

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 22.07.2024.

1-2.g.v. - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Miežu pārslu putra (ID: 22275)	*A01, A07	120	1.23	0.62	5.84	33.84
Ievārījums (ID: 16734)		50			19.49	77.98
Zāļu tēja (ID: 16681)		80				
Graudu maize ar svaigu gurķi (ID: 16706)	*A01, A07	20	1.79	2.59	5.89	54.03
	KOPĀ:	270	3.02	3.21	31.22	165.85

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Cūkgaļas plov, (ID: 16826)		220	11.52	8.38	19.23	198.39
Skābs krējums 25% (ID: 22316)	*A07	20	0.31	5.00	0.72	49.13
Ķīnas kāpostu un gurķu salāti, (ID: 16882)		50	0.46	1.96	0.72	22.39
Kefīrs 2,5% (ID: 16679)	*A07	120	3.36	3.00	4.92	60.12
Ūdens ar citronu (ID: 16792)		80	0.01		0.03	0.20
	KOPĀ:	490	15.65	18.35	25.62	330.23

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Kliju maize ar sieru un tomātu, veģ. (ID: 16742)	*A01, A07	85	7.24	11.64	20.46	215.53
Piens 2,5% (ID: 16676)	*A07	80	2.56	2.00	3.76	43.28
	KOPĀ:	165	9.80	13.64	24.22	258.81

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
	18 - 30	24 - 36	81 - 120	720 - 800	< 2	< 11
925.00	28.47	35.20	81.06	754.90	0.27	0.00

Sastādīja: _____ (Daiga Karnīte)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 22.07.2024.

3-6 g.v. - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Miežu pārslu putra (ID: 22275) *A01, A07	150	1.54	0.77	7.29	42.30
levārijums (ID: 16734)	50			19.49	77.98
Zāļu tēja (ID: 16681)	80				
Graudu maize ar svaigu gurķi (ID: 16706) *A01, A07	40	3.57	5.19	11.77	108.07
KOPĀ:	320	5.11	5.96	38.56	228.35

Pusdienas	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Cūkgaļas plovš, (ID: 16826)	250	13.09	9.52	21.85	225.45
Skābs krējums 25% (ID: 22316) *A07	30	0.47	7.50	1.08	73.69
Ķīnas kāpostu un gurķu salāti, (ID: 16882)	75	0.68	2.95	1.08	33.58
Kefīrs 2,5% (ID: 16679) *A07	120	3.36	3.00	4.92	60.12
Ūdens ar citronu (ID: 16792)	80	0.01		0.03	0.20
KOPĀ:	555	17.61	22.97	28.97	393.04

Launags	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Kliju maize ar sieru un tomātu, veģ. (ID: 16742) *A01, A07	100	8.52	13.69	24.07	253.57
Piens 2,5% (ID: 16676) *A07	120	3.84	3.00	5.64	64.92
KOPĀ:	220	12.36	16.69	29.71	318.49

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
1095.00	22 - 44 35.08	29 - 52 45.62	97 - 176 97.23	860 - 1170 939.88	< 2 0.33	< 11 0.00

Sastādīja: _____ (Daiga Karnīte)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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