

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 22.03.2023.

1-2.g.v. - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Auzu biezputra ar āboliem un ievārijumu (ID: 16943) *A01, A07	157	4.21	2.83	21.94	130.02
Kumelišu tēja (ID: 16613)	130				
Graudu maize ar sviestu un tomātu (ID: 18723) *A01, A07	20	1.09	1.83	4.34	38.16
KOPĀ:	307	5.30	4.65	26.28	168.18

Pusdienas	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Vistas gaļas zupa (ID: 16637) *A01, A07, A09	150	8.49	5.45	11.43	128.76
Rudzu maize (ID: 16705) *A01	30	1.82	0.36	12.26	59.52
Skābs krējums 2.5% (ID: 22316) *A07	20	0.31	5.00	0.72	49.13
Ogu uzpūtenis (ID: 17239) *A01	150	1.77	0.14	20.02	88.45
Piens 2,5% (ID: 16676) *A07	100	3.20	2.50	4.70	54.10
KOPĀ:	450	15.59	13.45	49.13	379.96

Launags	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Miežu putra ar kartupeļiem (ID: 22202) *A01, A07	100	1.67	2.59	11.13	74.54
Cepta žāvēta gaļa ar sīpoliem (ID: 22203)	30	0.13	2.15	0.51	21.90
Piens 2,5% (ID: 16676) *A07	100	3.20	2.50	4.70	54.10
Āboli (ID: 16603)	80	0.16	0.08	6.16	26.00
KOPĀ:	310	5.16	7.32	22.51	176.54

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ				
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal
1067.00	18 - 30 26.05	24 - 36 25.42	81 - 120 97.91	720 - 800 724.68
Apstiprinu: _____			(Ligija Frišfelde)	

Sastādīja: _____ (Daiga Karnīte)

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 22.03.2023.

3-6 g.v. - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Auzu biezputra ar āboliem un ievārījumu (ID: 16943) *A01, A07	180	4.83	3.24	25.15	149.06
Kumelīšu tēja (ID: 16613)	130				
Graudu maize ar sviestu un tomātu (ID: 18723) *A01, A07	30	1.64	2.74	6.51	57.24
KOPĀ:	340	6.47	5.98	31.66	206.30

Pusdienas	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Vistas gaļas zupa (ID: 16637) *A01, A07, A09	180	10.19	6.54	13.72	154.52
Rudzu maize (ID: 16705) *A01	30	1.82	0.36	12.26	59.52
Skābs krējums 2.5% (ID: 22316) *A07	30	0.47	7.50	1.08	73.69
Ogu uzpūtenis (ID: 17239) *A01	150	1.77	0.14	20.02	88.45
Piens 2,5% (ID: 16676) *A07	100	3.20	2.50	4.70	54.10
KOPĀ:	490	17.44	17.04	51.78	430.28

Launags	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Miežu putra ar kartupeļiem (ID: 22202) *A01, A07	200	3.34	5.18	22.26	149.08
Cepta žāvēta gaļa ar sīpoliem (ID: 22203)	50	0.21	3.58	0.86	36.51
Piens 2,5% (ID: 16676) *A07	100	3.20	2.50	4.70	54.10
Āboli (ID: 16603)	80	0.16	0.08	6.16	26.00
KOPĀ:	430	6.92	11.34	33.98	265.69

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

Sastādīja: _____ (Daiga Karnīte)

KOPĀ DIENĀ				
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal
1260.00	30.83	34.37	117.42	902.27

Apstiprinu: _____ (Ligija Frīstelde)

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 22.03.2023.

1.-4. klase - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Auzu biezputra ar āboliem un ievārijumu (ID: 16943) *A01, A07	157	4.21	2.83	21.94	130.02
Kumelišu tēja (ID: 16613)	130				
Graudu maize ar sviestu un tomātu (ID: 18723) *A01, A07	20	1.09	1.83	4.34	38.16
KOPĀ:	307	5.30	4.65	26.28	168.18

Pusdienas	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Vistas gaļas zupa (ID: 16637) *A01, A07, A09	150	8.49	5.45	11.43	128.76
Rudzu maize (ID: 16705) *A01	30	1.82	0.36	12.26	59.52
Skābs krējums 2.5% (ID: 22316) *A07	20	0.31	5.00	0.72	49.13
Ogu uzpūtenis (ID: 17239) *A01	150	1.77	0.14	20.02	88.45
Piens 2,5% (ID: 16676) *A07	100	3.20	2.50	4.70	54.10
KOPĀ:	450	15.59	13.45	49.13	379.96

Launags	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Miežu putra ar kartupeļiem (ID: 22202) *A01, A07	100	1.67	2.59	11.13	74.54
Cepta žāvēta gaļa ar sīpoliem (ID: 22203)	30	0.13	2.15	0.51	21.90
Piens 2,5% (ID: 16676) *A07	100	3.20	2.50	4.70	54.10
Āboli (ID: 16603)	80	0.16	0.08	6.16	26.00
KOPĀ:	310	5.16	7.32	22.51	176.54

*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
1067.00	26.05	25.42	97.91	724.68

Apstiprinā: _____ (Lija Frišfelde)

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 22.03.2023.

5.-9. klase - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Auzu biezputra ar āboliem un ievārijumu (ID: 16943) *A01, A07	157	4.21	2.83	21.94	130.02
Kumelišu tēja (ID: 16613)	130				
Graudu maize ar sviestu un tomātu (ID: 18723) *A01, A07	20	1.09	1.83	4.34	38.16
KOPĀ:	307	5.30	4.65	26.28	168.18

Pusdienas	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Vistas gaļas zupa (ID: 16637) *A01, A07, A09	150	8.49	5.45	11.43	128.76
Rudzu maize (ID: 16705) *A01	30	1.82	0.36	12.26	59.52
Skābs krējums 2.5% (ID: 22316) *A07	20	0.31	5.00	0.72	49.13
Ogu uzpūtenis (ID: 17239) *A01	150	1.77	0.14	20.02	88.45
Piens 2,5% (ID: 16676) *A07	100	3.20	2.50	4.70	54.10
KOPĀ:	450	15.59	13.45	49.13	379.96

Launags	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Miežu putra ar kartupeļiem (ID: 22202) *A01, A07	100	1.67	2.59	11.13	74.54
Cepta žāvēta gaļa ar sīpoliem (ID: 22203)	30	0.13	2.15	0.51	21.90
Piens 2,5% (ID: 16676) *A07	100	3.20	2.50	4.70	54.10
Āboli (ID: 16603)	80	0.16	0.08	6.16	26.00
KOPĀ:	310	5.16	7.32	22.51	176.54

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

Sastādīja: _____ (Daiga Karnīte)

KOPĀ DIENĀ				
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal
1067.00	26.05	25.42	97.91	724.68

Apstiprinā: _____ (Līga Frisfelde)

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