

## Valmieras Zaļā skola

## Ēdienkarte - 22.04.2024.

1-2.g.v. - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Mannas biezputra ar ievārījumu (ID: 17233)	*A01, A07	150	6.73	3.33	24.39	154.48
Karkādes tēja (ID: 16678)		154				
Graudu maize ar sviestu un sieru (ID: 16704)	*A01, A07	30	4.40	6.05	7.25	101.03
<b>KOPĀ:</b>		<b>334</b>	<b>11.13</b>	<b>9.38</b>	<b>31.64</b>	<b>255.51</b>

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Makaroni ar gaļu (ID: 18731)	*A01	100	10.06	4.85	48.03	276.04
Kefīrs 2,5% (ID: 16679)	*A07	100	2.80	2.50	4.10	50.10
Tomātu mērce SKOLĀM (ID: 21373)		20	0.58	0.90	0.10	10.86
Ķīnas kāpostu un gurķu salāti, (ID: 16882)		75	0.68	2.95	1.08	33.58
Dzeramais ūdens ar dzērvenēm (ID: 16684)		100	0.03	0.01	0.29	1.36
<b>KOPĀ:</b>		<b>395</b>	<b>14.15</b>	<b>11.22</b>	<b>53.60</b>	<b>371.94</b>

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Ābolu pankūkas (ID: 16632)	*A01, A07	50	1.62	1.53	11.73	67.17
Ievārījums (ID: 16734)		20			7.80	31.19
Piens 2,5% (ID: 16676)	*A07	80	2.56	2.00	3.76	43.28
<b>KOPĀ:</b>		<b>150</b>	<b>4.18</b>	<b>3.53</b>	<b>23.28</b>	<b>141.64</b>

\*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
	18 - 30	24 - 36	81 - 120	720 - 800	< 2	< 11
<b>879.00</b>	<b>29.47</b>	<b>24.12</b>	<b>108.52</b>	<b>769.09</b>	<b>0.12</b>	<b>5.16</b>

Sastādīja: \_\_\_\_\_ (Daiga Karnīte)

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

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

## Valmieras Zaļā skola

## Ēdienkarte - 22.04.2024.

3-6 g.v. - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Mannas biezputra ar ievārījumu (ID: 17233) *A01, A07	150	6.73	3.33	24.39	154.48
Karkādes tēja (ID: 16678)	154				
Graudu maize ar sviestu un sieru (ID: 16704) *A01, A07	30	4.40	6.05	7.25	101.03
<b>KOPĀ:</b>	<b>334</b>	<b>11.13</b>	<b>9.38</b>	<b>31.64</b>	<b>255.51</b>

Pusdienas	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Makaroni ar gaļu (ID: 18731) *A01	130	13.08	6.31	62.44	358.85
Kefīrs 2,5% (ID: 16679) *A07	100	2.80	2.50	4.10	50.10
Tomātu mērce SKOLĀM (ID: 21373)	20	0.58	0.90	0.10	10.86
Ķīnas kāpostu un gurķu salāti, (ID: 16882)	120	1.10	4.71	1.73	53.72
Dzērmais ūdens ar dzērvenēm (ID: 16684)	100	0.03	0.01	0.29	1.36
<b>KOPĀ:</b>	<b>470</b>	<b>17.58</b>	<b>14.44</b>	<b>68.65</b>	<b>474.90</b>

Launags	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Ābolu pankūkas (ID: 16632) *A01, A07	100	3.24	3.06	23.45	134.34
Ievārījums (ID: 16734)	40			15.60	62.38
Piens 2,5% (ID: 16676) *A07	100	3.20	2.50	4.70	54.10
<b>KOPĀ:</b>	<b>240</b>	<b>6.44</b>	<b>5.56</b>	<b>43.75</b>	<b>250.82</b>

\*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
1044.00	22 - 44 35.16	29 - 52 29.38	97 - 176 144.05	860 - 1170 981.22	< 2 0.19	< 11 7.26

