

# Valmieras Zaļā skola

## Ēdienkarte - 22.09.2026.

1-2.g.v. - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

| Brokastis                            |           | Svars (+/- 10%) | Olb. | Tauki | Ogļh. | kcal   |
|--------------------------------------|-----------|-----------------|------|-------|-------|--------|
| Četru graudu biezputra ar ievārījumu | *A01, A07 | 100             | 4.08 | 1.85  | 20.53 | 115.07 |
| Piparmētru tēja ar citronu           |           | 80              | 0.03 | 0.01  | 0.11  | 0.64   |
| Graudu maize ar svaigu gurķi         | *A01, A07 | 20              | 1.79 | 2.59  | 5.89  | 54.03  |
| KOPĀ:                                |           | 200             | 5.90 | 4.45  | 26.52 | 169.74 |

| Pusdienas           |                | Svars (+/- 10%) | Olb.  | Tauki | Ogļh. | kcal   |
|---------------------|----------------|-----------------|-------|-------|-------|--------|
| Rasoļņiks           | *A07, A09, A10 | 100             | 4.19  | 5.88  | 14.89 | 129.18 |
| Skābs krējums 25%   | *A07           | 20              | 0.31  | 5.00  | 0.72  | 49.13  |
| Vārīti griķi        |                | 80              | 2.20  | 0.87  | 14.92 | 76.37  |
| Cūkgaļas stroganovs | *A01, A07      | 30              | 3.63  | 6.38  | 0.94  | 75.73  |
| Balto redīsu salāti | *A07           | 30              | 0.34  | 0.69  | 0.93  | 11.33  |
| Kefīrs 2,5%         | *A07           | 80              | 2.24  | 2.00  | 3.28  | 40.08  |
| Ūdens ar apelsīniem |                | 80              | 0.01  |       | 0.17  | 0.76   |
| KOPĀ:               |                | 420             | 12.92 | 20.83 | 35.86 | 382.57 |

| 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       |
| 780.00     | 18 - 30<br>26.48 | 24 - 36<br>30.65 | 81 - 120<br>92.77 | 720 - 800<br>752.86 | < 2<br>0.51 | < 11<br>1.77 |

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

Ēdienkarte sagatavota programmā "Jenots". Ēdienkarte apskatāma tiešsaistē vietnē [jenots.net](http://jenots.net)

# Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 22.09.2026.

3-6 g.v. - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

| Brokastis                            |           | Svars (+/- 10%) | Olb.        | Tauki       | Ogļh.        | kcal          |
|--------------------------------------|-----------|-----------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| Četru graudu biezputra ar ievārījumu | *A01, A07 | 100             | 4.08        | 1.85        | 20.53        | 115.07        |
| Piparmētru tēja ar citronu           |           | 80              | 0.03        | 0.01        | 0.11         | 0.64          |
| Graudu maize ar svaigu gurķi         | *A01, A07 | 20              | 1.79        | 2.59        | 5.89         | 54.03         |
| <b>KOPĀ:</b>                         |           | <b>200</b>      | <b>5.90</b> | <b>4.45</b> | <b>26.52</b> | <b>169.74</b> |

| Pusdienas           |                | Svars (+/- 10%) | Olb.         | Tauki        | Ogļh.        | kcal          |
|---------------------|----------------|-----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Rasoļņiks           | *A07, A09, A10 | 100             | 4.19         | 5.88         | 14.89        | 129.18        |
| Skābs krējums 25%   | *A07           | 20              | 0.31         | 5.00         | 0.72         | 49.13         |
| Vārīti griķi        |                | 80              | 2.20         | 0.87         | 14.92        | 76.37         |
| Cūkgaļas stroganovs | *A01, A07      | 30              | 3.63         | 6.38         | 0.94         | 75.73         |
| Balto redīsu salāti | *A07           | 30              | 0.34         | 0.69         | 0.93         | 11.33         |
| Kefīrs 2,5%         | *A07           | 80              | 2.24         | 2.00         | 3.28         | 40.08         |
| Ūdens ar apelsīniem |                | 80              | 0.01         |              | 0.17         | 0.76          |
| <b>KOPĀ:</b>        |                | <b>420</b>      | <b>12.92</b> | <b>20.83</b> | <b>35.86</b> | <b>382.57</b> |

| 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         |
| <b>KOPĀ:</b>                  |                | <b>160</b>      | <b>7.66</b> | <b>5.37</b> | <b>30.39</b> | <b>200.55</b> |

\*var saturēt norādītās grupas alergēnus

| KOPĀ DIENĀ |                  |                  |                   |                      |             |              |
|------------|------------------|------------------|-------------------|----------------------|-------------|--------------|
| Svars      | Olbaltumvielas   | Tauki            | Ogļhidrāti        | kcal                 | Sāls        | Cukurs       |
| 780.00     | 22 - 44<br>26.48 | 29 - 52<br>30.65 | 97 - 176<br>92.77 | 860 - 1170<br>752.86 | < 2<br>0.51 | < 11<br>1.77 |

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

Ēdienkarte sagatavota programmā "Jenots". Ēdienkarte apskatāma tiešsaistē vietnē [jenots.net](http://jenots.net)

# Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 22.09.2026.

