

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 22.04.2025.

1-2.g.v. - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

| Brokastis | | Svars (+/- 10%) | Olb. | Tauki | Ogļh. | kcal |
|-------------------------------------|--------------|-----------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| Auzu pārslu biežputra ar ievārījumu | *A01, A07 | 100 | 5.59 | 2.98 | 32.41 | 178.86 |
| Zāļu tēja | | 80 | | | | |
| Graudu maize ar sviestu un sieru | *A01, A07 | 20 | 2.93 | 4.03 | 4.84 | 67.35 |
| | KOPĀ: | 200 | 8.52 | 7.02 | 37.24 | 246.21 |

| Pusdienas | | Svars (+/- 10%) | Olb. | Tauki | Ogļh. | kcal |
|---|--------------|-----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Biešu zupa ar kāpostiem | *A07 | 80 | 0.76 | 1.33 | 4.68 | 33.73 |
| Maltās gaļas mērce | *A01, A07 | 30 | 5.13 | 3.06 | 0.12 | 48.51 |
| Vārīti griķi | | 80 | 2.20 | 0.87 | 14.92 | 76.37 |
| Kefīrs 2,5% | *A07 | 80 | 2.24 | 2.00 | 3.28 | 40.08 |
| Baltā redīsa salāti ar burkāniem, tomātiem un skābo krējumu,. | *A07 | 50 | 0.43 | 1.12 | 1.67 | 18.46 |
| Dzeramais ūdens ar dzērvenēm | | 80 | 0.02 | 0.01 | 0.23 | 1.09 |
| Skābs krējums 25% | *A07 | 20 | 0.31 | 5.00 | 0.72 | 49.13 |
| Rudzu maize | *A01 | 30 | 1.82 | 0.36 | 12.26 | 59.52 |
| | KOPĀ: | 450 | 12.91 | 13.75 | 37.88 | 326.88 |

| Launags | | Svars (+/- 10%) | Olb. | Tauki | Ogļh. | kcal |
|-------------------------------|----------------|-----------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| Biezās pankūkas ar ievārījumu | *A01, A03, A07 | 80 | 5.10 | 3.37 | 26.63 | 157.27 |
| Skolas piens 2,5% | *A07 | 80 | 2.56 | 2.00 | 3.76 | 43.28 |
| | KOPĀ: | 160 | 7.66 | 5.37 | 30.39 | 200.55 |

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

| KOPĀ DIENĀ | | | | | | |
|---------------|----------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|
| Svars | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | kcal | Sāls | Cukurs |
| | 18 - 30 | 24 - 36 | 81 - 120 | 720 - 800 | < 2 | < 11 |
| 810.00 | 29.09 | 26.14 | 105.51 | 773.64 | 0.39 | 4.09 |

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 22.04.2025.

3-6 g.v. - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

| Brokastis | | Svars (+/- 10%) | Olb. | Tauki | Ogļh. | kcal |
|-------------------------------------|-----------|-----------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| Auzu pārslu biezputra ar ievārījumu | *A01, A07 | 110 | 6.15 | 3.28 | 35.65 | 196.74 |
| Zāļu tēja | | 80 | | | | |
| Graudu maize ar sviestu un sieru | *A01, A07 | 20 | 2.93 | 4.03 | 4.84 | 67.35 |
| KOPĀ: | | 210 | 9.08 | 7.31 | 40.49 | 264.09 |

| Pusdienas | | Svars (+/- 10%) | Olb. | Tauki | Ogļh. | kcal |
|---|-----------|-----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Biešu zupa ar kāpostiem | *A07 | 110 | 1.04 | 1.83 | 6.44 | 46.38 |
| Maltās gaļas mērce | *A01, A07 | 50 | 8.55 | 5.10 | 0.20 | 80.85 |
| Vārīti griķi | | 100 | 2.76 | 1.09 | 18.65 | 95.46 |
| Kefīrs 2,5% | *A07 | 80 | 2.24 | 2.00 | 3.28 | 40.08 |
| Baltā redīsa salāti ar burkāniem, tomātiem un skābo krējumu,. | *A07 | 50 | 0.43 | 1.12 | 1.67 | 18.46 |
| Dzeramais ūdens ar dzērvenēm | | 80 | 0.02 | 0.01 | 0.23 | 1.09 |
| Skābs krējums 25% | *A07 | 20 | 0.31 | 5.00 | 0.72 | 49.13 |
| Rudzu maize | *A01 | 30 | 1.82 | 0.36 | 12.26 | 59.52 |
| KOPĀ: | | 520 | 17.16 | 16.50 | 43.44 | 390.96 |

| Launags | | Svars (+/- 10%) | Olb. | Tauki | Ogļh. | kcal |
|-------------------------------|----------------|-----------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| Biezās pankūkas ar ievārījumu | *A01, A03, A07 | 100 | 6.37 | 4.22 | 33.29 | 196.59 |
| Skolas piens 2,5% | *A07 | 80 | 2.56 | 2.00 | 3.76 | 43.28 |
| KOPĀ: | | 180 | 8.93 | 6.22 | 37.05 | 239.87 |

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

| KOPĀ DIENĀ | | | | | | |
|------------|------------------|------------------|--------------------|----------------------|-------------|--------------|
| Svars | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | kcal | Sāls | Cukurs |
| 910.00 | 22 - 44 35.18 | 29 - 52 30.04 | 97 - 176 120.98 | 860 - 1170 894.93 | < 2 0.44 | < 11 4.61 |

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 22.04.2025.

