

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 23.02.2026.

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	80	3.26	1.48	16.42	92.06
Augļu tēja		80				
Sviestmaize ar zivs konservu	*A01, A07	30	2.70	6.59	10.38	111.67
KOPĀ:		190	5.96	8.07	26.80	203.72

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Makaroni ar gaļu	*A01	79	7.95	3.83	37.94	218.07
Tomātu mērce SKOLĀM		10	0.29	0.45	0.05	5.43
Ķīnas kāpostu salāti ar tomātiem un kukurūzu.		50	0.53	0.21	3.46	17.81
Biešu zupa ar cūkgaļu		80	6.65	4.09	4.89	82.95
Skābais krējums 20%	*A07	10	0.26	1.96	0.34	20.04
Rudzu maize	*A01	15	0.91	0.18	6.13	29.76
Dzeramais ūdens ar apelsīnu		30	0.01		0.17	0.73
Kefīrs 2,5%	*A07	32	0.90	0.80	1.31	16.03
KOPĀ:		306	17.50	11.52	54.29	390.82

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	40	1.28	1.00	1.88	21.64
Āboli		80	0.16	0.08	6.16	26.00
KOPĀ:		200	6.54	4.45	34.67	204.91

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
696.00	18 - 30 30.00	24 - 36 24.05	81 - 120 115.76	720 - 800 799.46	< 2 0.33	< 11 1.57

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 23.02.2026.

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
Augļu tēja		80				
Sviestmaize ar zivs konservu	*A01, A07	30	2.70	6.59	10.38	111.67
KOPĀ:		210	6.78	8.44	30.91	226.74

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Makaroni ar gaļu	*A01	100	10.06	4.85	48.03	276.04
Tomātu mērce SKOLĀM		10	0.29	0.45	0.05	5.43
Ķīnas kāpostu salāti ar tomātiem un kukurūzu.		50	0.53	0.21	3.46	17.81
Biešu zupa ar cūkgaļu		100	8.32	5.11	6.12	103.69
Skābais krējums 20%	*A07	10	0.26	1.96	0.34	20.04
Rudzu maize	*A01	15	0.91	0.18	6.13	29.76
Dzeramais ūdens ar apelsīnu		30	0.01		0.17	0.73
Kefīrs 2,5%	*A07	100	2.80	2.50	4.10	50.10
KOPĀ:		415	23.18	15.26	68.39	503.60

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	100	3.20	2.50	4.70	54.10
Āboli		80	0.16	0.08	6.16	26.00
KOPĀ:		280	9.73	6.80	44.15	276.69

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
905.00	22 - 44 39.69	29 - 52 30.50	97 - 176 143.44	860 - 1170 1007.03	< 2 0.39	< 11 1.96

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 23.02.2026.

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	80	3.26	1.48	16.42	92.06
Augļu tēja		80				
Sviestmaize ar zivs konservu	*A01, A07	15	1.35	3.30	5.19	55.83
KOPĀ:		175	4.61	4.78	21.61	147.89

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Makaroni ar gaļu	*A01	70	7.04	3.40	33.62	193.23
Tomātu mērce SKOLĀM		10	0.29	0.45	0.05	5.43
Ķīnas kāpostu salāti ar tomātiem un kukurūzu.		50	0.53	0.21	3.46	17.81
Biešu zupa ar cūkgaļu		80	6.65	4.09	4.89	82.95
Skābais krējums 20%	*A07	10	0.26	1.96	0.34	20.04
Rudzu maize	*A01	15	0.91	0.18	6.13	29.76
Dzeramais ūdens ar apelsīnu		30	0.01		0.17	0.73
Kefīrs 2,5%	*A07	32	0.90	0.80	1.31	16.03
KOPĀ:		297	16.59	11.08	49.97	365.98

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	40	1.28	1.00	1.88	21.64
Āboli		80	0.16	0.08	6.16	26.00
KOPĀ:		200	6.54	4.45	34.67	204.91

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
672.00	12 - 28 27.74	16 - 29 20.31	55 - 113 106.25	490 - 750 718.78	< 2 0.33	< 10 1.57

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 23.02.2026.

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	80	3.26	1.48	16.42	92.06
Augļu tēja		80				
Sviestmaize ar zivs konservu	*A01, A07	30	2.70	6.59	10.38	111.67
KOPĀ:		190	5.96	8.07	26.80	203.72

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Makaroni ar gaļu	*A01	79	7.95	3.83	37.94	218.07
Tomātu mērce SKOLĀM		10	0.29	0.45	0.05	5.43
Ķīnas kāpostu salāti ar tomātiem un kukurūzu.		50	0.53	0.21	3.46	17.81
Biešu zupa ar cūkgaļu		80	6.65	4.09	4.89	82.95
Skābais krējums 20%	*A07	10	0.26	1.96	0.34	20.04
Rudzu maize	*A01	15	0.91	0.18	6.13	29.76
Dzeramais ūdens ar apelsīnu		30	0.01		0.17	0.73
Kefīrs 2,5%	*A07	32	0.90	0.80	1.31	16.03
KOPĀ:		306	17.50	11.52	54.29	390.82

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	40	1.28	1.00	1.88	21.64
Āboli		80	0.16	0.08	6.16	26.00
KOPĀ:		200	6.54	4.45	34.67	204.91

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
696.00	18 - 36 30.00	23 - 37 24.05	79 - 144 115.76	700 - 960 799.46	< 2 0.33	< 10 1.57

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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