

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 23.04.2025.

1-2.g.v. - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Miežu pārslu putra	*A01, A07	130	1.34	0.67	6.32	36.66
Ievārījums		20			7.80	31.19
Graudu maize ar sviestu un tomātu	*A01, A07	30	1.64	2.74	6.51	57.24
Miežu kafija IECIENĪTĀ		80	2.02	0.54	2.82	24.21
KOPĀ:		260	5.00	3.95	23.45	149.30

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Cūkgaļas plov, *	A07	150	7.85	5.71	13.11	135.27
Skābs krējums 25%	A07	30	0.47	7.50	1.08	73.69
Kefīrs 2,5%	A07	80	2.24	2.00	3.28	40.08
Biešu salāti		50	0.91	2.98	5.09	50.82
Dzērveņu uzputenis	*A01	80	1.02	0.12	10.15	45.74
Skolas piens 2,5%	*A07	80	2.56	2.00	3.76	43.28
Ūdens ar citronu		80	0.01		0.03	0.20
KOPĀ:		550	15.06	20.32	36.50	389.08

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Piena zupa ar burtiņu makaroniem	*A01, A07	150	7.02	3.02	23.33	148.59
Graudu maize ar sviestu un desu	*A01, A07	20	1.11	1.53	4.31	35.41
KOPĀ:		170	8.13	4.54	27.64	183.99

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
980.00	18 - 30 28.19	24 - 36 28.81	81 - 120 87.59	720 - 800 722.37	< 2 0.33	< 11 5.75

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 23.04.2025.

3-6 g.v. - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Miežu pārslu putra	*A01, A07	150	1.54	0.77	7.29	42.30
Ievārījums		20			7.80	31.19
Graudu maize ar sviestu un tomātu	*A01, A07	30	1.64	2.74	6.51	57.24
Miežu kafija IECIENĪTĀ		100	2.53	0.67	3.52	30.26
KOPĀ:		300	5.71	4.19	25.12	160.99

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Cūkgaļas plov,		180	9.42	6.86	15.73	162.32
Skābs krējums 25%	*A07	30	0.47	7.50	1.08	73.69
Kefīrs 2,5%	*A07	100	2.80	2.50	4.10	50.10
Biešu salāti		75	1.37	4.47	7.63	76.22
Dzērveņu uzputenis	*A01	100	1.27	0.15	12.69	57.17
Skolas piens 2,5%	*A07	100	3.20	2.50	4.70	54.10
Ūdens ar citronu		80	0.01		0.03	0.20
KOPĀ:		665	18.54	23.98	45.96	473.81

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Piena zupa ar burtiņu makaroniem	*A01, A07	200	9.36	4.03	31.11	198.12
Graudu maize ar sviestu un desu	*A01, A07	30	1.67	2.29	6.47	53.11
KOPĀ:		230	11.03	6.31	37.57	251.22

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
1195.00	22 - 44 35.28	29 - 52 34.48	97 - 176 108.66	860 - 1170 886.03	< 2 0.43	< 11 7.20

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 23.04.2025.

1.-4. klase - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Miežu pārslu putra	*A01, A07	130	1.34	0.67	6.32	36.66
Ievārījums		20			7.80	31.19
Graudu maize ar sviestu un tomātu	*A01, A07	30	1.64	2.74	6.51	57.24
Miežu kafija IECIENĪTĀ		80	2.02	0.54	2.82	24.21
KOPĀ:		260	5.00	3.95	23.45	149.30

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Cūkgaļas plov,		250	13.09	9.52	21.85	225.45
Skābs krējums 25%	*A07	50	0.78	12.50	1.80	122.82
Kefīrs 2,5%	*A07	180	5.04	4.50	7.38	90.18
Biešu salāti		120	2.19	7.15	12.20	121.96
Dzērveņu uzputenis	*A01	120	1.53	0.18	15.22	68.61
Skolas piens 2,5%	*A07	100	3.20	2.50	4.70	54.10
Ūdens ar citronu		80	0.01		0.03	0.20
KOPĀ:		900	25.84	36.36	63.19	683.32

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Piena zupa ar burtiņu makaroniem	*A01, A07	150	7.02	3.02	23.33	148.59
Graudu maize ar sviestu un desu	*A01, A07	20	1.11	1.53	4.31	35.41
KOPĀ:		170	8.13	4.54	27.64	183.99

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
1330.00	12 - 28 38.97	16 - 29 44.85	55 - 113 114.28	490 - 750 1016.61	< 2 0.49	< 10 7.86

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 23.04.2025.

5.-9. klase - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Miežu pārslu putra	*A01, A07	130	1.34	0.67	6.32	36.66
Ievārījums		20			7.80	31.19
Graudu maize ar sviestu un tomātu	*A01, A07	30	1.64	2.74	6.51	57.24
Miežu kafija IECIENĪTĀ		80	2.02	0.54	2.82	24.21
KOPĀ:		260	5.00	3.95	23.45	149.30

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Cūkgaļas plovš,		320	16.75	12.19	27.97	288.57
Skābs krējums 25%	*A07	50	0.78	12.50	1.80	122.82
Kefīrs 2,5%	*A07	200	5.60	5.00	8.20	100.20
Biešu salāti		180	3.29	10.73	18.31	182.94
Dzērveņu uzputenis	*A01	180	2.29	0.27	22.83	102.91
Skolas piens 2,5%	*A07	120	3.84	3.00	5.64	64.92
Ūdens ar citronu		100	0.01		0.04	0.25
KOPĀ:		1150	32.56	43.69	84.79	862.61

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Piena zupa ar burtiņu makaroniem	*A01, A07	150	7.02	3.02	23.33	148.59
Graudu maize ar sviestu un desu	*A01, A07	20	1.11	1.53	4.31	35.41
KOPĀ:		170	8.13	4.54	27.64	183.99

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
1580.00	18 - 36 45.70	23 - 37 52.18	79 - 144 135.88	700 - 960 1195.91	< 2 0.61	< 10 11.01

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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