

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 23.03.2026.

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		80				
Sviestmaize ar zivs konservu	*A01, A07	35	3.15	7.69	12.11	130.28
KOPĀ:		215	7.23	9.54	32.64	245.35

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Vārīti griķi		100	2.76	1.09	18.65	95.46
Cūkgaļas gulašs	*A01, A07	50	5.66	3.74	3.79	71.50
Kefīrs 2,5%	*A07	50	1.40	1.25	2.05	25.05
Kāpostu-burkānu salāti		10	0.09	0.26	0.50	4.73
Ūdens ar apelsīniem		50			0.11	0.47
Kakao ķīselis ar pienu	*A07	1	0.04	0.03	0.15	1.07
KOPĀ:		261	9.96	6.38	25.25	198.29

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Piena-klimpu zupa	*A01, A03, A07	103	5.67	1.99	22.62	131.10
Graudu maize ar sviestu un desu	*A01, A07	80	4.44	6.10	17.24	141.62
Apelsīns		100	0.60	0.10	8.90	38.90
KOPĀ:		283	10.71	8.19	48.76	311.62

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
759.00	18 - 30 27.90	24 - 36 24.12	81 - 120 106.65	720 - 800 755.26	< 2 0.16	< 11 1.06

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 23.03.2026.

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		80				
Sviestmaize ar zivs konservu	*A01, A07	35	3.15	7.69	12.11	130.28
KOPĀ:		215	7.23	9.54	32.64	245.35

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Vārīti griķi		100	2.76	1.09	18.65	95.46
Cūkgaļas gulašs	*A01, A07	50	5.66	3.74	3.79	71.50
Kefīrs 2,5%	*A07	100	2.80	2.50	4.10	50.10
Kāpostu-burkānu salāti		10	0.09	0.26	0.50	4.73
Ūdens ar apelsīniem		50			0.11	0.47
Kakao ķīselis ar pienu	*A07	200	8.40	6.66	29.89	213.05
KOPĀ:		510	19.71	14.26	57.04	435.32

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Piena-klimpu zupa	*A01, A03, A07	103	5.67	1.99	22.62	131.10
Graudu maize ar sviestu un desu	*A01, A07	80	4.44	6.10	17.24	141.62
Apelsīns		100	0.60	0.10	8.90	38.90
KOPĀ:		283	10.71	8.19	48.76	311.62

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
1008.00	22 - 44 37.65	29 - 52 31.99	97 - 176 138.44	860 - 1170 992.29	< 2 0.16	< 11 10.39

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 23.03.2026.

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
Piparmētru tēja		80				
Sviestmaize ar zivs konservu	*A01, A07	35	3.15	7.69	12.11	130.28
KOPĀ:		195	6.41	9.17	28.53	222.33

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Vārīti griķi		80	2.20	0.87	14.92	76.37
Cūkgaļas gulašs	*A01, A07	35	3.96	2.62	2.65	50.05
Kefīrs 2,5%	*A07	50	1.40	1.25	2.05	25.05
Kāpostu-burkānu salāti		10	0.09	0.26	0.50	4.73
Ūdens ar apelsīniem		50			0.11	0.47
Kakao ķīselis ar pienu	*A07	1	0.04	0.03	0.15	1.07
KOPĀ:		226	7.71	5.04	20.38	157.74

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Piena-klimpu zupa	*A01, A03, A07	103	5.67	1.99	22.62	131.10
Graudu maize ar sviestu un desu	*A01, A07	80	4.44	6.10	17.24	141.62
Apelsīns		100	0.60	0.10	8.90	38.90
KOPĀ:		283	10.71	8.19	48.76	311.62

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
704.00	12 - 28 24.83	16 - 29 22.41	55 - 113 97.68	490 - 750 691.70	< 2 0.15	< 10 0.86

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 23.03.2026.

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		80				
Sviestmaize ar zivs konservu	*A01, A07	35	3.15	7.69	12.11	130.28
KOPĀ:		215	7.23	9.54	32.64	245.35

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Vārīti griķi		100	2.76	1.09	18.65	95.46
Cūkgaļas gulašs	*A01, A07	50	5.66	3.74	3.79	71.50
Kefīrs 2,5%	*A07	50	1.40	1.25	2.05	25.05
Kāpostu-burkānu salāti		10	0.09	0.26	0.50	4.73
Ūdens ar apelsīniem		50			0.11	0.47
Kakao ķīselis ar pienu	*A07	1	0.04	0.03	0.15	1.07
KOPĀ:		261	9.96	6.38	25.25	198.29

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Piena-klimpu zupa	*A01, A03, A07	103	5.67	1.99	22.62	131.10
Graudu maize ar sviestu un desu	*A01, A07	80	4.44	6.10	17.24	141.62
Apelsīns		100	0.60	0.10	8.90	38.90
KOPĀ:		283	10.71	8.19	48.76	311.62

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
759.00	18 - 36 27.90	23 - 37 24.12	79 - 144 106.65	700 - 960 755.26	< 2 0.16	< 10 1.06

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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