

# Valmieras Zaļā skola

## Ēdienkarte - 24.03.2025.

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 | 105             | 5.87  | 3.13  | 34.03 | 187.80 |
| Zāļu tēja                           |           | 80              |       |       |       |        |
| Graudu maize ar sviestu un sieru    | *A01, A07 | 30              | 4.40  | 6.05  | 7.25  | 101.03 |
| KOPĀ:                               |           | 215             | 10.27 | 9.18  | 41.28 | 288.83 |

| Pusdienas                                                     |           | Svars (+/- 10%) | Olb.  | Tauki | Ogļh. | kcal   |
|---------------------------------------------------------------|-----------|-----------------|-------|-------|-------|--------|
| Vārīti griķi                                                  |           | 80              | 2.20  | 0.87  | 14.92 | 76.37  |
| Maltās gaļas mērce                                            | *A01, A07 | 30              | 5.13  | 3.06  | 0.12  | 48.51  |
| Kefīrs 2,5%                                                   | *A07      | 80              | 2.24  | 2.00  | 3.28  | 40.08  |
| Dzeramais ūdens ar apelsīnu                                   |           | 100             | 0.04  |       | 0.56  | 2.43   |
| Baltā redīsa salāti ar burkāniem, tomātiem un skābo krējumu,. | *A07      | 94              | 0.81  | 2.10  | 3.14  | 34.70  |
| KOPĀ:                                                         |           | 384             | 10.42 | 8.04  | 22.01 | 202.09 |

| Launags                       |                | Svars (+/- 10%) | Olb. | Tauki | Ogļh. | kcal   |
|-------------------------------|----------------|-----------------|------|-------|-------|--------|
| Biezās pankūkas ar ievārījumu | *A01, A03, A07 | 100             | 6.37 | 4.22  | 33.29 | 196.59 |
| 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       |
| 779.00     | 18 - 30<br>29.62 | 24 - 36<br>23.44 | 81 - 120<br>100.34 | 720 - 800<br>730.78 | < 2<br>0.53 | < 11<br>4.45 |

Sastādīja: \_\_\_\_\_ (Daiga Karnīte)

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

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

# Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 24.03.2025.

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        |
| Zāļu tēja                           |           | 120             |             |             |              |               |
| Graudu maize ar sviestu un sieru    | *A01, A07 | 30              | 4.40        | 6.05        | 7.25         | 101.03        |
| <b>KOPĀ:</b>                        |           | <b>250</b>      | <b>9.99</b> | <b>9.03</b> | <b>39.66</b> | <b>279.88</b> |

| Pusdienas                                                     |           | Svars (+/- 10%) | Olb.         | Tauki        | Ogļh.        | kcal          |
|---------------------------------------------------------------|-----------|-----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Vārīti griķi                                                  |           | 130             | 3.58         | 1.42         | 24.24        | 124.10        |
| Maltās gaļas mērce                                            | *A01, A07 | 50              | 8.55         | 5.10         | 0.20         | 80.85         |
| Kefīrs 2,5%                                                   | *A07      | 80              | 2.24         | 2.00         | 3.28         | 40.08         |
| Dzeramais ūdens ar apelsīnu                                   |           | 100             | 0.04         |              | 0.56         | 2.43          |
| Baltā redīsa salāti ar burkāniem, tomātiem un skābo krējumu,. | *A07      | 94              | 0.81         | 2.10         | 3.14         | 34.70         |
| <b>KOPĀ:</b>                                                  |           | <b>454</b>      | <b>15.22</b> | <b>10.62</b> | <b>31.42</b> | <b>282.16</b> |

| Launags                       |                | Svars (+/- 10%) | Olb.         | Tauki       | Ogļh.        | kcal          |
|-------------------------------|----------------|-----------------|--------------|-------------|--------------|---------------|
| Biezās pankūkas ar ievārījumu | *A01, A03, A07 | 150             | 9.55         | 6.33        | 49.93        | 294.89        |
| Piens 2,5%                    | *A07           | 80              | 2.56         | 2.00        | 3.76         | 43.28         |
| <b>KOPĀ:</b>                  |                | <b>230</b>      | <b>12.11</b> | <b>8.33</b> | <b>53.69</b> | <b>338.17</b> |

\*var saturēt norādītās grupas alergēnus

| KOPĀ DIENĀ |                  |                  |                    |                      |             |              |
|------------|------------------|------------------|--------------------|----------------------|-------------|--------------|
| Svars      | Olbaltumvielas   | Tauki            | Ogļhidrāti         | kcal                 | Sāls        | Cukurs       |
| 934.00     | 22 - 44<br>37.32 | 29 - 52<br>27.98 | 97 - 176<br>124.77 | 860 - 1170<br>900.21 | < 2<br>0.61 | < 11<br>4.76 |

Sastādīja: \_\_\_\_\_ (Daiga Karnīte)

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

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

## Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 24.03.2025.

