

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 24.03.2023.

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	100	3.65	2.61	5.23	59.05
Kakao (ID: 16787)	*A07	80	2.17	1.36	5.11	41.38
Graudu maize ar svaigu gurķi (ID: 16706)	*A01, A07	20	1.79	2.59	5.89	54.03
	KOPĀ:	200	7.61	6.57	16.23	154.46

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Pupiņu zupa (ID: 16932)	*A07	150	5.84	6.10	11.73	125.16
Skābais krējums 20% (ID: 16732)	*A07	30	0.78	5.88	1.02	60.12
Rudzu maize (ID: 16705)	*A01	30	1.82	0.36	12.26	59.52
Ogu sulas ķīselis (ID: 17227)		80	0.84	0.08	16.67	70.72
Mannas biezputra (ID: 23313)	*A01, A07	90	4.36	1.84	18.68	108.73
	KOPĀ:	380	13.64	14.25	60.36	424.25

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Piens 2,5% (ID: 16676)	*A07	80	2.56	2.00	3.76	43.28
Raugu pankūkas. (ID: 23307)	*A01, A03	50	3.44	2.79	21.84	126.20
Ievārījums (ID: 16734)		20			7.80	31.19
	KOPĀ:	150	6.00	4.79	33.40	200.67

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ				
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal
	18 - 30	24 - 36	81 - 120	720 - 800
730.00	27.25	25.61	109.98	779.38

Sastādīja: _____ (Daiga Karnīte)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 24.03.2023.

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	100	3.65	2.61	5.23	59.05
Kakao (ID: 16787)	*A07	80	2.17	1.36	5.11	41.38
Graudu maize ar svaigu gurķi (ID: 16706)	*A01, A07	20	1.79	2.59	5.89	54.03
	KOPĀ:	200	7.61	6.57	16.23	154.46

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Pupiņu zupa (ID: 16932)	*A07	180	7.01	7.32	14.08	150.19
Skābais krējums 20% (ID: 16732)	*A07	30	0.78	5.88	1.02	60.12
Rudzu maize (ID: 16705)	*A01	30	1.82	0.36	12.26	59.52
Ogu sulas ķīselis (ID: 17227)		70	0.74	0.07	14.58	61.88
Mannas biezputra (ID: 23313)	*A01, A07	90	4.36	1.84	18.68	108.73
	KOPĀ:	400	14.70	15.46	60.62	440.44

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Piens 2,5% (ID: 16676)	*A07	80	2.56	2.00	3.76	43.28
Raugu pankūkas. (ID: 23307)	*A01, A03	95	6.53	5.30	41.49	239.78
Ievārījums (ID: 16734)		20			7.80	31.19
	KOPĀ:	195	9.09	7.30	53.05	314.25

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ				
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal
	22 - 44	29 - 52	97 - 176	860 - 1170
795.00	31.40	29.33	129.90	909.16

Sastādīja: _____ (Daiga Karnīte)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 24.03.2023.

1.-4. klase - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Olu kultenis (ID: 17262)	*A03, A07	100	3.65	2.61	5.23	59.05
Kakao (ID: 16787)	*A07	80	2.17	1.36	5.11	41.38
Graudu maize ar svaigu gurķi (ID: 16706)	*A01, A07	20	1.79	2.59	5.89	54.03
	KOPĀ:	200	7.61	6.57	16.23	154.46

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Pupiņu zupa (ID: 16932)	*A07	180	7.01	7.32	14.08	150.19
Skābais krējums 20% (ID: 16732)	*A07	30	0.78	5.88	1.02	60.12
Rudzu maize (ID: 16705)	*A01	30	1.82	0.36	12.26	59.52
Ogu sulas ķīselis (ID: 17227)		100	1.06	0.09	20.83	88.41
Mannas biezputra (ID: 23313)	*A01, A07	90	4.36	1.84	18.68	108.73
	KOPĀ:	430	15.02	15.49	66.87	466.96

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Piens 2,5% (ID: 16676)	*A07	80	2.56	2.00	3.76	43.28
Raugu pankūkas. (ID: 23307)	*A01, A03	95	6.53	5.30	41.49	239.78
Ievārījums (ID: 16734)		10			3.90	15.60
	KOPĀ:	185	9.09	7.30	49.15	298.66

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ				
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal
815.00	31.72	29.36	132.25	920.08

Sastādīja: _____ (Daiga Karnīte)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 24.03.2023.

5.-9. klase - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Olu kultenis (ID: 17262)	*A03, A07	200	7.30	5.22	10.47	118.10
Kakao (ID: 16787)	*A07	200	5.44	3.40	12.77	103.44
Graudu maize ar svaigu gurķi (ID: 16706)	*A01, A07	20	1.79	2.59	5.89	54.03
	KOPĀ:	420	14.52	11.22	29.13	275.58

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Pupiņu zupa (ID: 16932)	*A07	280	10.90	11.38	21.90	233.63
Skābais krējums 20% (ID: 16732)	*A07	30	0.78	5.88	1.02	60.12
Rudzu maize (ID: 16705)	*A01	30	1.82	0.36	12.26	59.52
Ogu sulas ķīselis (ID: 17227)		150	1.58	0.14	31.25	132.61
Mannas biezputra (ID: 23313)	*A01, A07	90	4.36	1.84	18.68	108.73
	KOPĀ:	580	19.44	19.60	85.10	594.60

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Piens 2,5% (ID: 16676)	*A07	80	2.56	2.00	3.76	43.28
Raugu pankūkas. (ID: 23307)	*A01, A03	95	6.53	5.30	41.49	239.78
Ievārījums (ID: 16734)		10			3.90	15.60
	KOPĀ:	185	9.09	7.30	49.15	298.66

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ				
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal
	18 - 36	23 - 37	79 - 144	700 - 960
1185.00	43.05	38.12	163.38	1168.84

Sastādīja: _____ (Daiga Karnīte)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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