

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 23.04.2024.

1-2.g.v. - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Auzu pārslu biezputra ar ievārījumu (ID: 17263) *A01, A07	155	8.66	4.63	50.23	277.23
Zāļu tēja (ID: 16681)	120				
Sviestmaize ar vistas gaļas ruleti (ID: 23193) *A01, A07	25	1.56	2.38	6.42	53.28
KOPĀ:	300	10.22	7.00	56.65	330.51

Pusdienas	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Svaigu kāpostu un dārzeņu zupa (ID: 16658)	100	1.05	1.94	6.17	46.34
Skābs krējums 25% (ID: 22316) *A07	40	0.62	10.00	1.44	98.26
Rudzu maize (ID: 16705) *A01	30	1.82	0.36	12.26	59.52
Biezpiena krēms (ID: 17226) *A07	50	5.81	3.13	1.39	56.96
Ogu sulas ķīselis (ID: 17227)	80	0.92	0.08	10.91	48.06
KOPĀ:	300	10.22	15.51	32.16	309.13

Launags	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Cepeškrāsni cepti kartupeļi (ID: 16618)	100	1.82	2.92	14.87	93.05
Vitamīnu mērce (ID: 21509) *A07	10	0.31	0.73	0.38	9.37
Vārīti piena cīsiņi (ID: 17219) *A07	30	2.34	3.24	0.54	40.68
KOPĀ:	140	4.48	6.89	15.79	143.09

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
	18 - 30	24 - 36	81 - 120	720 - 800	< 2	< 11
740.00	24.92	29.41	104.60	782.74	0.35	8.28

Sastādīja: _____ (Daiga Karnīte)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 23.04.2024.

3-6 g.v. - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Auzu pārslu biezputra ar ievārījumu (ID: 17263) *A01, A07	167	9.33	4.98	54.12	298.69
Zāļu tēja (ID: 16681)	120				
Sviestmaize ar vistas gaļas ruleti (ID: 23193) *A01, A07	30	1.87	2.85	7.70	63.94
KOPĀ:	317	11.20	7.83	61.83	362.63

Pusdienas	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Svaigu kāpostu un dārzenų zupa (ID: 16658)	180	1.89	3.49	11.10	83.41
Skābs krējums 25% (ID: 22316) *A07	45	0.70	11.25	1.62	110.54
Rudzu maize (ID: 16705) *A01	30	1.82	0.36	12.26	59.52
Biezpiena krēms (ID: 17226) *A07	90	10.46	5.63	2.50	102.53
Ogu sulas ķīselis (ID: 17227)	110	1.27	0.11	15.00	66.09
KOPĀ:	455	16.13	20.85	42.47	422.08

Launags	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Cepeškrāsni cepti kartupeļi (ID: 16618)	150	2.74	4.38	22.31	139.57
Vitamīnu mērce (ID: 21509) *A07	4	0.13	0.29	0.15	3.75
Vārīti piena cīsiņi (ID: 17219) *A07	50	3.90	5.40	0.90	67.80
KOPĀ:	204	6.76	10.07	23.36	211.12

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
976.00	22 - 44 34.10	29 - 52 38.76	97 - 176 127.65	860 - 1170 995.83	< 2 0.53	< 11 10.14

Sastādīja: _____ (Daiga Karnīte)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 23.04.2024.

1.-4. klase - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Auzu pārslu biezputra ar ievārījumu (ID: 17263) *A01, A07	167	9.33	4.98	54.12	298.69
Zāļu tēja (ID: 16681)	120				
Sviestmaize ar vistas gaļas ruleti (ID: 23193) *A01, A07	25	1.56	2.38	6.42	53.28
KOPĀ:	312	10.89	7.36	60.54	351.97

Pusdienas	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Svaigu kāpostu un dārzeņu zupa (ID: 16658)	200	2.10	3.88	12.33	92.67
Skābs krējums 25% (ID: 22316) *A07	40	0.62	10.00	1.44	98.26
Rudzu maize (ID: 16705) *A01	30	1.82	0.36	12.26	59.52
Biezpiena krēms (ID: 17226) *A07	100	11.62	6.26	2.78	113.92
Ogu sulas ķīselis (ID: 17227)	150	1.73	0.15	20.45	90.12
KOPĀ:	520	17.89	20.66	49.26	454.48

Launags	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Cepeškrāsni cepti kartupeļi (ID: 16618)	200	3.65	5.84	29.74	186.10
Vitamīnu mērce (ID: 21509) *A07	4	0.13	0.29	0.15	3.75
piena cīsiņi (ID: 17220) *A07	60	4.68	6.48	1.08	81.36
KOPĀ:	264	8.45	12.61	30.97	271.21

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
1096.00	12 - 28 37.23	16 - 29 40.63	55 - 113 140.77	490 - 750 1077.66	< 2 0.61	< 10 11.49

Sastādīja: _____ (Daiga Karnīte)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 23.04.2024.

5.-9. klase - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Auzu pārslu biezputra ar ievārījumu (ID: 17263) *A01, A07	167	9.33	4.98	54.12	298.69
Zāļu tēja (ID: 16681)	120				
Sviestmaize ar vistas gaļas rulleti (ID: 23193) *A01, A07	25	1.56	2.38	6.42	53.28
KOPĀ:	312	10.89	7.36	60.54	351.97

Pusdienas	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Svaigu kāpostu un dārzeņu zupa (ID: 16658)	250	2.62	4.85	15.42	115.84
Skābs krējums 25% (ID: 22316) *A07	40	0.62	10.00	1.44	98.26
Rudzu maize (ID: 16705) *A01	30	1.82	0.36	12.26	59.52
Biezpiena krēms (ID: 17226) *A07	100	11.62	6.26	2.78	113.92
Ogu sulas ķīselis (ID: 17227)	150	1.73	0.15	20.45	90.12
KOPĀ:	570	18.41	21.63	52.34	477.65

Launags	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Cepeškrāsni cepti kartupeļi (ID: 16618)	220	4.01	6.42	32.71	204.71
Vitamīnu mērce (ID: 21509) *A07	4	0.13	0.29	0.15	3.75
piena cīsiņi (ID: 17220) *A07	60	4.68	6.48	1.08	81.36
KOPĀ:	284	8.82	13.19	33.95	289.82

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
1166.00	18 - 36 38.12	23 - 37 42.18	79 - 144 146.83	700 - 960 1119.44	< 2 0.71	< 10 11.49

Sastādīja: _____ (Daiga Karnīte)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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