

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 23.09.2026.

1-2.g.v. - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Mannas biezputra ar ievārījumu	*A01, A07	100	4.49	2.22	16.26	102.99
Graudu maize ar svaigu gurķi	*A01, A07	35	3.13	4.54	10.30	94.56
Kakao dzēriens	*A07	50	1.71	1.41	3.60	33.97
KOPĀ:		185	9.33	8.17	30.17	231.52

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Makaroni ar gaļu	*A01	100	10.06	4.85	48.03	276.04
Tomātu mērce SKOLĀM		20	0.58	0.90	0.10	10.86
Ogu uzpūtenis	*A01	80	1.96	0.25	15.80	73.31
Ūdens ar citronu		80	0.01		0.03	0.20
Kefīrs 2,5%	*A07	80	2.24	2.00	3.28	40.08
Skolas piens 2,5%	*A07	80	2.56	2.00	3.76	43.28
KOPĀ:		440	17.41	10.01	71.00	443.77

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Kliju maize ar sieru un desu	*A01, A07	40	3.35	5.44	9.26	99.41
Skolas piens 2,5%	*A07	80	2.56	2.00	3.76	43.28
KOPĀ:		120	5.91	7.44	13.02	142.69

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
745.00	18 - 30 32.65	24 - 36 25.63	81 - 120 114.18	720 - 800 817.98	< 2 0.02	< 11 6.21

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 23.09.2026.

3-6 g.v. - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Mannas biezputra ar ievārījumu	*A01, A07	100	4.49	2.22	16.26	102.99
Graudu maize ar svaigu gurķi	*A01, A07	35	3.13	4.54	10.30	94.56
Kakao dzēriens	*A07	50	1.71	1.41	3.60	33.97
KOPĀ:		185	9.33	8.17	30.17	231.52

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Makaroni ar gaļu	*A01	100	10.06	4.85	48.03	276.04
Tomātu mērce SKOLĀM		20	0.58	0.90	0.10	10.86
Ogu uzpūtenis	*A01	80	1.96	0.25	15.80	73.31
Ūdens ar citronu		80	0.01		0.03	0.20
Kefīrs 2,5%	*A07	80	2.24	2.00	3.28	40.08
Skolas piens 2,5%	*A07	80	2.56	2.00	3.76	43.28
KOPĀ:		440	17.41	10.01	71.00	443.77

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Kliju maize ar sieru un desu	*A01, A07	40	3.35	5.44	9.26	99.41
Skolas piens 2,5%	*A07	80	2.56	2.00	3.76	43.28
KOPĀ:		120	5.91	7.44	13.02	142.69

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
745.00	22 - 44 32.65	29 - 52 25.63	97 - 176 114.18	860 - 1170 817.98	< 2 0.02	< 11 6.21

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 23.09.2026.

1.-4. klase - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Mannas biezputra ar ievārījumu	*A01, A07	100	4.49	2.22	16.26	102.99
Graudu maize ar svaigu gurķi	*A01, A07	35	3.13	4.54	10.30	94.56
Kakao dzēriens	*A07	50	1.71	1.41	3.60	33.97
KOPĀ:		185	9.33	8.17	30.17	231.52

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Makaroni ar gaļu	*A01	100	10.06	4.85	48.03	276.04
Tomātu mērce SKOLĀM		20	0.58	0.90	0.10	10.86
Ogu uzpūtenis	*A01	80	1.96	0.25	15.80	73.31
Ūdens ar citronu		80	0.01		0.03	0.20
Kefīrs 2,5%	*A07	80	2.24	2.00	3.28	40.08
Skolas piens 2,5%	*A07	80	2.56	2.00	3.76	43.28
KOPĀ:		440	17.41	10.01	71.00	443.77

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Kliju maize ar sieru un desu	*A01, A07	40	3.35	5.44	9.26	99.41
Skolas piens 2,5%	*A07	80	2.56	2.00	3.76	43.28
KOPĀ:		120	5.91	7.44	13.02	142.69

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
745.00	12 - 28 32.65	16 - 29 25.63	55 - 113 114.18	490 - 750 817.98	< 2 0.02	< 10 6.21

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 23.09.2026.

5.-9. klase - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Mannas biezputra ar ievārījumu	*A01, A07	100	4.49	2.22	16.26	102.99
Graudu maize ar svaigu gurķi	*A01, A07	35	3.13	4.54	10.30	94.56
Kakao dzēriens	*A07	50	1.71	1.41	3.60	33.97
KOPĀ:		185	9.33	8.17	30.17	231.52

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Makaroni ar gaļu	*A01	100	10.06	4.85	48.03	276.04
Tomātu mērce SKOLĀM		20	0.58	0.90	0.10	10.86
Ogu uzpūtenis	*A01	80	1.96	0.25	15.80	73.31
Ūdens ar citronu		80	0.01		0.03	0.20
Kefīrs 2,5%	*A07	80	2.24	2.00	3.28	40.08
Skolas piens 2,5%	*A07	80	2.56	2.00	3.76	43.28
KOPĀ:		440	17.41	10.01	71.00	443.77

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Kliju maize ar sieru un desu	*A01, A07	40	3.35	5.44	9.26	99.41
Skolas piens 2,5%	*A07	80	2.56	2.00	3.76	43.28
KOPĀ:		120	5.91	7.44	13.02	142.69

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
745.00	18 - 36 32.65	23 - 37 25.63	79 - 144 114.18	700 - 960 817.98	< 2 0.02	< 10 6.21

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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