1.-4. klase - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

| Brokastis                            |           | Svars (+/- 10%) | Olb.        | Tauki       | Ogļh.        | kcal          |
|--------------------------------------|-----------|-----------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| Četru graudu biezputra ar ievārījumu | *A01, A07 | 100             | 4.08        | 1.85        | 20.53        | 115.07        |
| Piparmētru tēja ar citronu           |           | 80              | 0.03        | 0.01        | 0.11         | 0.64          |
| Graudu maize ar svaigu gurķi         | *A01, A07 | 20              | 1.79        | 2.59        | 5.89         | 54.03         |
| <b>KOPĀ:</b>                         |           | <b>200</b>      | <b>5.90</b> | <b>4.45</b> | <b>26.52</b> | <b>169.74</b> |

| Pusdienas           |                | Svars (+/- 10%) | Olb.         | Tauki        | Ogļh.        | kcal          |
|---------------------|----------------|-----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Rasoļņiks           | *A07, A09, A10 | 100             | 4.19         | 5.88         | 14.89        | 129.18        |
| Skābs krējums 25%   | *A07           | 20              | 0.31         | 5.00         | 0.72         | 49.13         |
| Vārīti griķi        |                | 80              | 2.20         | 0.87         | 14.92        | 76.37         |
| Cūkgaļas stroganovs | *A01, A07      | 30              | 3.63         | 6.38         | 0.94         | 75.73         |
| Balto redīsu salāti | *A07           | 30              | 0.34         | 0.69         | 0.93         | 11.33         |
| Kefīrs 2,5%         | *A07           | 80              | 2.24         | 2.00         | 3.28         | 40.08         |
| Ūdens ar apelsīniem |                | 80              | 0.01         |              | 0.17         | 0.76          |
| <b>KOPĀ:</b>        |                | <b>420</b>      | <b>12.92</b> | <b>20.83</b> | <b>35.86</b> | <b>382.57</b> |

| 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         |
| <b>KOPĀ:</b>                  |                | <b>160</b>      | <b>7.66</b> | <b>5.37</b> | <b>30.39</b> | <b>200.55</b> |

\*var saturēt norādītās grupas alergēnus

| KOPĀ DIENĀ |                  |                  |                   |                     |             |              |
|------------|------------------|------------------|-------------------|---------------------|-------------|--------------|
| Svars      | Olbaltumvielas   | Tauki            | Ogļhidrāti        | kcal                | Sāls        | Cukurs       |
| 780.00     | 12 - 28<br>26.48 | 16 - 29<br>30.65 | 55 - 113<br>92.77 | 490 - 750<br>752.86 | < 2<br>0.51 | < 10<br>1.77 |

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

Ēdienkarte sagatavota programmā "Jenots". Ēdienkarte apskatāma tiešsaistē vietnē [jenots.net](http://jenots.net)

# Valmieras Zaļā skola

## Ēdienkarte - 22.09.2026.

5.-9. klase - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

| Brokastis                            |           | Svars (+/- 10%) | Olb.        | Tauki       | Ogļh.        | kcal          |
|--------------------------------------|-----------|-----------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| Četru graudu biezputra ar ievārījumu | *A01, A07 | 100             | 4.08        | 1.85        | 20.53        | 115.07        |
| Piparmētru tēja ar citronu           |           | 80              | 0.03        | 0.01        | 0.11         | 0.64          |
| Graudu maize ar svaigu gurķi         | *A01, A07 | 20              | 1.79        | 2.59        | 5.89         | 54.03         |
| <b>KOPĀ:</b>                         |           | <b>200</b>      | <b>5.90</b> | <b>4.45</b> | <b>26.52</b> | <b>169.74</b> |

| Pusdienas           |                | Svars (+/- 10%) | Olb.         | Tauki        | Ogļh.        | kcal          |
|---------------------|----------------|-----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Rasoļņiks           | *A07, A09, A10 | 100             | 4.19         | 5.88         | 14.89        | 129.18        |
| Skābs krējums 25%   | *A07           | 20              | 0.31         | 5.00         | 0.72         | 49.13         |
| Vārīti griķi        |                | 80              | 2.20         | 0.87         | 14.92        | 76.37         |
| Cūkgaļas stroganovs | *A01, A07      | 30              | 3.63         | 6.38         | 0.94         | 75.73         |
| Balto redīsu salāti | *A07           | 30              | 0.34         | 0.69         | 0.93         | 11.33         |
| Kefīrs 2,5%         | *A07           | 80              | 2.24         | 2.00         | 3.28         | 40.08         |
| Ūdens ar apelsīniem |                | 80              | 0.01         |              | 0.17         | 0.76          |
| <b>KOPĀ:</b>        |                | <b>420</b>      | <b>12.92</b> | <b>20.83</b> | <b>35.86</b> | <b>382.57</b> |

| 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         |
| <b>KOPĀ:</b>                  |                | <b>160</b>      | <b>7.66</b> | <b>5.37</b> | <b>30.39</b> | <b>200.55</b> |

\*var saturēt norādītās grupas alergēnus

| KOPĀ DIENĀ |                  |                  |                   |                     |             |              |
|------------|------------------|------------------|-------------------|---------------------|-------------|--------------|
| Svars      | Olbaltumvielas   | Tauki            | Ogļhidrāti        | kcal                | Sāls        | Cukurs       |
| 780.00     | 18 - 36<br>26.48 | 23 - 37<br>30.65 | 79 - 144<br>92.77 | 700 - 960<br>752.86 | < 2<br>0.51 | < 10<br>1.77 |

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

Ēdienkarte sagatavota programmā "Jenots". Ēdienkarte apskatāma tiešsaistē vietnē [jenots.net](http://jenots.net)