

## Valmieras Zaļā skola

## Ēdienkarte - 23.03.2023.

1-2.g.v. - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Kumelišu tēja (ID: 16613)	130				
Graudu maize ar pastēti (ID: 17285) *A01, A09	25	1.83	1.18	7.17	46.65
Rīsu pārslu biezputra ar ievārījumu (ID: 17230) *A07	180	7.13	3.89	35.57	205.79
<b>KOPĀ:</b>	<b>335</b>	<b>8.96</b>	<b>5.07</b>	<b>42.74</b>	<b>252.44</b>

Pusdienas	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Kartupeļi vārīti (ID: 17231)	150	1.43	0.08	11.46	52.31
Cūkgaļas stroganovs (ID: 22205) *A01, A07	75	9.08	15.95	2.36	189.32
Kāpostu salāti ar gurķi un dillēm, veģ. (ID: 16774) *A07	90	1.20	1.60	2.84	30.52
Kefīrs 2,5% (ID: 16679) *A07	80	2.24	2.00	3.28	40.08
Svaigo ogu dzēriens (ID: 16789)	100	0.10	0.03	3.03	12.78
<b>KOPĀ:</b>	<b>495</b>	<b>14.05</b>	<b>19.66</b>	<b>22.97</b>	<b>325.01</b>

Launags	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Āboli (ID: 16603)	80	0.16	0.08	6.16	26.00
Dārzenų rasols (ID: 17240) *A03, A07, A09, A10	150	2.48	4.47	9.05	86.34
Graudu maize (ID: 16709) *A01	30	3.30	2.13	12.90	83.97
Piparmētru tēja ar citronu (ID: 16680)	120	0.04	0.01	0.16	0.96
<b>KOPĀ:</b>	<b>380</b>	<b>5.99</b>	<b>6.69</b>	<b>28.27</b>	<b>197.27</b>

\*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ				
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal
1210.00	18 - 30 29.00	24 - 36 31.42	81 - 120 93.98	720 - 800 774.72

Sastādīja: \_\_\_\_\_ (Daiga Karnīte)

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

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

## Valmieras Zaļā skola

## Ēdienkarte - 23.03.2023.

3-6 g.v. - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Kumelišu tēja (ID: 16613)	130				
Graudu maize ar pastēti (ID: 17285) *A01, A09	35	2.57	1.66	10.03	65.31
Rīsu pārslu biezputra ar ievārījumu (ID: 17230) *A07	200	7.92	4.32	39.52	228.65
<b>KOPĀ:</b>	<b>365</b>	<b>10.49</b>	<b>5.98</b>	<b>49.56</b>	<b>293.96</b>

Pusdienas	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Kartupeļi vārīti (ID: 17231)	180	1.72	0.10	13.75	62.77
Cūkgaļas stroganovs (ID: 22205) *A01, A07	75	9.08	15.95	2.36	189.32
Kāpostu salāti ar gurķi un dillēm, veģ. (ID: 16774) *A07	90	1.20	1.60	2.84	30.52
Kefirs 2,5% (ID: 16679) *A07	100	2.80	2.50	4.10	50.10
Svaigo ogu dzēriens (ID: 16789)	100	0.10	0.03	3.03	12.78
<b>KOPĀ:</b>	<b>545</b>	<b>14.90</b>	<b>20.17</b>	<b>26.08</b>	<b>345.50</b>

Launags	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Āboli (ID: 16603)	80	0.16	0.08	6.16	26.00
Dārzeņu rasols (ID: 17240) *A03, A07, A09, A10	150	2.48	4.47	9.05	86.34
Graudu maize (ID: 16709) *A01	40	4.40	2.84	17.20	111.96
Piparmētru tēja ar citronu (ID: 16680)	120	0.04	0.01	0.16	0.96
<b>KOPĀ:</b>	<b>390</b>	<b>7.09</b>	<b>7.40</b>	<b>32.57</b>	<b>225.26</b>

\*var saturēt norādītās grupas alergēnus

Sastādīja: \_\_\_\_\_ (Daiga Karnīte)

KOPĀ DIENĀ				
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal
1300.00	22 - 44	29 - 52	97 - 176	860 - 1170
<b>Apstiprinu: 22.47</b>	<b>33.55</b>	<b>108.21</b>	<b>864.72</b>	

