

# Valmieras Zaļā skola

## Ēdienkarte - 24.02.2026.

1-2.g.v. - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

| Brokastis                                     |      | Svars (+/- 10%) | Olb. | Tauki | Ogļh. | kcal   |
|-----------------------------------------------|------|-----------------|------|-------|-------|--------|
| Vārīta ola ar zaļajiem zirņiem, svaigu gurķi, | *A03 | 50              | 5.37 | 3.36  | 1.06  | 56.02  |
| Saldskābmaize                                 |      | 30              | 1.62 | 0.36  | 17.67 | 80.40  |
| Kumelīšu tēja                                 |      | 50              |      |       |       |        |
| KOPĀ:                                         |      | 130             | 6.99 | 3.72  | 18.73 | 136.42 |

| Pusdienas                        |           | Svars (+/- 10%) | Olb.  | Tauki | Ogļh. | kcal   |
|----------------------------------|-----------|-----------------|-------|-------|-------|--------|
| Dārzenu sautējums ar vistas gaļu | *A07      | 100             | 6.13  | 3.35  | 3.95  | 70.43  |
| Skābs krējums 25%                | *A07      | 20              | 0.31  | 5.00  | 0.72  | 49.13  |
| Saldskābmaize                    |           | 30              | 1.62  | 0.36  | 17.67 | 80.40  |
| Dzērveņu ķīselis.                |           | 80              | 0.43  | 0.06  | 7.07  | 30.54  |
| Dundagas krēms                   | *A01, A07 | 50              | 1.56  | 3.86  | 6.78  | 68.07  |
| Ūdens ar citronu                 |           | 80              | 0.01  |       | 0.03  | 0.20   |
| Kefīrs 2,5%                      | *A07      | 20              | 0.56  | 0.50  | 0.82  | 10.02  |
| Marinēti gurķi                   | *A09, A10 | 50              | 0.15  | 0.05  | 1.15  | 5.65   |
| KOPĀ:                            |           | 430             | 10.77 | 13.18 | 38.19 | 314.44 |

| Launags                |           | Svars (+/- 10%) | Olb.  | Tauki | Ogļh. | kcal   |
|------------------------|-----------|-----------------|-------|-------|-------|--------|
| Biezpiens ar krējumu   | *A07      | 32 / 8          | 5.56  | 4.45  | 0.91  | 65.90  |
| Vārīti piena cīsiņi    | *A07      | 30              | 2.34  | 3.24  | 0.54  | 40.68  |
| Svaigs ābols           |           | 200             | 0.40  | 0.20  | 15.40 | 65.00  |
| Rudzu maize ar sviestu | *A01, A07 | 35              | 1.76  | 6.04  | 11.51 | 107.46 |
| KOPĀ:                  |           | 305             | 10.06 | 13.93 | 28.36 | 279.04 |

\*var saturēt norādītās grupas alergēnus

| KOPĀ DIENĀ |                  |                  |                   |                     |             |              |
|------------|------------------|------------------|-------------------|---------------------|-------------|--------------|
| Svars      | Olbaltumvielas   | Tauki            | Ogļhidrāti        | kcal                | Sāls        | Cukurs       |
| 865.00     | 18 - 30<br>27.82 | 24 - 36<br>30.83 | 81 - 120<br>85.29 | 720 - 800<br>729.90 | < 2<br>0.07 | < 11<br>3.69 |

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

Ēdienkarte sagatavota programmā "Jenots". Ēdienkarte apskatāma tiešsaistē vietnē [jenots.net](http://jenots.net)

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 24.02.2026.

3-6 g.v. - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

| Brokastis                                     |      | Svars (+/- 10%) | Olb.  | Tauki | Ogļh. | kcal   |
|-----------------------------------------------|------|-----------------|-------|-------|-------|--------|
| Vārīta ola ar zaļajiem zirņiem, svaigu gurķi, | *A03 | 80              | 8.59  | 5.38  | 1.70  | 89.64  |
| Saldskābmaize                                 |      | 30              | 1.62  | 0.36  | 17.67 | 80.40  |
| Kumelīšu tēja                                 |      | 100             |       |       |       |        |
| KOPĀ:                                         |      | 210             | 10.21 | 5.74  | 19.37 | 170.04 |

