

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 24.03.2026.

1-2.g.v. - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal	
Rīsu pārslu biezputra ar ievārījumu	*A07	80	3.17	1.73	15.81	91.46
Graudu maize aržāvētu gaļu	*A01, A07	25	1.25	6.28	4.81	80.70
Miežu kafija IECIENĪTĀ		100	2.53	0.67	3.52	30.26
KOPĀ:	205	6.94	8.68	24.14	202.42	

Pusdienas	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal	
Viltotais kāpostu tītenis	*A01, A07	80	3.63	3.04	2.51	51.88
Tomātu mērce SKOLĀM		50	1.46	2.26	0.26	27.16
Zaļumu salāti		30	0.37	1.60	0.53	18.01
Kefīrs 2,5%	*A07	50	1.40	1.25	2.05	25.05
Šķelto zirņu zupa		80	1.88	1.42	7.73	51.25
Rudzu maize	*A01	80	4.84	0.96	32.68	158.72
Skābs krējums 25%	*A07	50	0.78	12.50	1.80	122.82
KOPĀ:		420	14.36	23.02	47.56	454.89

Launags	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal	
Apcepta baltmaize ar biezpienu un ābolu	*A03, A07	30	1.93	1.56	1.24	26.68
Banāns		50	0.60	0.19	9.15	40.67
Skolas piens 2,5%	*A07	100	3.20	2.50	4.70	54.10
KOPĀ:	180	5.73	4.25	15.08	121.45	

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
805.00	18 - 30 27.03	24 - 36 35.94	81 - 120 86.78	720 - 800 778.76	< 2 0.72	< 11 2.17

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 24.03.2026.

3-6 g.v. - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Rīsu pārslu biezputra ar ievārījumu	*A07	80	3.17	1.73	15.81	91.46
Graudu maize aržāvētu gaļu	*A01, A07	25	1.25	6.28	4.81	80.70
Miežu kafija IECIENĪTĀ		100	2.53	0.67	3.52	30.26
KOPĀ:		205	6.94	8.68	24.14	202.42

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Viltotais kāpostu tītenis	*A01, A07	100	4.54	3.79	3.13	64.85
Tomātu mērce SKOLĀM		50	1.46	2.26	0.26	27.16
Zaļumu salāti		30	0.37	1.60	0.53	18.01
Kefīrs 2,5%	*A07	50	1.40	1.25	2.05	25.05
Šķelto zirņu zupa		100	2.35	1.78	9.67	64.06
Rudzu maize	*A01	80	4.84	0.96	32.68	158.72
Skābs krējums 25%	*A07	50	0.78	12.50	1.80	122.82
KOPĀ:		460	15.74	24.14	50.12	480.67

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Apcepta baltmaize ar biezpienu un ābolu	*A03, A07	50	3.22	2.59	2.07	44.47
Banāns		100	1.19	0.38	18.29	81.34
Skolas piens 2,5%	*A07	100	3.20	2.50	4.70	54.10
KOPĀ:		250	7.61	5.47	25.06	179.91

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
915.00	22 - 44 30.29	29 - 52 38.29	97 - 176 99.32	860 - 1170 863.00	< 2 0.89	< 11 2.45

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 24.03.2026.

1.-4. klase - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Rīsu pārslu biezputra ar ievārījumu	*A07	80	3.17	1.73	15.81	91.46
Graudu maize aržāvētu gaļu	*A01, A07	25	1.25	6.28	4.81	80.70
Miežu kafija IECIENĪTĀ		100	2.53	0.67	3.52	30.26
KOPĀ:		205	6.94	8.68	24.14	202.42

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Viltotais kāpostu tītenis	*A01, A07	80	3.63	3.04	2.51	51.88
Tomātu mērce SKOLĀM		50	1.46	2.26	0.26	27.16
Zaļumu salāti		30	0.37	1.60	0.53	18.01
Kefīrs 2,5%	*A07	20	0.56	0.50	0.82	10.02
Šķelto zirņu zupa		80	1.88	1.42	7.73	51.25
Rudzu maize	*A01	80	4.84	0.96	32.68	158.72
Skābs krējums 25%	*A07	20	0.31	5.00	0.72	49.13
KOPĀ:		360	13.05	14.77	45.25	366.16

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Apcepta baltmaize ar biezpienu un ābolu	*A03, A07	30	1.93	1.56	1.24	26.68
Banāns		50	0.60	0.19	9.15	40.67
Skolas piens 2,5%	*A07	20	0.64	0.50	0.94	10.82
KOPĀ:		100	3.17	2.25	11.32	78.17

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
665.00	12 - 28 23.16	16 - 29 25.69	55 - 113 80.71	490 - 750 646.75	< 2 0.72	< 10 2.17

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 24.03.2026.

5.-9. klase - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Rīsu pārslu biezputra ar ievārījumu	*A07	80	3.17	1.73	15.81	91.46
Graudu maize aržāvētu gaļu	*A01, A07	25	1.25	6.28	4.81	80.70
Miežu kafija IECIENĪTĀ		100	2.53	0.67	3.52	30.26
KOPĀ:		205	6.94	8.68	24.14	202.42

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Viltotais kāpostu tītenis	*A01, A07	80	3.63	3.04	2.51	51.88
Tomātu mērce SKOLĀM		50	1.46	2.26	0.26	27.16
Zaļumu salāti		30	0.37	1.60	0.53	18.01
Kefīrs 2,5%	*A07	50	1.40	1.25	2.05	25.05
Šķelto zirņu zupa		80	1.88	1.42	7.73	51.25
Rudzu maize	*A01	80	4.84	0.96	32.68	158.72
Skābs krējums 25%	*A07	50	0.78	12.50	1.80	122.82
KOPĀ:		420	14.36	23.02	47.56	454.89

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Apcepta baltmaize ar biezpienu un ābolu	*A03, A07	30	1.93	1.56	1.24	26.68
Banāns		50	0.60	0.19	9.15	40.67
Skolas piens 2,5%	*A07	100	3.20	2.50	4.70	54.10
KOPĀ:		180	5.73	4.25	15.08	121.45

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
805.00	18 - 36 27.03	23 - 37 35.94	79 - 144 86.78	700 - 960 778.76	< 2 0.72	< 10 2.17

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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