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

## Valmieras Zaļā skola

## Ēdienkarte - 23.03.2023.

1.-4. klase - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Oglh.	kcal
Kumelīšu tēja (ID: 16613)	130				
Graudu maize ar pastēti (ID: 17285) *A01, A09	35	2.57	1.66	10.03	65.31
Rīsu pārslu biezputra ar ievārījumu (ID: 17230) *A07	150	5.94	3.24	29.64	171.49
<b>KOPĀ:</b>	<b>315</b>	<b>8.51</b>	<b>4.90</b>	<b>39.68</b>	<b>236.80</b>

Pusdienas	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Oglh.	kcal
Kartupeļi vārīti (ID: 17231)	180	1.72	0.10	13.75	62.77
Cūkgaļas stroganovs (ID: 22205) *A01, A07	80	9.68	17.02	2.52	201.94
Kāpostu salāti ar gurķi un dillēm, veģ. (ID: 16774) *A07	100	1.33	1.78	3.15	33.92
Kefirs 2,5% (ID: 16679) *A07	120	3.36	3.00	4.92	60.12
Svaigo ogu dzēriens (ID: 16789)	100	0.10	0.03	3.03	12.78
<b>KOPĀ:</b>	<b>580</b>	<b>16.20</b>	<b>21.92</b>	<b>27.38</b>	<b>371.53</b>

Launags	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Oglh.	kcal
Āboli (ID: 16603)	80	0.16	0.08	6.16	26.00
Dārzeņu rasols (ID: 17240) *A03, A07, A09, A10	120	1.99	3.57	7.24	69.07
Graudu maize (ID: 16709) *A01	40	4.40	2.84	17.20	111.96
Piparmētru tēja ar citronu (ID: 16680)	120	0.04	0.01	0.16	0.96
<b>KOPĀ:</b>	<b>360</b>	<b>6.59</b>	<b>6.51</b>	<b>30.76</b>	<b>207.99</b>

\*var saturēt norādītās grupas alergēnus

Sastādīja: \_\_\_\_\_ (Daiga Karnīte)

KOPĀ DIENĀ				
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Oglhidrāti	kcal
1255.00	12 - 28	16 - 29	55 - 113	490 - 750
<b>1255.00</b>	<b>31.29</b>	<b>33.32</b>	<b>97.81</b>	<b>816.32</b>

Apstiprināja: \_\_\_\_\_ (Ligija Frisfelde)

## Valmieras Zaļā skola

## Ēdienkarte - 23.03.2023.

5.-9. klase - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Kumelišu tēja (ID: 16613)	130				
Graudu maize ar pastēti (ID: 17285) *A01, A09	45	3.30	2.13	12.90	83.97
Rīsu pārslu biezputra ar ievārījumu (ID: 17230) *A07	200	7.92	4.32	39.52	228.65
<b>KOPĀ:</b>	<b>375</b>	<b>11.22</b>	<b>6.45</b>	<b>52.42</b>	<b>312.62</b>

Pusdienas	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Kartupeļi vārīti (ID: 17231)	220	2.10	0.12	16.81	76.72
Cūkgaļas stroganovs (ID: 22205) *A01, A07	100	12.10	21.27	3.15	252.43
Kāpostu salāti ar gurķi un dillēm, veģ. (ID: 16774) *A07	120	1.60	2.13	3.78	40.70
Kefīrs 2,5% (ID: 16679) *A07	150	4.20	3.75	6.15	75.15
Svaigo ogu dzēriens (ID: 16789)	100	0.10	0.03	3.03	12.78
<b>KOPĀ:</b>	<b>690</b>	<b>20.11</b>	<b>27.30</b>	<b>32.92</b>	<b>457.78</b>

Launags	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Āboli (ID: 16603)	120	0.24	0.12	9.24	39.00
Dārzeņu rasols (ID: 17240) *A03, A07, A09, A10	200	3.31	5.96	12.07	115.12
Graudu maize (ID: 16709) *A01	30	3.30	2.13	12.90	83.97
Piparmētru tēja ar citronu (ID: 16680)	120	0.04	0.01	0.16	0.96
<b>KOPĀ:</b>	<b>470</b>	<b>6.90</b>	<b>8.22</b>	<b>34.37</b>	<b>239.05</b>

\*var saturēt norādītās grupas alergēnus

Sastādīja: \_\_\_\_\_ (Daiga Karnīte)

KOPĀ DIENĀ				
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal
1535.00	18 - 36	23 - 37	79 - 144	700 - 960
28.22	41.97	119.71	1009.45	

Apstiprināja: \_\_\_\_\_ (Ligija Frisfelde)