| Pusdienas                        |           | Svars (+/- 10%) | Olb.  | Tauki | Ogļh. | kcal   |
|----------------------------------|-----------|-----------------|-------|-------|-------|--------|
| Dārzenu sautējums ar vistas gaļu | *A07      | 120             | 7.35  | 4.02  | 4.74  | 84.52  |
| Skābs krējums 25%                | *A07      | 20              | 0.31  | 5.00  | 0.72  | 49.13  |
| Saldskābmaize                    |           | 30              | 1.62  | 0.36  | 17.67 | 80.40  |
| Dzērveņu ķīselis.                |           | 100             | 0.54  | 0.08  | 8.84  | 38.18  |
| Dundagas krēms                   | *A01, A07 | 100             | 3.12  | 7.71  | 13.56 | 136.14 |
| Ūdens ar citronu                 |           | 80              | 0.01  |       | 0.03  | 0.20   |
| Kefīrs 2,5%                      | *A07      | 100             | 2.80  | 2.50  | 4.10  | 50.10  |
| Marinēti gurķi                   | *A09, A10 | 50              | 0.15  | 0.05  | 1.15  | 5.65   |
| KOPĀ:                            |           | 600             | 15.91 | 19.72 | 50.81 | 444.31 |

| Launags                |           | Svars (+/- 10%) | Olb.  | Tauki | Ogļh. | kcal   |
|------------------------|-----------|-----------------|-------|-------|-------|--------|
| Biezpiens ar krējumu   | *A07      | 32 / 8          | 5.56  | 4.45  | 0.91  | 65.90  |
| Vārīti piena cīsiņi    | *A07      | 30              | 2.34  | 3.24  | 0.54  | 40.68  |
| Svaigs ābols           |           | 200             | 0.40  | 0.20  | 15.40 | 65.00  |
| Rudzu maize ar sviestu | *A01, A07 | 35              | 1.76  | 6.04  | 11.51 | 107.46 |
| KOPĀ:                  |           | 305             | 10.06 | 13.93 | 28.36 | 279.04 |

\*var saturēt norādītās grupas alergēnus

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

Ēdienkarte sagatavota programmā "Jenots". Ēdienkarte apskatāma tiešsaistē vietnē [jenots.net](http://jenots.net)

| KOPĀ DIENĀ |                  |                  |                   |                      |             |              |
|------------|------------------|------------------|-------------------|----------------------|-------------|--------------|
| Svars      | Olbaltumvielas   | Tauki            | Ogļhidrāti        | kcal                 | Sāls        | Cukurs       |
| 1115.00    | 22 - 44<br>36.18 | 29 - 52<br>39.39 | 97 - 176<br>98.54 | 860 - 1170<br>893.39 | < 2<br>0.10 | < 11<br>5.89 |

# Valmieras Zaļā skola

## Ēdienkarte - 24.02.2026.

1.-4. klase - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

| Brokastis                                     |      | Svars (+/- 10%) | Olb.        | Tauki       | Ogļh.        | kcal          |
|-----------------------------------------------|------|-----------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| Vārīta ola ar zaļajiem zirņiem, svaigu gurķi, | *A03 | 35              | 3.76        | 2.36        | 0.75         | 39.22         |
| Saldskābmaize                                 |      | 30              | 1.62        | 0.36        | 17.67        | 80.40         |
| Kumelīšu tēja                                 |      | 50              |             |             |              |               |
| <b>KOPĀ:</b>                                  |      | <b>115</b>      | <b>5.38</b> | <b>2.72</b> | <b>18.42</b> | <b>119.62</b> |

| Pusdienas                        |           | Svars (+/- 10%) | Olb.        | Tauki       | Ogļh.        | kcal          |
|----------------------------------|-----------|-----------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| Dārzenu sautējums ar vistas gaļu | *A07      | 80              | 4.90        | 2.68        | 3.16         | 56.34         |
| Skābs krējums 25%                | *A07      | 10              | 0.16        | 2.50        | 0.36         | 24.56         |
| Saldskābmaize                    |           | 30              | 1.62        | 0.36        | 17.67        | 80.40         |
| Dzērveņu ķīselis.                |           | 80              | 0.43        | 0.06        | 7.07         | 30.54         |
| Dundagas krēms                   | *A01, A07 | 30              | 0.94        | 2.31        | 4.07         | 40.84         |
| Ūdens ar citronu                 |           | 80              | 0.01        |             | 0.03         | 0.20          |
| Kefīrs 2,5%                      | *A07      | 20              | 0.56        | 0.50        | 0.82         | 10.02         |
| Marinēti gurķi                   | *A09, A10 | 50              | 0.15        | 0.05        | 1.15         | 5.65          |
| <b>KOPĀ:</b>                     |           | <b>380</b>      | <b>8.76</b> | <b>8.46</b> | <b>34.33</b> | <b>248.56</b> |

| Launags                |           | Svars (+/- 10%) | Olb.         | Tauki        | Ogļh.        | kcal          |
|------------------------|-----------|-----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Biezpiens ar krējumu   | *A07      | 32 / 8          | 5.56         | 4.45         | 0.91         | 65.90         |
| Vārīti piena cīsiņi    | *A07      | 30              | 2.34         | 3.24         | 0.54         | 40.68         |
| Svaigs ābols           |           | 200             | 0.40         | 0.20         | 15.40        | 65.00         |
| Rudzu maize ar sviestu | *A01, A07 | 35              | 1.76         | 6.04         | 11.51        | 107.46        |
| <b>KOPĀ:</b>           |           | <b>305</b>      | <b>10.06</b> | <b>13.93</b> | <b>28.36</b> | <b>279.04</b> |

