

# Valmieras Zaļā skola

## Ēdienkarte - 23.12.2025.

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 | 100             | 5.59 | 2.98  | 32.41 | 178.86 |
| Augļu tēja                          |           | 80              |      |       |       |        |
| Graudu maize ar sviestu un tomātu   | *A01, A07 | 35              | 1.91 | 3.19  | 7.59  | 66.78  |
| KOPĀ:                               |           | 215             | 7.50 | 6.18  | 40.00 | 245.64 |

| Pusdienas                           |           | Svars (+/- 10%) | Olb.  | Tauki | Ogļh. | kcal   |
|-------------------------------------|-----------|-----------------|-------|-------|-------|--------|
| Kartupeļi vārīti                    |           | 100             | 0.96  | 0.05  | 7.64  | 34.87  |
| Maltās gaļas mērce                  | *A01, A07 | 50              | 8.55  | 5.10  | 0.20  | 80.85  |
| Gurķu salāti                        | *A07      | 50              | 0.41  | 1.46  | 0.84  | 18.17  |
| Dzeramais ūdens ar ingveru un laimu |           | 80              | 0.01  |       | 0.12  | 0.57   |
| Biezpiena cepumu krēms              | *A07      | 60              | 3.93  | 3.38  | 5.89  | 69.65  |
| KOPĀ:                               |           | 340             | 13.85 | 10.00 | 14.68 | 204.11 |

| Launags                      |                | Svars (+/- 10%) | Olb. | Tauki | Ogļh. | kcal   |
|------------------------------|----------------|-----------------|------|-------|-------|--------|
| Piena zupa ar nūdelēm.       | *A01, A03, A07 | 100             | 4.45 | 2.70  | 13.35 | 95.49  |
| Sviestmaize ar zivs konservu | *A01, A07      | 35              | 3.15 | 7.69  | 12.11 | 130.28 |
| Mandarīni, svaigi            |                | 120             | 0.96 | 0.36  | 9.72  | 45.96  |
| KOPĀ:                        |                | 255             | 8.56 | 10.75 | 35.18 | 271.72 |

\*var saturēt norādītās grupas alergēnus

| KOPĀ DIENĀ |                  |                  |                   |                     |             |              |
|------------|------------------|------------------|-------------------|---------------------|-------------|--------------|
| Svars      | Olbaltumvielas   | Tauki            | Ogļhidrāti        | kcal                | Sāls        | Cukurs       |
| 810.00     | 18 - 30<br>29.92 | 24 - 36<br>26.93 | 81 - 120<br>89.86 | 720 - 800<br>721.47 | < 2<br>0.42 | < 11<br>4.28 |

Sastādīja: \_\_\_\_\_ (Silvija Usāne)

Apstiprinu: \_\_\_\_\_ (Ligija Frišfelde)

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

# Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 23.12.2025.

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 | 100             | 5.59        | 2.98        | 32.41        | 178.86        |
| Augļu tēja                          |           | 80              |             |             |              |               |
| Graudu maize ar sviestu un tomātu   | *A01, A07 | 35              | 1.91        | 3.19        | 7.59         | 66.78         |
| <b>KOPĀ:</b>                        |           | <b>215</b>      | <b>7.50</b> | <b>6.18</b> | <b>40.00</b> | <b>245.64</b> |

| Pusdienas                           |           | Svars (+/- 10%) | Olb.         | Tauki        | Ogļh.        | kcal          |
|-------------------------------------|-----------|-----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Kartupeļi vārīti                    |           | 120             | 1.15         | 0.06         | 9.17         | 41.85         |
| Maltās gaļas mērce                  | *A01, A07 | 70              | 11.97        | 7.13         | 0.28         | 113.19        |
| Gurķu salāti                        | *A07      | 50              | 0.41         | 1.46         | 0.84         | 18.17         |
| Dzeramais ūdens ar ingveru un laimu |           | 80              | 0.01         |              | 0.12         | 0.57          |
| Biezpiena cepumu krēms              | *A07      | 120             | 7.86         | 6.75         | 11.77        | 139.29        |
| <b>KOPĀ:</b>                        |           | <b>440</b>      | <b>21.39</b> | <b>15.42</b> | <b>22.18</b> | <b>313.07</b> |

| Launags                      |                | Svars (+/- 10%) | Olb.        | Tauki        | Ogļh.        | kcal          |
|------------------------------|----------------|-----------------|-------------|--------------|--------------|---------------|
| Piena zupa ar nūdelēm.       | *A01, A03, A07 | 100             | 4.45        | 2.70         | 13.35        | 95.49         |
| Sviestmaize ar zivs konservu | *A01, A07      | 45              | 4.05        | 9.89         | 15.57        | 167.50        |
| Mandarīni, svaigi            |                | 120             | 0.96        | 0.36         | 9.72         | 45.96         |
| <b>KOPĀ:</b>                 |                | <b>265</b>      | <b>9.46</b> | <b>12.95</b> | <b>38.64</b> | <b>308.95</b> |

\*var saturēt norādītās grupas alergēnus

| KOPĀ DIENĀ |                  |                  |                    |                      |             |              |
|------------|------------------|------------------|--------------------|----------------------|-------------|--------------|
| Svars      | Olbaltumvielas   | Tauki            | Ogļhidrāti         | kcal                 | Sāls        | Cukurs       |
| 920.00     | 22 - 44<br>38.35 | 29 - 52<br>34.55 | 97 - 176<br>100.82 | 860 - 1170<br>867.65 | < 2<br>0.43 | < 11<br>4.35 |

Sastādīja: \_\_\_\_\_ (Silvija Usāne)

Apstiprinu: \_\_\_\_\_ (Ligija Frišfelde)

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