

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 23.07.2024.

1-2.g.v. - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Olu kultenis (ID: 17262)	*A03, A07	120	4.38	3.13	6.28	70.86
Graudu maize ar sviestu un tomātu (ID: 18723)	*A01, A07	40	2.19	3.65	8.68	76.32
Kakao (ID: 16787)	*A07	80	2.17	1.36	5.11	41.38
	KOPĀ:	240	8.74	8.15	20.07	188.56

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biešu zupa ar kāpostiem (ID: 16799)	*A07	120	1.14	1.99	7.03	50.59
Skābs krējums 25% (ID: 22316)	*A07	30	0.47	7.50	1.08	73.69
Rudzu maize (ID: 16705)	*A01	30	1.82	0.36	12.26	59.52
Ogu uzpūtenis (ID: 17239)	*A01	130	1.59	0.13	13.24	60.48
Piens 2,5% (ID: 16676)	*A07	100	3.20	2.50	4.70	54.10
Dzeramais ūdens ar apelsīnu (ID: 16683)		100	0.04		0.56	2.43
	KOPĀ:	510	8.25	12.49	38.86	300.82

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biezpiena plāceņi (ID: 17254)	*A01, A03, A07	75	10.75	6.39	5.26	121.54
Ievārījums (ID: 16734)		40			15.60	62.38
Piens 2,5% (ID: 16676)	*A07	80	2.56	2.00	3.76	43.28
	KOPĀ:	195	13.31	8.39	24.61	227.20

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
945.00	18 - 30 30.30	24 - 36 29.02	81 - 120 83.54	720 - 800 716.58	< 2 0.04	< 11 7.44

Sastādīja: _____ (Daiga Karnīte)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 23.07.2024.

3-6 g.v. - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Olu kultenis (ID: 17262)	*A03, A07	150	5.48	3.92	7.85	88.58
Graudu maize ar sviestu un tomātu (ID: 18723)	*A01, A07	40	2.19	3.65	8.68	76.32
Kakao (ID: 16787)	*A07	120	3.26	2.04	7.66	62.07
KOPĀ:		310	10.92	9.61	24.19	226.97

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biešu zupa ar kāpostiem (ID: 16799)	*A07	180	1.70	2.99	10.54	75.89
Skābs krējums 25% (ID: 22316)	*A07	30	0.47	7.50	1.08	73.69
Rudzu maize (ID: 16705)	*A01	40	2.42	0.48	16.34	79.36
Ogu uzpūtenis (ID: 17239)	*A01	130	1.59	0.13	13.24	60.48
Piens 2,5% (ID: 16676)	*A07	100	3.20	2.50	4.70	54.10
Dzeramais ūdens ar apelsīnu (ID: 16683)		100	0.04		0.56	2.43
KOPĀ:		580	9.42	13.60	46.46	345.95

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biezpiena plāceņi (ID: 17254)	*A01, A03, A07	130	18.63	11.08	9.11	210.68
Ievārījums (ID: 16734)		40			15.60	62.38
Piens 2,5% (ID: 16676)	*A07	120	3.84	3.00	5.64	64.92
KOPĀ:		290	22.47	14.08	30.35	337.98

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

Sastādīja: _____ (Daiga Karnīte)

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
1180.00	22 - 44	29 - 52	97 - 176	860 - 1170	< 2	< 11
	42.83	37.29	101.00	910.90	0.06	9.10
	(Līgija Frīšfelde)					

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