

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 23.10.2025.

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	*A01, A07	90	5.03	2.69	29.17	160.97
Zāļu tēja		80				
Graudu maize ar sviestu un sieru	*A01, A07	20	2.93	4.03	4.84	67.35
KOPĀ:		190	7.96	6.72	34.00	228.32

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biešu zupa ar kāpostiem	*A07	80	0.76	1.33	4.68	33.73
Tex-mex mērce	*A07	30	2.75	4.01	0.50	49.11
Vārīti rīsi	*A01	80	1.58	0.18	19.65	86.58
Kefīrs 2,5%	*A07	80	2.24	2.00	3.28	40.08
Burkānu salāti ar eļļu		50	0.29	2.48	2.67	34.10
Dzērmais ūdens ar dzērvenēm		80	0.02	0.01	0.23	1.09
Skābs krējums 25%	*A07	20	0.31	5.00	0.72	49.13
Rudzu maize	*A01	30	1.82	0.36	12.26	59.52
KOPĀ:		450	9.77	15.37	43.99	353.34

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biezās pankūkas ar ievārījumu	*A01, A03, A07	80	5.10	3.37	26.63	157.27
Skolas piens 2,5%	*A07	80	2.56	2.00	3.76	43.28
KOPĀ:		160	7.66	5.37	30.39	200.55

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
	18 - 30	24 - 36	81 - 120	720 - 800	< 2	< 11
800.00	25.39	27.46	108.38	782.21	0.24	3.76

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 23.10.2025.

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	*A01, A07	110	6.15	3.28	35.65	196.74
Zāļu tēja		80				
Graudu maize ar sviestu un sieru	*A01, A07	20	2.93	4.03	4.84	67.35
KOPĀ:		210	9.08	7.31	40.49	264.09

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biešu zupa ar kāpostiem	*A07	110	1.04	1.83	6.44	46.38
Tex-mex mērce	*A07	50	4.59	6.69	0.83	81.86
Vārīti rīsi	*A01	100	1.98	0.23	24.57	108.23
Kefīrs 2,5%	*A07	80	2.24	2.00	3.28	40.08
Burkānu salāti ar eļļu		50	0.29	2.48	2.67	34.10
Dzeraimais ūdens ar dzērvenēm		80	0.02	0.01	0.23	1.09
Skābs krējums 25%	*A07	20	0.31	5.00	0.72	49.13
Rudzu maize	*A01	30	1.82	0.36	12.26	59.52
KOPĀ:		520	12.28	18.59	50.99	420.37

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biezās pankūkas ar ievārījumu	*A01, A03, A07	100	6.37	4.22	33.29	196.59
Skolas piens 2,5%	*A07	80	2.56	2.00	3.76	43.28
KOPĀ:		180	8.93	6.22	37.05	239.87

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
910.00	22 - 44 30.30	29 - 52 32.12	97 - 176 128.52	860 - 1170 924.34	< 2 0.31	< 11 4.61

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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