

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 22.12.2025.

1-2.g.v. - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Mannas biezputra	*A01, A07	100	4.99	2.10	18.42	112.59
Zāļu tēja		80				
Graudu maize ar sviestu un sieru	*A01, A07	35	5.13	7.05	8.46	117.86
KOPĀ:		215	10.12	9.16	26.89	230.45

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Dārzeņu-siera zupa,		100	0.91	1.69	5.59	41.17
Rudzu maize	*A01	35	2.12	0.42	14.30	69.44
Vārīti makaroni	*A01	100	4.22	0.35	21.56	106.33
Cūkgaļas gulašs	*A01, A07	75	8.49	5.62	5.69	107.25
Kefīrs 2,5%	*A07	50	1.40	1.25	2.05	25.05
Kāpostu salāti		30	0.38	2.15	1.03	25.03
Dzeramais ūdens ar apelsīniem un piparmētrām		100	0.01		0.21	0.94
KOPĀ:		490	17.53	11.48	50.43	375.20

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Apcepta baltmaize ar olu	*A03, A07	50	1.90	3.96	0.47	45.15
Piens, 2%	*A07	100	3.50	2.00	5.37	53.48
Mandarīni, svaigi		120	0.96	0.36	9.72	45.96
KOPĀ:		270	6.36	6.32	15.56	144.59

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
975.00	18 - 30 34.02	24 - 36 26.96	81 - 120 92.88	720 - 800 750.25	< 2 0.68	< 11 0.46

Sastādīja: _____ (Silvija Usāne)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 22.12.2025.

3-6 g.v. - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Mannas biezputra	*A01, A07	100	4.99	2.10	18.42	112.59
Zāļu tēja		80				
Graudu maize ar sviestu un sieru	*A01, A07	35	5.13	7.05	8.46	117.86
KOPĀ:		215	10.12	9.16	26.89	230.45

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Dārzeņu-siera zupa,		100	0.91	1.69	5.59	41.17
Rudzu maize	*A01	35	2.12	0.42	14.30	69.44
Vārīti makaroni	*A01	100	4.22	0.35	21.56	106.33
Cūkgaļas gulašs	*A01, A07	75	8.49	5.62	5.69	107.25
Kefīrs 2,5%	*A07	100	2.80	2.50	4.10	50.10
Kāpostu salāti		50	0.63	3.59	1.71	41.71
Dzeramais ūdens ar apelsīniem un piparmētrām		100	0.01		0.21	0.94
KOPĀ:		560	19.19	14.17	53.17	416.94

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Apcepta baltmaize ar olu	*A03, A07	75	2.85	5.94	0.71	67.73
Piens, 2%	*A07	200	7.00	4.00	10.74	106.96
Mandarīni, svaigi		120	0.96	0.36	9.72	45.96
KOPĀ:		395	10.81	10.30	21.17	220.65

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
1170.00	22 - 44 40.12	29 - 52 33.63	97 - 176 101.22	860 - 1170 868.04	< 2 0.73	< 11 0.46

Sastādīja: _____ (Silvija Usāne)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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