\*var saturēt norādītās grupas alergēnus

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

Ēdienkarte sagatavota programmā "Jenots". Ēdienkarte apskatāma tiešsaistē vietnē [jenots.net](http://jenots.net)

| KOPĀ DIENĀ |                  |                  |                   |                     |             |              |
|------------|------------------|------------------|-------------------|---------------------|-------------|--------------|
| Svars      | Olbaltumvielas   | Tauki            | Ogļhidrāti        | kcal                | Sāls        | Cukurs       |
| 800.00     | 12 - 28<br>24.20 | 16 - 29<br>25.11 | 55 - 113<br>81.11 | 490 - 750<br>647.22 | < 2<br>0.05 | < 10<br>3.02 |

# Valmieras Zaļā skola

## Ēdienkarte - 24.02.2026.

5.-9. klase - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

| Brokastis                                     |      | Svars (+/- 10%) | Olb.        | Tauki       | Ogļh.        | kcal          |
|-----------------------------------------------|------|-----------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| Vārīta ola ar zaļajiem zirņiem, svaigu gurķi, | *A03 | 50              | 5.37        | 3.36        | 1.06         | 56.02         |
| Saldskābmaize                                 |      | 30              | 1.62        | 0.36        | 17.67        | 80.40         |
| Kumelīšu tēja                                 |      | 50              |             |             |              |               |
| <b>KOPĀ:</b>                                  |      | <b>130</b>      | <b>6.99</b> | <b>3.72</b> | <b>18.73</b> | <b>136.42</b> |

| Pusdienas                        |           | Svars (+/- 10%) | Olb.         | Tauki        | Ogļh.        | kcal          |
|----------------------------------|-----------|-----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Dārzeņu sautējums ar vistas gaļu | *A07      | 100             | 6.13         | 3.35         | 3.95         | 70.43         |
| Skābs krējums 25%                | *A07      | 20              | 0.31         | 5.00         | 0.72         | 49.13         |
| Saldskābmaize                    |           | 30              | 1.62         | 0.36         | 17.67        | 80.40         |
| Dzērveņu ķīselis.                |           | 80              | 0.43         | 0.06         | 7.07         | 30.54         |
| Dundagas krēms                   | *A01, A07 | 50              | 1.56         | 3.86         | 6.78         | 68.07         |
| Ūdens ar citronu                 |           | 80              | 0.01         |              | 0.03         | 0.20          |
| Kefīrs 2,5%                      | *A07      | 20              | 0.56         | 0.50         | 0.82         | 10.02         |
| Marinēti gurķi                   | *A09, A10 | 50              | 0.15         | 0.05         | 1.15         | 5.65          |
| <b>KOPĀ:</b>                     |           | <b>430</b>      | <b>10.77</b> | <b>13.18</b> | <b>38.19</b> | <b>314.44</b> |

| Launags                |           | Svars (+/- 10%) | Olb.         | Tauki        | Ogļh.        | kcal          |
|------------------------|-----------|-----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Biezpiens ar krējumu   | *A07      | 32 / 8          | 5.56         | 4.45         | 0.91         | 65.90         |
| Vārīti piena cīsiņi    | *A07      | 30              | 2.34         | 3.24         | 0.54         | 40.68         |
| Svaigs ābols           |           | 200             | 0.40         | 0.20         | 15.40        | 65.00         |
| Rudzu maize ar sviestu | *A01, A07 | 35              | 1.76         | 6.04         | 11.51        | 107.46        |
| <b>KOPĀ:</b>           |           | <b>305</b>      | <b>10.06</b> | <b>13.93</b> | <b>28.36</b> | <b>279.04</b> |

\*var saturēt norādītās grupas alergēnus

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

Ēdienkarte sagatavota programmā "Jenots". Ēdienkarte apskatāma tiešsaistē vietnē [jenots.net](http://jenots.net)

| KOPĀ DIENĀ |                  |                  |                   |                     |             |              |
|------------|------------------|------------------|-------------------|---------------------|-------------|--------------|
| Svars      | Olbaltumvielas   | Tauki            | Ogļhidrāti        | kcal                | Sāls        | Cukurs       |
| 865.00     | 18 - 36<br>27.82 | 23 - 37<br>30.83 | 79 - 144<br>85.29 | 700 - 960<br>729.90 | < 2<br>0.07 | < 10<br>3.69 |