1.-4. klase - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

| Brokastis | | Svars (+/- 10%) | Olb. | Tauki | Ogļh. | kcal |
|-------------------------------------|-----------|-----------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| Auzu pārslu biezputra ar ievārījumu | *A01, A07 | 100 | 5.59 | 2.98 | 32.41 | 178.86 |
| Zāļu tēja | | 80 | | | | |
| Graudu maize ar sviestu un sieru | *A01, A07 | 20 | 2.93 | 4.03 | 4.84 | 67.35 |
| KOPĀ: | | 200 | 8.52 | 7.02 | 37.24 | 246.21 |

| Pusdienas | | Svars (+/- 10%) | Olb. | Tauki | Ogļh. | kcal |
|---|-----------|-----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Biešu zupa ar kāpostiem | *A07 | 120 | 1.14 | 1.99 | 7.03 | 50.59 |
| Maltās gaļas mērce | *A01, A07 | 75 | 12.82 | 7.64 | 0.30 | 121.27 |
| Vārīti griķi | | 120 | 3.31 | 1.31 | 22.38 | 114.56 |
| Kefīrs 2,5% | *A07 | 120 | 3.36 | 3.00 | 4.92 | 60.12 |
| Baltā redīsa salāti ar burkāniem, tomātiem un skābo krējumu,. | *A07 | 100 | 0.86 | 2.23 | 3.34 | 36.91 |
| Dzeramais ūdens ar dzērvenēm | | 80 | 0.02 | 0.01 | 0.23 | 1.09 |
| Skābs krējums 25% | *A07 | 20 | 0.31 | 5.00 | 0.72 | 49.13 |
| Rudzu maize | *A01 | 30 | 1.82 | 0.36 | 12.26 | 59.52 |
| KOPĀ: | | 665 | 23.64 | 21.55 | 51.17 | 493.19 |

| Launags | | Svars (+/- 10%) | Olb. | Tauki | Ogļh. | kcal |
|-------------------------------|----------------|-----------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| Biezās pankūkas ar ievārījumu | *A01, A03, A07 | 80 | 5.10 | 3.37 | 26.63 | 157.27 |
| Skolas piens 2,5% | *A07 | 80 | 2.56 | 2.00 | 3.76 | 43.28 |
| KOPĀ: | | 160 | 7.66 | 5.37 | 30.39 | 200.55 |

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

| KOPĀ DIENĀ | | | | | | |
|------------|------------------|------------------|--------------------|---------------------|-------------|--------------|
| Svars | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | kcal | Sāls | Cukurs |
| 1025.00 | 12 - 28 39.81 | 16 - 29 33.94 | 55 - 113 118.80 | 490 - 750 939.95 | < 2 0.60 | < 10 4.09 |

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 22.04.2025.

5.-9. klase - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

| Brokastis | | Svars (+/- 10%) | Olb. | Tauki | Ogļh. | kcal |
|-------------------------------------|-----------|-----------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| Auzu pārslu biežputra ar ievārījumu | *A01, A07 | 100 | 5.59 | 2.98 | 32.41 | 178.86 |
| Zāļu tēja | | 80 | | | | |
| Graudu maize ar sviestu un sieru | *A01, A07 | 20 | 2.93 | 4.03 | 4.84 | 67.35 |
| KOPĀ: | | 200 | 8.52 | 7.02 | 37.24 | 246.21 |

| Pusdienas | | Svars (+/- 10%) | Olb. | Tauki | Ogļh. | kcal |
|---|-----------|-----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Biešu zupa ar kāpostiem | *A07 | 200 | 1.89 | 3.32 | 11.71 | 84.32 |
| Maltās gaļas mērce | *A01, A07 | 100 | 17.10 | 10.19 | 0.40 | 161.70 |
| Vārīti griķi | | 220 | 6.06 | 2.41 | 41.03 | 210.02 |
| Kefīrs 2,5% | *A07 | 200 | 5.60 | 5.00 | 8.20 | 100.20 |
| Baltā redīsa salāti ar burkāniem, tomātiem un skābo krējumu,. | *A07 | 120 | 1.04 | 2.68 | 4.01 | 44.30 |
| Dzeramais ūdens ar dzērvenēm | | 100 | 0.03 | 0.01 | 0.29 | 1.36 |
| Skābs krējums 25% | *A07 | 30 | 0.47 | 7.50 | 1.08 | 73.69 |
| Rudzu maize | *A01 | 40 | 2.42 | 0.48 | 16.34 | 79.36 |
| KOPĀ: | | 1010 | 34.60 | 31.59 | 83.05 | 754.95 |

| Launags | | Svars (+/- 10%) | Olb. | Tauki | Ogļh. | kcal |
|-------------------------------|----------------|-----------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| Biezās pankūkas ar ievārījumu | *A01, A03, A07 | 80 | 5.10 | 3.37 | 26.63 | 157.27 |
| Skolas piens 2,5% | *A07 | 80 | 2.56 | 2.00 | 3.76 | 43.28 |
| KOPĀ: | | 160 | 7.66 | 5.37 | 30.39 | 200.55 |

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

| KOPĀ DIENĀ | | | | | | |
|------------|------------------|------------------|--------------------|----------------------|-------------|--------------|
| Svars | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | kcal | Sāls | Cukurs |
| 1370.00 | 18 - 36 50.78 | 23 - 37 43.98 | 79 - 144 150.68 | 700 - 960 1201.71 | < 2 0.77 | < 10 4.09 |

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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