

## Valmieras Zaļā skola

## Ēdienkarte - 22.11.2024.

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	120	5.39	2.67	19.51	123.59
Augļu tēja (ID: 16688)		100				
Graudu maize ar svaigu gurķi (ID: 16706)	*A01, A07	45	4.02	5.84	13.25	121.58
	<b>KOPĀ:</b>	<b>265</b>	<b>9.40</b>	<b>8.50</b>	<b>32.76</b>	<b>245.16</b>

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Pupiņu zupa (ID: 16932)	*A07	100	3.89	4.06	7.82	83.44
Skābais krējums 20% (ID: 16732)	*A07	20	0.52	3.92	0.68	40.08
Rudzu maize (ID: 16705)	*A01	20	1.21	0.24	8.17	39.68
Ogu sulas ķīselis (ID: 17227)		80	0.92	0.08	10.91	48.06
Biezpiena krēms (ID: 17226)	*A07	40	4.65	2.50	1.11	45.57
	<b>KOPĀ:</b>	<b>260</b>	<b>11.19</b>	<b>10.81</b>	<b>28.69</b>	<b>256.83</b>

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Cepumi Selga (ID: 27446)		75	6.30	9.75	20.48	194.85
Piens 2,5% (ID: 16676)	*A07	80	2.56	2.00	3.76	43.28
	<b>KOPĀ:</b>	<b>155</b>	<b>8.86</b>	<b>11.75</b>	<b>24.24</b>	<b>238.13</b>

\*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
680.00	18 - 30 29.46	24 - 36 31.06	81 - 120 85.68	720 - 800 740.12	< 2 0.08	< 11 5.43

Sastādīja: \_\_\_\_\_ (Daiga Karnīte)

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

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

## Valmieras Zaļā skola

## Ēdienkarte - 22.11.2024.

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	140	6.28	3.11	22.76	144.18
Augļu tēja (ID: 16688)		100				
Graudu maize ar svaigu gurķi (ID: 16706)	*A01, A07	35	3.13	4.54	10.30	94.56
	<b>KOPĀ:</b>	<b>275</b>	<b>9.41</b>	<b>7.65</b>	<b>33.07</b>	<b>238.74</b>

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Pupiņu zupa (ID: 16932)	*A07	190	7.40	7.72	14.86	158.53
Skābais krējums 20% (ID: 16732)	*A07	30	0.78	5.88	1.02	60.12
Rudzu maize (ID: 16705)	*A01	30	1.82	0.36	12.26	59.52
Ogu sulas ķīselis (ID: 17227)		80	0.92	0.08	10.91	48.06
Biezpiena krēms (ID: 17226)	*A07	50	5.81	3.13	1.39	56.96
	<b>KOPĀ:</b>	<b>380</b>	<b>16.72</b>	<b>17.18</b>	<b>40.43</b>	<b>383.19</b>

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Cepumi Selga (ID: 27446)		70	5.88	9.10	19.11	181.86
Piens 2,5% (ID: 16676)	*A07	120	3.84	3.00	5.64	64.92
	<b>KOPĀ:</b>	<b>190</b>	<b>9.72</b>	<b>12.10</b>	<b>24.75</b>	<b>246.78</b>

\*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
845.00	22 - 44 35.85	29 - 52 36.92	97 - 176 98.25	860 - 1170 868.72	< 2 0.14	< 11 5.97

Sastādīja: \_\_\_\_\_ (Daiga Karnīte)

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

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

## Valmieras Zaļā skola

## Ēdienkarte - 22.11.2024.

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	160	7.18	3.55	26.02	164.78
Augļu tēja (ID: 16688)		150				
Graudu maize ar svaigu gurķi (ID: 16706)	*A01, A07	40	3.57	5.19	11.77	108.07
	<b>KOPĀ:</b>	<b>350</b>	<b>10.75</b>	<b>8.74</b>	<b>37.79</b>	<b>272.85</b>

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Pupiņu zupa (ID: 16932)	*A07	200	7.79	8.13	15.64	166.88
Skābais krējums 20% (ID: 16732)	*A07	30	0.78	5.88	1.02	60.12
Rudzu maize (ID: 16705)	*A01	30	1.82	0.36	12.26	59.52
Ogu sulas ķīselis (ID: 17227)		100	1.15	0.10	13.64	60.08
Biezpiena krēms (ID: 17226)	*A07	40	4.65	2.50	1.11	45.57
	<b>KOPĀ:</b>	<b>400</b>	<b>16.18</b>	<b>16.98</b>	<b>43.66</b>	<b>392.16</b>

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Cepumi Selga (ID: 27446)		120	10.08	15.60	32.76	311.76
Piens 2,5% (ID: 16676)	*A07	150	4.80	3.75	7.05	81.15
	<b>KOPĀ:</b>	<b>270</b>	<b>14.88</b>	<b>19.35</b>	<b>39.81</b>	<b>392.91</b>

\*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
1020.00	41.82	45.07	121.26	1057.92	0.15	6.85

Sastādīja: \_\_\_\_\_ (Daiga Karnīte)

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

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

## Valmieras Zaļā skola

## Ēdienkarte - 22.11.2024.

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	200	8.98	4.44	32.52	205.98
Augļu tēja (ID: 16688)		200				
Graudu maize ar svaigu gurķi (ID: 16706)	*A01, A07	40	3.57	5.19	11.77	108.07
	<b>KOPĀ:</b>	<b>440</b>	<b>12.55</b>	<b>9.63</b>	<b>44.29</b>	<b>314.04</b>

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Pupiņu zupa (ID: 16932)	*A07	300	11.68	12.19	23.46	250.31
Skābais krējums 20% (ID: 16732)	*A07	30	0.78	5.88	1.02	60.12
Rudzu maize (ID: 16705)	*A01	40	2.42	0.48	16.34	79.36
Ogu sulas ķīselis (ID: 17227)		150	1.73	0.15	20.45	90.12
Biezpiena krēms (ID: 17226)	*A07	50	5.81	3.13	1.39	56.96
	<b>KOPĀ:</b>	<b>570</b>	<b>22.42</b>	<b>21.84</b>	<b>62.66</b>	<b>536.87</b>

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Cepumi Selga (ID: 27446)		150	12.60	19.50	40.95	389.70
Piens 2,5% (ID: 16676)	*A07	200	6.40	5.00	9.40	108.20
	<b>KOPĀ:</b>	<b>350</b>	<b>19.00</b>	<b>24.50</b>	<b>50.35</b>	<b>497.90</b>

\*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
1360.00	18 - 36 53.97	23 - 37 55.97	79 - 144 157.31	700 - 960 1348.81	< 2 0.22	< 10 9.32

Sastādīja: \_\_\_\_\_ (Daiga Karnīte)

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

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