1.-4. klase - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

| Brokastis                           |           | Svars (+/- 10%) | Olb.  | Tauki | Oglh. | kcal   |
|-------------------------------------|-----------|-----------------|-------|-------|-------|--------|
| Auzu pārslu biezputra ar ievārījumu | *A01, A07 | 105             | 5.87  | 3.13  | 34.03 | 187.80 |
| Zāļu tēja                           |           | 80              |       |       |       |        |
| Graudu maize ar sviestu un sieru    | *A01, A07 | 30              | 4.40  | 6.05  | 7.25  | 101.03 |
| KOPĀ:                               |           | 215             | 10.27 | 9.18  | 41.28 | 288.83 |

| Pusdienas                                                     |           | Svars (+/- 10%) | Olb.  | Tauki | Oglh. | kcal   |
|---------------------------------------------------------------|-----------|-----------------|-------|-------|-------|--------|
| Vārīti griķi                                                  |           | 180             | 4.96  | 1.97  | 33.57 | 171.83 |
| Maltās gaļas mērce                                            | *A01, A07 | 120             | 20.51 | 12.23 | 0.48  | 194.04 |
| Kefīrs 2,5%                                                   | *A07      | 100             | 2.80  | 2.50  | 4.10  | 50.10  |
| Dzeramais ūdens ar apelsīnu                                   |           | 100             | 0.04  |       | 0.56  | 2.43   |
| Baltā redīsa salāti ar burkāniem, tomātiem un skābo krējumu,. | *A07      | 100             | 0.86  | 2.23  | 3.34  | 36.91  |
| Āboli                                                         |           | 120             | 0.24  | 0.12  | 9.24  | 39.00  |
| KOPĀ:                                                         |           | 720             | 29.42 | 19.06 | 51.28 | 494.31 |

| Launags                       |                | Svars (+/- 10%) | Olb. | Tauki | Oglh. | kcal   |
|-------------------------------|----------------|-----------------|------|-------|-------|--------|
| Biezās pankūkas ar ievārījumu | *A01, A03, A07 | 100             | 6.37 | 4.22  | 33.29 | 196.59 |
| 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       |
| 1115.00    | 12 - 28<br>48.61 | 16 - 29<br>34.46 | 55 - 113<br>129.61 | 490 - 750<br>1023.01 | < 2<br>0.63 | < 10<br>4.45 |

Sastādīja: \_\_\_\_\_ (Daiga Karnīte)

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

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

# Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 24.03.2025.

5.-9. klase - Valmieras Zaļā skola

*Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta*

| Brokastis                           |           | Svars (+/- 10%) | Olb.         | Tauki        | Ogļh.        | kcal          |
|-------------------------------------|-----------|-----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Auzu pārslu biezputra ar ievārījumu | *A01, A07 | 205             | 11.46        | 6.12         | 66.44        | 366.66        |
| Zāļu tēja                           |           | 80              |              |              |              |               |
| Graudu maize ar sviestu un sieru    | *A01, A07 | 30              | 4.40         | 6.05         | 7.25         | 101.03        |
| <b>KOPĀ:</b>                        |           | <b>315</b>      | <b>15.86</b> | <b>12.16</b> | <b>73.69</b> | <b>467.68</b> |

| Pusdienas                                                     |           | Svars (+/- 10%) | Olb.         | Tauki        | Ogļh.        | kcal          |
|---------------------------------------------------------------|-----------|-----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Vārīti griķi                                                  |           | 330             | 9.10         | 3.61         | 61.54        | 315.03        |
| Maltās gaļas mērce                                            | *A01, A07 | 150             | 25.64        | 15.29        | 0.60         | 242.54        |
| Kefīrs 2,5%                                                   | *A07      | 150             | 4.20         | 3.75         | 6.15         | 75.15         |
| Dzeramais ūdens ar apelsīnu                                   |           | 100             | 0.04         |              | 0.56         | 2.43          |
| Baltā redīsa salāti ar burkāniem, tomātiem un skābo krējumu,. | *A07      | 150             | 1.30         | 3.35         | 5.01         | 55.37         |
| Āboli                                                         |           | 100             | 0.20         | 0.10         | 7.70         | 32.50         |
| <b>KOPĀ:</b>                                                  |           | <b>980</b>      | <b>40.47</b> | <b>26.10</b> | <b>81.55</b> | <b>723.02</b> |

| Launags                       |                | Svars (+/- 10%) | Olb.         | Tauki       | Ogļh.        | kcal          |
|-------------------------------|----------------|-----------------|--------------|-------------|--------------|---------------|
| Biezās pankūkas ar ievārījumu | *A01, A03, A07 | 150             | 9.55         | 6.33        | 49.93        | 294.89        |
| Piens 2,5%                    | *A07           | 80              | 2.56         | 2.00        | 3.76         | 43.28         |
| <b>KOPĀ:</b>                  |                | <b>230</b>      | <b>12.11</b> | <b>8.33</b> | <b>53.69</b> | <b>338.17</b> |

\*var saturēt norādītās grupas alergēnus

| KOPĀ DIENĀ |                  |                  |                    |                      |             |              |
|------------|------------------|------------------|--------------------|----------------------|-------------|--------------|
| Svars      | Olbaltumvielas   | Tauki            | Ogļhidrāti         | kcal                 | Sāls        | Cukurs       |
| 1525.00    | 18 - 36<br>68.44 | 23 - 37<br>46.60 | 79 - 144<br>208.93 | 700 - 960<br>1528.87 | < 2<br>1.01 | < 10<br>8.25 |

Sastādīja: \_\_\_\_\_ (Daiga Karnīte)

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

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