
KOPĀ:		170	8.13	4.54	27.64	183.99

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
945.00	22 - 44 27.13	29 - 52 26.77	97 - 176 107.45	860 - 1170 779.23	< 2 0.31	< 11 4.14

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 21.09.2026.

1.-4. klase - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Miežu pārslu putra	*A01, A07	130	1.34	0.67	6.32	36.66
Ievārījums		20			7.80	31.19
Graudu maize ar sviestu un tomātu	*A01, A07	30	1.64	2.74	6.51	57.24
Miežu kafija IECIENĪTĀ		80	2.02	0.54	2.82	24.21
KOPĀ:		260	5.00	3.95	23.45	149.30

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Cūkgaļas plovš,		120	6.28	4.57	10.49	108.22
Skābs krējums 25%	*A07	30	0.47	7.50	1.08	73.69
Kefīrs 2,5%	*A07	80	2.24	2.00	3.28	40.08
Ķīnas kāpostu un gurķu salāti,		50	0.46	1.96	0.72	22.39
Biezais augļu ķīselis		75	1.98	0.24	37.00	158.08
Skolas piens 2,5%	*A07	80	2.56	2.00	3.76	43.28
Ūdens ar citronu		80	0.01		0.03	0.20
KOPĀ:		515	14.00	18.28	56.37	445.94

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Piena zupa ar burtiņu makaroniem	*A01, A07	150	7.02	3.02	23.33	148.59
Graudu maize ar sviestu un desu	*A01, A07	20	1.11	1.53	4.31	35.41
KOPĀ:		170	8.13	4.54	27.64	183.99

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
945.00	12 - 28 27.13	16 - 29 26.77	55 - 113 107.45	490 - 750 779.23	< 2 0.31	< 10 4.14

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 21.09.2026.

5.-9. klase - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Miežu pārslu putra	*A01, A07	130	1.34	0.67	6.32	36.66
Ievārījums		20			7.80	31.19
Graudu maize ar sviestu un tomātu	*A01, A07	30	1.64	2.74	6.51	57.24
Miežu kafija IECIENĪTĀ		80	2.02	0.54	2.82	24.21
KOPĀ:		260	5.00	3.95	23.45	149.30

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Cūkgaļas plovš,		120	6.28	4.57	10.49	108.22
Skābs krējums 25%	*A07	30	0.47	7.50	1.08	73.69
Kefīrs 2,5%	*A07	80	2.24	2.00	3.28	40.08
Ķīnas kāpostu un gurķu salāti,		50	0.46	1.96	0.72	22.39
Biezais augļu ķīselis		75	1.98	0.24	37.00	158.08
Skolas piens 2,5%	*A07	80	2.56	2.00	3.76	43.28
Ūdens ar citronu		80	0.01		0.03	0.20
KOPĀ:		515	14.00	18.28	56.37	445.94

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Piena zupa ar burtiņu makaroniem	*A01, A07	150	7.02	3.02	23.33	148.59
Graudu maize ar sviestu un desu	*A01, A07	20	1.11	1.53	4.31	35.41
KOPĀ:		170	8.13	4.54	27.64	183.99

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
945.00	18 - 36 27.13	23 - 37 26.77	79 - 144 107.45	700 - 960 779.23	< 2 0.31	< 10 4.14

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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