Sastādīja: \_\_\_\_\_ (Daiga Karnīte)

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

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

## Valmieras Zaļā skola

## Ēdienkarte - 22.04.2024.

1.-4. klase - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Mannas biezputra ar ievārījumu (ID: 17233) *A01, A07	150	6.73	3.33	24.39	154.48
Karkādes tēja (ID: 16678)	154				
Graudu maize ar sviestu un sieru (ID: 16704) *A01, A07	30	4.40	6.05	7.25	101.03
<b>KOPĀ:</b>	<b>334</b>	<b>11.13</b>	<b>9.38</b>	<b>31.64</b>	<b>255.51</b>

Pusdienas	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Makaroni ar gaļu (ID: 18731) *A01	200	20.12	9.71	96.05	552.07
Kefīrs 2,5% (ID: 16679) *A07	100	2.80	2.50	4.10	50.10
Tomātu mērce SKOLĀM (ID: 21373)	20	0.58	0.90	0.10	10.86
Ķīnas kāpostu un gurķu salāti, (ID: 16882)	150	1.37	5.89	2.16	67.16
Dzērmais ūdens ar dzērvenēm (ID: 16684)	160	0.04	0.02	0.46	2.18
<b>KOPĀ:</b>	<b>630</b>	<b>24.91</b>	<b>19.02</b>	<b>102.88</b>	<b>682.37</b>

Launags	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Ābolu pankūkas (ID: 16632) *A01, A07	150	4.86	4.59	35.18	201.51
Ievārījums (ID: 16734)	40			15.60	62.38
Piens 2,5% (ID: 16676) *A07	100	3.20	2.50	4.70	54.10
<b>KOPĀ:</b>	<b>290</b>	<b>8.06</b>	<b>7.09</b>	<b>55.48</b>	<b>317.99</b>

\*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
1254.00	12 - 28 44.11	16 - 29 35.50	55 - 113 190.00	490 - 750 1255.87	< 2 0.24	< 10 9.37

Sastādīja: \_\_\_\_\_ (Daiga Karnīte)

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

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

## Valmieras Zaļā skola

## Ēdienkarte - 22.04.2024.

5.-9. klase - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Mannas biezputra ar ievārījumu (ID: 17233) *A01, A07	150	6.73	3.33	24.39	154.48
Karkādes tēja (ID: 16678)	154				
Graudu maize ar sviestu un sieru (ID: 16704) *A01, A07	30	4.40	6.05	7.25	101.03
<b>KOPĀ:</b>	<b>334</b>	<b>11.13</b>	<b>9.38</b>	<b>31.64</b>	<b>255.51</b>

Pusdienas	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Makaroni ar gaļu (ID: 18731) *A01	250	25.15	12.14	120.07	690.09
Kefīrs 2,5% (ID: 16679) *A07	200	5.60	5.00	8.20	100.20
Tomātu mērce SKOLĀM (ID: 21373)	20	0.58	0.90	0.10	10.86
Ķīnas kāpostu un gurķu salāti, (ID: 16882)	150	1.37	5.89	2.16	67.16
Dzērmais ūdens ar dzērvenēm (ID: 16684)	160	0.04	0.02	0.46	2.18
<b>KOPĀ:</b>	<b>780</b>	<b>32.74</b>	<b>23.95</b>	<b>130.99</b>	<b>870.49</b>

Launags	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Ābolu pankūkas (ID: 16632) *A01, A07	200	6.48	6.12	46.91	268.68
Ievārījums (ID: 16734)	40			15.60	62.38
Piens 2,5% (ID: 16676) *A07	100	3.20	2.50	4.70	54.10
<b>KOPĀ:</b>	<b>340</b>	<b>9.68</b>	<b>8.62</b>	<b>67.20</b>	<b>385.16</b>

\*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
1454.00	18 - 36 53.56	23 - 37 41.95	79 - 144 229.84	700 - 960 1511.15	< 2 0.26	< 10 11.47

Sastādīja: \_\_\_\_\_ (Daiga Karnīte)

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

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