

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 21.11.2024.

1-2.g.v. - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biezpiens ar krējumu (ID: 17218)	*A07	20 / 10	3.60	3.76	0.74	51.21
Saldskābmaize ar sviestu (ID: 19126)	*A07	20	0.90	3.45	9.46	72.54
Vārīta ola (ID: 21473)	*A03	20	0.72	0.53	0.02	7.70
Kakao dzēriens (ID: 16611)	*A07	80	2.74	2.26	5.77	54.35
KOPĀ:		150	7.97	10.00	15.99	185.80

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Vārīti makaroni ar sieru (ID: 17241)	*A01, A07	80	9.71	8.42	18.01	186.69
Tomātu mērce SKOLĀM (ID: 21373)		20	0.58	0.90	0.10	10.86
Burkānu salāti ar sezama sēkliņām (ID: 16721)	*A11	30	0.59	1.57	2.44	26.26
Kefīrs 2,5% (ID: 16679)	*A07	80	2.24	2.00	3.28	40.08
Dzeramais ūdens ar apelsīnu (ID: 16683)		100	0.04		0.56	2.43
Saldskābmaize (ID: 19846)		40	2.16	0.48	23.56	107.20
KOPĀ:		350	15.32	13.38	47.95	373.53

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Zivju zupa. (ID: 25361)	*A04	100	4.42	3.11	8.58	80.00
Rudzu maize (ID: 16705)	*A01	30	1.82	0.36	12.26	59.52
Skābs krējums 25% (ID: 22316)	*A07	20	0.31	5.00	0.72	49.13
KOPĀ:		150	6.54	8.47	21.56	188.65

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

Sastādīja: _____ (Daiga Karnīte)

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
650.00	18 - 30 29.83	24 - 36 31.85	81 - 120 85.50	720 - 800 747.99	< 2 0.39	< 11 2.81

Apstiprinu:

(Ligija Frišfelde)

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 21.11.2024.

3-6 g.v. - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biezpiens ar krējumu (ID: 17218)	*A07	20 / 10	3.60	3.76	0.74	51.21
Saldskābmaize ar sviestu (ID: 19126)	*A07	20	0.90	3.45	9.46	72.54
Vārīta ola (ID: 21473)	*A03	30	1.08	0.79	0.03	11.55
Kakao dzēriens (ID: 16611)	*A07	120	4.11	3.39	8.65	81.53
KOPĀ:		200	9.70	11.39	18.89	216.83

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Vārīti makaroni ar sieru (ID: 17241)	*A01, A07	150	18.20	15.79	33.77	350.05
Tomātu mērce SKOLĀM (ID: 21373)		20	0.58	0.90	0.10	10.86
Burkānu salāti ar sezama sēkliņām (ID: 16721)	*A11	56	1.11	2.93	4.55	49.02
Kefīrs 2,5% (ID: 16679)	*A07	100	2.80	2.50	4.10	50.10
Dzērmais ūdens ar apelsīnu (ID: 16683)		100	0.04		0.56	2.43
Saldskābmaize (ID: 19846)		40	2.16	0.48	23.56	107.20
KOPĀ:		466	24.89	22.62	66.64	569.67

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Zivju zupa. (ID: 25361)	*A04	150	6.62	4.67	12.87	120.00
Rudzu maize (ID: 16705)	*A01	30	1.82	0.36	12.26	59.52
Skābs krējums 25% (ID: 22316)	*A07	20	0.31	5.00	0.72	49.13
KOPĀ:		200	8.75	10.03	25.85	228.65

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

Sastādīja: _____ (Daiga Karnīte)

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

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
866.00	43.34	44.03	111.37	1015.15	0.61	4.51

Aptiprinu: _____ (Ligija Frisfelde)

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 21.11.2024.

1.-4. klase - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Oglh.	kcal
Biezpiens ar krējumu (ID: 17218)	*A07	20 / 10	3.60	3.76	0.74	51.21
Saldskābmaize ar sviestu (ID: 19126)	*A07	20	0.90	3.45	9.46	72.54
Vārīta ola (ID: 21473)	*A03	20	0.72	0.53	0.02	7.70
Kakao dzēriens (ID: 16611)	*A07	120	4.11	3.39	8.65	81.53
KOPĀ:		190	9.34	11.12	18.88	212.98

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Oglh.	kcal
Vārīti makaroni ar sieru (ID: 17241)	*A01, A07	150	18.20	15.79	33.77	350.05
Tomātu mērce SKOLĀM (ID: 21373)		20	0.58	0.90	0.10	10.86
Burkānu salāti ar sezama sēkliņām (ID: 16721)	*A11	100	1.98	5.24	8.12	87.54
Kefīrs 2,5% (ID: 16679)	*A07	120	3.36	3.00	4.92	60.12
Dzeramais ūdens ar apelsīnu (ID: 16683)		100	0.04		0.56	2.43
Saldskābmaize (ID: 19846)		40	2.16	0.48	23.56	107.20
KOPĀ:		530	26.33	25.42	71.03	618.21

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Oglh.	kcal
Zivju zupa. (ID: 25361)	*A04	180	7.95	5.60	15.45	144.01
Rudzu maize (ID: 16705)	*A01	30	1.82	0.36	12.26	59.52
Skābs krējums 25% (ID: 22316)	*A07	30	0.47	7.50	1.08	73.69
KOPĀ:		240	10.23	13.46	28.78	277.22

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

Sastādīja: _____ (Daiga Karnīte)

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

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Oglhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
960.00	45.89	50.01	118.69	1108.41	0.79	5.70

Apstiprinu: _____ (Ligija Prisleide)

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 21.11.2024.

5.-9. klase - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Oglh.	kcal
Biezpiens ar krējumu (ID: 17218)	*A07	20 / 10	3.60	3.76	0.74	51.21
Saldskābmaize ar sviestu (ID: 19126)	*A07	20	0.90	3.45	9.46	72.54
Vārīta ola (ID: 21473)	*A03	20	0.72	0.53	0.02	7.70
Kakao dzēriens (ID: 16611)	*A07	120	4.11	3.39	8.65	81.53
KOPĀ:		190	9.34	11.12	18.88	212.98

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Oglh.	kcal
Vārīti makaroni ar sieru (ID: 17241)	*A01, A07	200	24.27	21.06	45.03	466.74
Tomātu mērce SKOLĀM (ID: 21373)		20	0.58	0.90	0.10	10.86
Burkānu salāti ar sezama sēkliņām (ID: 16721)	*A11	100	1.98	5.24	8.12	87.54
Kefīrs 2,5% (ID: 16679)	*A07	200	5.60	5.00	8.20	100.20
Dzērmais ūdens ar apelsīnu (ID: 16683)		100	0.04		0.56	2.43
Saldskābmaize (ID: 19846)		40	2.16	0.48	23.56	107.20
KOPĀ:		660	34.63	32.69	85.57	774.97

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Oglh.	kcal
Zivju zupa. (ID: 25361)	*A04	230	10.16	7.16	19.74	184.01
Rudzu maize (ID: 16705)	*A01	30	1.82	0.36	12.26	59.52
Skābs krējums 25% (ID: 22316)	*A07	40	0.62	10.00	1.44	98.26
KOPĀ:		300	12.60	17.52	33.43	341.78

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

Sastādīja: _____ (Daiga Karnīte)

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

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Oglhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
1150.00	56.57	61.33	137.88	1329.74	0.96	5.70

Apstiprinu: _____ (Ligija Priske)

Sastādīja: _____ (Daiga Karnīte)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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